

モニター期間： 2010年9月～2011年7月

| 対象者 | 処方 | 実施前と後の状態 | コメント |
|-----|--|---|--|
| Aさん | <p>・光照射 夕方17時から30分間、約40cm、で照射。夕食中も照射（合計約2時間照射）</p> <p>・ビタミン B12(メコバラミン500)6錠投与。朝、昼、夕3回 10月5日から開始</p> | <p>タイプ： 昼夜逆転型</p> <p>実施前： 日中うとうとされていることが多く、夕食後より覚醒し、一晩中起きていたことが多かった。歩行器使用であるが、這って居室より出てくることも多く転倒もみられた。当初はベッドであったが、床対応に変更したりするも、まったく変化はなく、睡眠薬もさらに転倒のリスクを高めるだけと投与が難しくいい方法がなかった。</p> <p>実施後： 光を照射しても、特に拒否することもなく実施できた。3日目頃より、20時頃から入眠しだし、夜間3～4回程のトイレ覚醒はあるものの、朝6時頃まで睡眠されるようになった。その後照射を続けて経過みていくも、スタッフによっては、不眠であるとの意見もきかれ、1月12日に一旦照射中止となる。ビタミンB12も1月18日にて一旦投与中止となる。しかし、照射中の方が睡眠されていたとの声がかかれ、スタッフより再開してほしいとの声があり、2月10日より再開となる。20時から6時までの睡眠状態で現在に至る。</p> | <p>照射開始後も日中も時よりうとうとされていることもあったが、覚醒している時間も増え、声掛けすると会話も増えてきた。 夜間這って出てくるという状態はあるものの、以前よりは安定している。 ビタミン B12の効果については不明</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果なし</p> |
| Bさん | <p>・光照射 朝7時から30分間、約40cmで照射。朝食中も照射（合計1時間照射）</p> <p>・ビタミン B12(メコバラミン500)6錠投与。朝、昼、夕3回 9月22日から開始</p> | <p>タイプ： 昼夜逆転タイプ</p> <p>実施前： 朝7時頃より、うとうとしだし、午前中は寝ている状態であった。レクリエーションや声掛けを行い覚醒するよう、務めるも、難しい状態であった。夜間も睡眠薬の投与行うも朝方まで覚醒されていて、時折り独歩で出てこられ、転倒もみられ効果ない状態であった。</p> <p>実施後： 光照射中も傾眠状態のことが多くみられた。しかし3日目頃より、睡眠薬使用せずも、21時から6時まで睡眠されるようになった。日中の様子は光照射してもあまり変化はみられなかった。入所から2か月で退所となった。</p> | <p>照射開始も日中の様子の変化は見られなかったが、夜間は日により差はあったものの、良眠される日もでてきた。 ビタミン B12の効果については不明</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果なし</p> |

施設長・医師・看護師長へのアンケート

今回、光療法のモニターを実施いただき、全体的に感じたことをご記入いただけますでしょうか。

(例： 効果性、実用性、運用面での問題、患者の負担、改善点、情報配信のやり方、他への展開方法、等々)

施設にとり利用者様の不眠の問題は永久の課題であり、それに加え転倒、不穏等他の課題も多い。そんな中、この光療法に出会った。説明を受けた時は半信半疑と疑いという感想が正直なところであった。しかし、不眠でいい方法もない現状であったのも本当で、施設長をはじめ、相談した結果開始することとなった。

開始する上でまず課題としてあがった事が、スタッフへの意識づけでした。日中も見守りをしないといけない、それに平行して業務をこなしていかないといけないという忙しい現状の中、照射をするという業務を増やすことについて、どうスタッフへ伝えて導入していくかが最初の難関でした。当施設では、スタッフを集め、光療法の勉強会（照射方法及び、効果について）を行うとともに、ただ業務が増えた欠点だけではなく、導入することで効果がみられたら業務自体が軽減されるというように利点も多く説明し、気持ちの重いスタートではなく、先に見える意識づけを行い開始する運びとした。

当初は疑問に思い、業務が増えただけと仕方なく行っていたスタッフもいましたが、日が進むにつれ業務の流れの一つとなり光療法に対して不満というスタッフも少なくなっていく。状態を把握するためのチェック表もあったが、みんな頑張って記入してくれていました。

自然と導入出来た理由としては、もちろん効果も見られたと思われる。開始中は気付かなかったが、一旦中止することで評価もでき、スタッフ自身から続けてほしいと声が上がったのも事実です。

今後は夜間排尿の為に不眠という方について、スタッフにどの利用者様に導入するか、決めてもらい開始する予定である。