光療法で睡眠リズムを整える

介護老人保健施設石きり
介護士　田井中　睦

はじめに

心と体の健康作りのために

光療法（高照度光療法）とは？

太陽光やそれと同等の光を与える事により体内時計を調整して生体リズムを整える治療法です

ブライトライト
（ポータブル型）

光療法に必要な照度と時間

- 2500ルクス：　2時間
- 5000ルクス：　1時間
- 10000ルクス：　30分

睡眠チェック表

睡眠・覚醒リズム表

氏名：

20　年　月

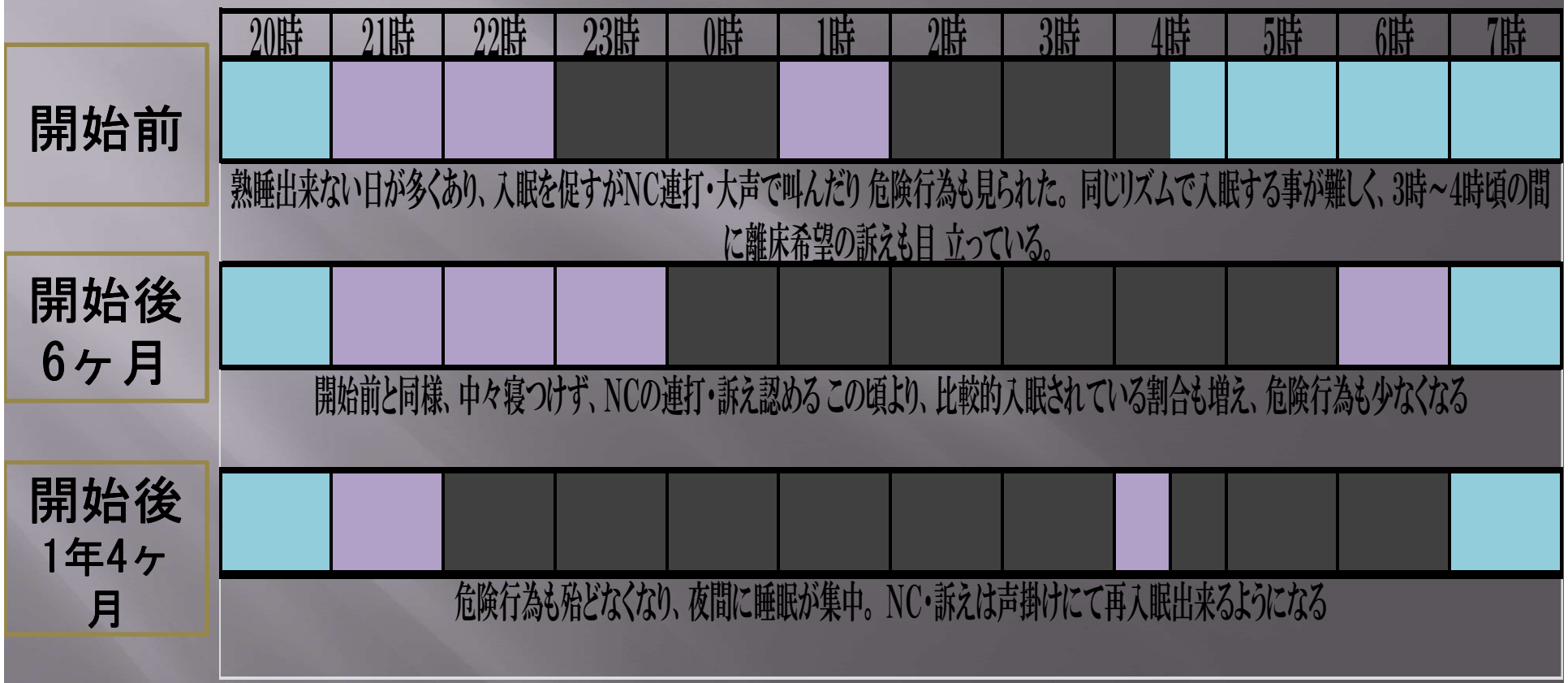
	（午前）											（正午）						（午後）							特記事項（アルバイト、風邪など）
			3			6			9			0			3			6			9			12	
1日（　）																									
2日（　）																									
3日（　）																									
4日（　）																									
5日（　）																									
6日（　）																									
7日（　）																									
8日（　）																									

事例紹介

入所利用者　Nさん（82歳）男性
要介護度　4
認知レベルⅡb
左片麻痺あり　車椅子使用/自操可
転倒・転落リスクがあり、低床ベッドとサイドマットを使用

照射中(^^♪

光療法


20時
21時
22時
23時
0時
1時
2時
3時
4時
5時
6時
7時
開始前
熟睡出来ない日が多くあり、入眠を促すがNC連打・大声で叫んだり 危険行為も見られた。同じリズムで入眠する事が難しく、3時～4時頃の間に離床希望の訴えも目 立っている。
開始後 6ヶ月
開始前と同様、中々寝つけず、NCの連打・訴え認める この頃より、比較的入眠されている割合も増え、危険行為も少なくなる
開始後 1年4ヶ月
危険行為も殆どなくなり、夜間に睡眠が集中。NC・訴えは声掛けにて再入眠出来るようになる

・覚醒　・傾眠　・入眠

過程と結果

・実施していく中で、最終的には自身より「光を浴びたい」と希望される

・開始後は、早朝ベッドからのズリ落ち、転落も見られたが半年を過ぎた頃より夜間良眠できる様になり、危険行為も少なくなった

まとめ

- 覚醒時はＮＣあるが、声掛けにて再入眠できる様になり、　昼夜のメリハリがつき、夜間に睡眠が集中する様になった
- 家族とのコミュニケーションが増えた
- 光療法が睡眠リズムを整えるのに一定の効果がある事がわかり、施設生活を過ごす利用者の方にとって、光を用いて睡眠改善を図る事は大切であると感じた