

光療法モニター結果サマリ： 個人 A 様

モニター期間： 2010 年 5 月～12 月

光照射	実施前 と 後の状態 (家族による記述)	コメント(弊社と家族)
<p>朝7時から8時15分ぐ らいまで右斜め50cm (5000ルクス)の位置 で(正面がTVの 為)、朝食を取りなが ら照射。起床時間が6 時50分と決まってい るので毎日同じ時間 に照射。</p> <p>10月11日よりビタミン B12を朝昼晩1500 μ g/日、服用。</p>	<p>実施前: 日中ウトウトして昼夜の勘違いが多く、不眠に悩んでいました。神経内科より睡眠に関する処方薬を3種飲んでも寝られず、心配事の繰り返しに質問に答えさせられ、せん妄で一晩中眠れない日もありました。夕食の支度を始めると自分も手伝わなければと落ち着かなくなり、特にその時間はトイレにも頻繁に行っていました。やっと一日が終わった夕食後も、お風呂に入りたくて、まだかと催促されるので、私(介護者、娘)は食後ゆっくり1日の疲れを取る間もなくいららする毎日でした。自分の睡眠時間は、母のトイレの合間という状態が圧迫骨折以来数年になるので、今年の夏の猛暑を乗り越えられるか心配でした。トイレはポータブルを使用していましたが、光治療と同時期にオムツを使用することにしました。</p> <p>5月から光療法開始 実施後： 1ヶ月 光療法を開始して10日位で改善が見られるようになりました。昼夜の区別がはっきりして、時計もわかる様になりました。夜中に目覚めても直ぐに寝つき、ある程度まとまった時間の睡眠が取れるようになり驚きました。しかし、グッスリ寝たのに朝食後1時間も経たないでウトウトする時がよくあります。週2回の半日デイセンターにはお休みしないで機嫌よく通っていますが、デイでもウトウトしてしまう事があり、30分ぐらい寝ている日もあるそうです。5月下旬より6月初旬まで、夜寝られない日が数回ありましたが、その後はスッキリ落ち着きました。6月24日、夢で目が覚め、今までなら「夢ではない」と言い張るのに、「夜中の3時半なら、これは夢だね」と正常に反応して直ぐ寝てしまったのには驚きました。</p> <p>実施後： 2ヶ月間半 光療法を始めてから2ヶ月が経過し、母の状態は更に良くなりました。入眠剤を飲む事はありますが、不穏時に飲む薬は飲まずに毎晩よく寝られるようになりました。夜中にトイレで目が覚めても声をかけるだけで2人とも直ぐ眠れるので、母の世話がとても楽になりました。 7月暑い夏でも良く眠れ、自分も良く眠れるので覚書を読み返しても介護の苦労は書かれていません。暑い日、留守番を頼み、お使いから帰ったら、冷蔵庫にオシボリが入っていたので感激しました。母は自分が入れたことを忘れていましたが、喜ぶ娘を見て嬉しかったようです。早速デイの連絡帳にも報告した所、「最近のAさんには驚かされます」と書いてありました。他の方にも母の変化がハッキリと分かる様です。社交的でない母が新任のリハビリの先生ともよくお話しているとの事。また、86歳の実妹とも電話で昔のようにハッキリ話しているので驚きました。</p> <p>実施後： 4～5ヶ月 8月も暑く、夜は扇風機ですが、入眠剤も殆どのまずよく眠れていました。2人とも夏バテもせず、デイセンターでも「Aさんが一番元気みたい」と言われるくらいとてもよい状態でした。この頃には入眠剤は時々になり、お喋りの為処方されていた薬は止めてみました。不穏時に飲む薬も眠れない日だけで、認知症の薬はアリセプトと漢方薬の2種で、睡眠関係の薬は頓服状態になりました。それでも9月の中旬には2,3日おきに2時3時まで眠れ</p>	<p>弊社記述: 光療法を開始して10日で効果が出始め、更に徐々に回復が継続してる模様。この8ヶ月を振り返ると、睡眠に限らず全体的に大きな改善が見られ、ゆっくり時間をかけて改善している。</p> <p>現在、9割方は良い睡眠を取っているものの、時折、夜間せん妄状態になることがあり、状態には波がある。</p> <p>光療法で生体リズムの基礎を作ることは成功しているように見えるが、怪我や高齢のため、光以外の心身の活性化手段を生活に取り込みにくく相乗効果を得にくい。</p> <p>家族だけでなく、光療法にまったく関わっていないデイセンターの方々がハッキリとその回復を確認している。睡眠薬とせん妄薬も、光療法開始前に比べると激減した。</p> <p>光の感受性を上げるため、6ヶ月目からビタミンB12の投与を始めた。睡眠状態は一度よくなったものの、効果の有無の判断にはしばらく経</p>

	<p>ない日が3日ありました。</p> <p>実施後：6ヶ月 10月になりやっと夜は涼しくなりましたが、3日ほど明け方まで眠れない日があり、猛暑の後なので参りました。11日よりビタミンB12を飲み始めました。その後も中旬までの間3日眠れない日がありました。しかし、そんな日でも母は起きた後、いつもと同じようにデイセンターにも行って普通に過ごしてきます。私は頭が重かったりしますが、その日はグッスリ眠れるのでリセットも早く、心身立て直せます。10月下旬には、ビタミンB12が効いてきたのか、又良い睡眠が取り戻せるようになりました。</p> <p>実施後：7ヶ月 11月の診察日に、10月に朝方まで寝られない日があったことを主治医に相談した所、症状が出てから薬を飲むのでは遅いとの事で新しい薬を処方され試しています。しかし、実際には眠れないのは1割ぐらいで残りの9割の日はほぼ100%の良い睡眠状態なので、母が飲んでおくほうが良いとか、危ないと思う時、入眠剤を飲んでいません。月に10日ぐらいでしょうか。</p> <p>実施後：8ヶ月 12月に入り頻繁に寝られない日が出てしまいました。ベッドに入るとせん妄のスイッチが入ってしまい、明日出掛ける場所や、時間、着る物などを繰り返し聞かれ、そのうち話が次々変わっていき、薬を飲んでも2時3時まで断続的に話しかけられます。母はそんなに喋っていても自身は寝ているようで、朝も普通に起きてデイに行っています。本当に久しぶりに、1日だけは妄想が強く夕方まで機嫌が悪かったです。これで落ち着いてくればよいのですが、午後の活性度を上げるために、昼にもライト(光療法)を浴びて工夫し始めました。</p> <p>最後に： 光療法を始める前に、夕食前に落ち着かなかった事や、風呂の催促、トイレに頻繁に行っていた事など、睡眠以外に困っていたことが、光療法を初めて早い時期に解決していました。最近夜のテレビもわかって見ており、昔の歌謡曲などを口ずさんでいるほど回復しています。 母は圧迫骨折で猫背がひどく、食事が終わると苦しくなってリクライニングの椅子に移動すると、どうしてもあつと言う間にウトウトしてしまいます。ビタミンB12を飲んでからは「昼間眠れなくなった」と言う時もあり、ウトウトしても直ぐ目が覚めることもあるので、ビタミンB12の効果はあるのかもしれない。 デイセンターは半日なので大変有意義に過ごしてきますが、何をしてきたのかは覚えていません。家事は出来る事は積極的にしてくれます(餃子を包んだり、刺し子の布巾作り、洗濯物をたたむ等)。リハビリも嫌がらずやってくれます。時々、外をシルバーカーで歩いたり庭を見たりしますが、家では特にする事も無く、テレビもおもしろくないので昼間眠くなるのは仕方ないかもしれません。まだ月に2、3日眠れないことがあっても、病気のだからこの程度の事は仕方ないと受け止めています。</p> <p>入眠時刻：夜10時、 起床時刻：朝6時50分で一定。</p>	<p>過観察が必要か。</p> <p>家族自身も光療法の効果でぐっすり寝られるようになったことで、介護負担が大きく改善されたことは大きな成果。</p> <p>家族による結果判定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 著効 2. 効果あり 3. やや効果あり 4. 効果無し <p>家族のコメント： 母はまだ眠れない日が月に2、3日あり波が有ります。睡眠は良い時の方が多いものの「著効」とするには今一歩なので「効果あり」としました。しかし、睡眠以外にいろいろと悩まされていた事が知らない間に改善されて効果は大きいと思います。</p> <p>私も光療法で良く眠れるようになり、心身にゆとりが出来たのか体重も増えて、趣味の畑仕事もでき、母のセーターも何枚か編みました。</p> <p>光療法を使う意義は本人だけでなく介護家族にもあると思います。</p>
--	---	---