

モニター期間： 2010年3月～2011年2月

対象者	処方	実施前と後の状態	コメント
<p>Nさん (男性、 82歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 光照射 夕方 17時から30分間、約40cm、10,000ルクスで照射(夕食中も照射) (ブライトライト ME Pro 使用) ロンプノール錠2投与(就寝前)、デプロメール錠25投与(朝食後)。 	<p>タイプ： 睡眠相前進症候群(葛藤性認知症)</p> <p>実施前： 夕食後19時に入眠し、夜中の1時頃に覚醒、その後は眠れず、何度もナースコールや大声あり、一晩中起きていることが多かった。 車椅子使用： 移乗・移動は全介助。 愁訴：①手が痺(しび)れる、足が冷たい、暑い等。 ②眠れない ③トイレに行くから、車いすに乗せ連れて行け</p> <p>※物忘れも多く、眠剤を服用しても眠れないと訴えがある。また夜中の1時から2時には目覚めてしまう。目覚めたら、コール使わず、職員が来るまで声を挙げて呼ぶ。</p> <p>実施後： 11月29日光療法を開始。2日目から入眠が夜9時過ぎと遅くなり、起床も朝6時頃になった。夜間の睡眠がまとまったことにより、昼間、起きている時間が増えた。 その後一時、入眠・起床時刻が前の状態に戻ったことがあったが、そのまま光療法を継続することで再び改善、また乱れる、を数回認めた。 12月末現在、やはり同じようにリズムの変動を認めるが、現場スタッフの希望もあり、照射は継続している。 1月28日に強い拒否あり、照射を中止した。職員や家族の助言も聞き入れず「俺には効果がない(手の痺れ(しびれ)が消えない)」と言って、以降中止。</p>	<p>物忘れも多く、一つのことが気になると落ち着きがなく、訴えが絶えなかった。その日その時の気分の変調が激しく、愁訴の内容も違う。「光療法をやりたいくない」と言っていて、夕刻になると「そろそろやるか」と言ったりした。服薬と合わせて光療法を実施して、1ヶ月経過した段階から、以前より夜間の睡眠はとれており、夜間のBPSD(*)は激減した。日中も穏やかで活動時間が増えた。昼夜逆転は、なくなった。</p> <p>*BPSD： 認知症に伴う徘徊や妄想・攻撃的行動・不潔行為・異食などの行動・心理症状を指す。</p> <p>【光療法中止後】1月末に中止して以降、照射以前の状態に戻っている。コールを使わず深夜大声で呼んだり、興奮状態がみられた。愁訴も徐々に多くなり、認知症の進行が一段と進み3月末に、抗精神薬が処方された。</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果無し</p>
<p>Hさん (男性、 72歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 光照射 午前11時から30分、約70cm、約3,000～4,000ルクス。 (ブライトライト ME Pro 使用) クラシエ抑肝加陳皮半夏投 	<p>タイプ： 不規則型睡眠覚醒パターン？(うつ病)</p> <p>実施前： 昼夜ともナースコールが頻回にあり、ほとんど眠れていない状態が続いていた。 愁訴：①倦怠感が強く辛い→肩をもんでほしい ②眠れない→TVのチャンネルを換えてほしい ③布団でくるんでほしい</p>	<p>昼夜ともにコールが頻回にあったが、光療法を開始してからは、午前中に目覚め穏やかに過ごすことが多くなった。以前やったこともあり、期間中に本人からは「(眩しいから)やりたくない」と訴えがあったが、時間になると「まだか」と行ってきた。「眩しい」と言って、自分でスイッチを切ってしまうことがあり、少し距離を置いて照射した。</p>

	<p>与。昼食後。</p>	<p>※入所当初は、眠剤を処方されていたが、日中も傾眠があり、睡眠リズムが形成できずにいた。 以前、7月12日より光療法開始、本人の希望強く9月22日に中止している。</p> <p>実施後： 再度、光療法開始。開始後まもなく、23時ころから朝まで睡眠がとれる日がでてきた。ときどき眠れないこともあったが、以前に比べコールの回数が減った。不穏も減った。しかし、1月末で再び強い拒否があつて中止している。</p>	<p>【光療法中止後】 数日を経て、声を挙げて呼んだり、日中も、うとうとしていることが多くなった。夜間もときどき「眠れなくて辛い」とコール頻回にある。3週ほどでほぼ以前の状態に戻ってしまう。家族(妻)とも相談したが、本人の強い拒否がある以上、再開はできない旨。3月より眠剤の処方が出る。</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果無し</p>
<p>Tさん (女性、 101歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 光照射 9時～11時の間に30分 40cm、5000～10,000ルクス (この方のみブライトライト ME使用) 	<p>タイプ： 中途覚醒症候群？</p> <p>実施前： 入床が20～22時ごろ、午前1～3時には起きる。まだ早いと説明しても納得できず、ベッドから離れようと、何度もコールマットの上に足を降ろすなど危険行為が多くみられ、リビングで職員とともに過ごす時間が多かった。22年1月28日の受診の際に、主治医から、高齢者のための薬を使わない光療法を紹介された。</p> <p>実施後： 2010年3月11日より開始。「眩しい」と目を閉じていることが多い。光療法を開始し、大きな変化なく3月から4月を経過。5月20日過ぎから、入床時間は21時ごろと変わっていないが、夜間の就眠状態に変化が現れた。1～3時に起きて、手をたたいたり歌ったりしていることが4～5日に1回、たまに2～3日続いたりした。7月に入ると10日に1～2回、深夜の中途覚醒は見られるが、すぐに眠入するようになった。</p>	<p>毎夜のように、たびたび低床ベッドから足を降ろし、歌ったり「母さん、母さん」と声を挙げていた。不穏があり車椅子に乗り、リビングで職員とともに一夜を明かすことが日常であった。 当初、照射してもその効果は不明であったが、2カ月少して状況に多少の変化が出てきた。 照射開始3カ月経過して、夜間の就眠が定着してきた。</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果無し</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)

Tさんの主治医から初めて光療法を紹介されたが、周辺の施設等での使用実績がなく、その効果がわからなかった。インターネットでブライトライトを知り施設での導入を決めた。

1 例目 (Nさん) は、睡眠相前進症候群の症状であったので夕方に照射した。翌日から効果が表れたため、早すぎるのではと疑問をもったが、その後1カ月以上にわたって効果が継続したため、光療法の効果であることが確認できた。当該利用者は認知症があり、かねてから気にしていた手の痺れ(しびれ)に効くと思いきみ、続けることで夜間のBPSDは改善し、介護職員のストレス緩和につながった。しかし、本人が抱いたような手の痺れ感の改善につながらなかったことと、認知症の進行による拒否が照射の中止にいたった。

2 例目 (Hさん) はうつ病のため、不安焦燥が強くベッドで横になりながらも、夜間の睡眠がとれないため、午前中の照射を行った。光療法の効果としては、1例目ほどではなかったが、多少眠る時間が長くなり、愁訴も少なくなり、それだけでも介護面でメリットであった。しかし、本人の拒否的傾向があり、きちんと光療法を行えないのが悩みであった。

3 例目 (Tさん) は、開始して3カ月ほど経過したのちに効果が出現した。照射後、1週に1日くらいは眠入する日がみられ、2ヶ月を過ぎたころから、深夜覚醒してそのまま朝を迎える日はあったが、覚醒しても再び眠入することも出てきた。その日によって熟睡したり、ほとんど眠らなかつたりと不安定な期間を経て、以前に比べ時間はかかったが夜間の就眠が定着してきた。

介護施設の大きな課題として、夜勤職員の介護ストレスの緩和がありますが、その中でも特筆すべきものとして不眠利用者の愁訴やBPSDがあります。光療法は、高齢となり、睡眠リズムも乱れ、中途覚醒や浅い眠り、夜間の不穏行動を呈する方に対して効果を認めます。利用者の生活の質を高めるため、そして介護職員のストレス緩和のために導入しましたが、照射時間の問題(照射の間の座位確保などの体力など)や、照射熱(暖かくて眠ってしまう)、眩しさを嫌う人などへの配慮と工夫が難しく感じています。