

モニター期間： 2010年6月～10月

対象者	処方	実施前と後の状態	コメント
Aさん	<ul style="list-style-type: none"> ● 光照射 夕方 18時から 30分間、約 40cm, 10000ルクスで照射 夕食中も照射 ● ビタミン B12、3000μg 投与。朝・昼・夕3回。9月24日から開始。 	<p>タイプ： 睡眠相前進症候群</p> <p>実施前： 夕食後7時に入眠し、夜中の1時頃に起床。その後は眠れず動き出しフロアで一晩中起きていることが多かった。自力歩行するため、転倒するリスクが高く、睡眠薬投与が難しく、いい方法がなかった。</p> <p>実施後： 光療法を開始して2日目から入眠が夜9時頃まで遅くなり、朝6時頃に起床するようになった。夜間の睡眠がまとまったことにより、昼間覚醒することが増えた。その後、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。</p>	<p>睡眠相前進症候群であったので夕刻に光療法を実施。開始後2日目から顕著に効果が現れ、当初は光療法の効果かどうか判断できなかったが、Aさんはそれまで朝までぐっすり眠ったことがなく、また、光療法を継続してリズムを維持できたので光療法の効果と判断できた。これほど早く著効するとは予想していなかった。 途中からビタミン B12 を投与したがその効果は不明、2カ月で中止した。中止後も状況に大きな変化なし。</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>
Bさん	<ul style="list-style-type: none"> ● 光照射 朝 8時 30分から 30分と 11時から 30分の合計 1時間、約 10000ルクスで照射。 朝食中と昼食中も照射実施。 ● ビタミン B12、3000μg 投与。朝・昼2回。9月15日から開始。 	<p>タイプ： 昼夜逆転型</p> <p>実施前： 午前中と午後はウトウトしている時間帯が長く、夜になるとトイレが頻回でほとんど寝ていない状態が続いた。</p> <p>実施後： 光を照射している間も目を閉じている時間が多く光療法の効果が現れにくかったが、少しずつ2時間ほど睡眠がとれる日がでてきた。ベッドからタタミとし、夜間はオムツ対応にしたことで、自らトイレに行くことができなくなり、徐々に夜間の状態が安定したため、11月1日より光療法・B12を中止し、状態を観察している。あまり変化していない模様。</p>	<p>朝はウトウトしている時間帯が多いので、できるだけ起きている時間に光療法を実施するように工夫し、午前中2回に分けて照射。歌詞をみながら歌ってもらうなど、注意を高める工夫を試したが、眩しさもあり目をつぶってしまったり、光から離れてしまうことがよく見られた。 途中からビタミン B12 を投与したがその効果は不明。</p> <p>結果判定： 1. 著効 2. 効果あり 3. 少し効果あり 4. 効果無し</p>
Cさん	<ul style="list-style-type: none"> ● 光照射 夕方4時～5時まで、9月6日より ● ビタミン B12、3000μg 投与 	<p>タイプ： 睡眠相前進症候群</p> <p>実施前： 入床が8時と早く、午前 3～4 時には起きる、と訴える。まだ早いと説明しても納得できず、大きな声で呼んだり、自己移乗するため危険行為が多くみられた。</p>	<p>Bさんが照射を受けているのを見ている時は、「僕にはいらんと思う」と言っていたが、実際に始めると自ら希望してうけるようになった。低床ベッドに変更した効果と相まって、危険行為が減ったと考える。 途中からビタミン B12 を投与したがその効果は不明であり、1</p>

	<p>与。朝・昼・夕3回。10月15日から開始。</p>	<p>実施後： 開始数日で自ら「光をあびたい」と希望する。光療法をすると眠れると信じている。入床時間は8時と変わっていないが、まだ早いとの説明に納得し、危険行為をすることが減った。 照射時間(夕刻)が少し早すぎるのでは、との指摘により約1時間遅らせたが入眠時間に変化は見られなかった。 毎日照射していても、夜間はほとんど寝ない時から熟睡まで、変化が大きい。 在宅に外泊時にブライトライトを持っていきたいとの本人からの希望があったが、自宅では午前中に日光浴をすることになった。</p>	<p>カ月少しで中止した。状況に変化なし。 照射開始3カ月経過したが、自ら照射を希望し、「セッティングだけしてくれたら自分でスイッチいれるわ」と、とても気に入ってうけている。</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>
--	------------------------------	--	--

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)

<p>光療法に興味を持っていたが、どのように行えばいいのかの具体策がわからなかった。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。</p> <p>1 例目 (Aさん) は、効果が表れにくいとされる睡眠相前進症候群に対する、夕方の照射であったのに翌日から効果が見られ、驚きであった。たまたまかと疑う気持ちもあったが、その後1カ月以上にわたって効果が見られた。途中より再びリズムの乱れを認めたが、続けることで再び改善したりと、全般的には効果が継続した。</p> <p>2 例目 (Bさん) は頻尿のため、夜間1時間以上ベッドで横にならない症例で、夜間の睡眠がとれないため日中傾眠がみられた。光療法の効果としては劇的ではなかったが、多少眠る時間が長くなり、それだけでも介護面でメリットであったが、中々きちんと光療法を行えないのが悩みであった。</p> <p>3 例目 (Cさん) は、はじめて数日で自ら希望するようになり、3カ月以上経過した現在でも意欲的に照射を希望し、楽しみにもなっている。残念ながら入眠時間が明らかに遅くなることはなく、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ではあるが、以前に比べ大きく眺めると改善していると考え。</p> <p>施設では、早朝の非常に忙しい時間帯に光照射する時間・手間がとりにくく、これが最大の課題である。高齢となり、睡眠リズムも老化のため乱れたり、熟睡感が得られにくくなったりすることに対して、もっと生活の質を上げるために導入したいが、中々できにくい状況である。睡眠改善だけでなく、高齢者のうつに対しても行ってみたいと思う。</p>
--