

第1群：101 入所

第2群：204 工夫・新たな取り組み

第3群：313 認知症 種々の療法

## 光療法で睡眠リズムを整える

介護老人保健施設 石きり  
田井中 睦、杉本 玲子

抄録要旨：高照度光療法とは、高齢者の不眠症に対し、光を用いて体内時計を調節する事を目的としている。利用者の睡眠状況を睡眠チェック表を用いて把握し、光療法を行った結果を報告する。

「光療法で睡眠リズムを整える」介護老人保健施設 石きり 田井中睦 杉本玲子

——— 〈はじめに〉当施設の利用者を含めて、高齢者の睡眠の問題は決して無視出来ない重要課題になってきている。高齢者の三大疾患の原因・リスクの一つとして、さまざまな睡眠障害が含まれており、それらに対する知識や睡眠への考え方を知る必要が求められる。高齢者の睡眠の質が低下してしまう事により、介護をする側にとってもまた負担が大きくストレスに繋がりがやすい現状があり、士気の低下を招くほか、不適切なケアを招きやすい。そこで、昼夜逆転により夜間不眠症のある利用者に対し、「高照度光療法」を用いて、体内時計を調節し、ライフスタイル（生活習慣）の改善、昼夜のメリハリをつける試みを行なっている。今回その1例について報告する。〈高照度光療法とは〉光線浴、ライトセラピーとも呼ばれ、太陽光やそれと同等の光を与える事によって、睡眠リズムを整える。朝に太陽の代替としてブライトライトを用い、2500ルクス（ルクスとは照度：単位）以上の光を浴びる事によって、体内時計をリセットし、メリハリのあるリズムをつける事が出来る。自律神経に影響を与え、交感神経の働きを活発にし、血圧や体温を上昇させて身体を覚醒に繋げる役割があるとされている。〈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 2b 車椅子使用 自操可転倒・転落リスクがあり、臥床時は低床ベッドとサイドマットの使用脳梗塞による左片麻痺があり、認知機能レベルは中等度。健忘・失見当あり。日中は傾眠傾向、昼夜逆転を認めていた。また夜間不眠により、眠剤など（プロチゾラム、チアラリード）を内服していた。日常より頻尿の訴え（特に夜間帯）、また早朝からの離床訴え（ナースコール使用の頻回）が背景にあり、ベッドからの転落、車椅子からベッドへの自己移乗が多くあった。H22年9月からH24年1月までのおよそ1年4か月を「高照度光療法」を用い、睡眠リズムの改善を目指した。日中の活性度を上げる為、本氏が離床されてからの約1時間（5時から6時）までブライトライトを使用した。よりよい効果を上げるためには、体で光を浴びるのではなく、目の中に（視界）に強い光を多量に取り入れる事が、リズムを整える上で重要である。また、照射距離70cm程で2500ルクスの明るさが得られるが、本氏の場合は、距離を短めにして強めの光で実践した。実施期間、睡眠チェック表（入眠している時はマスに黒く塗りつぶす。ウトウトしている時は斜線で表示）を活用し、本氏の夜間の入眠状態の変化を観察した。〈過程・結果〉ブライトライトの実施は拒否なく継続することができた。はじめは光療法中に傾眠している事もあり、上手く実践出来ているのか、本人にとって負担なのかと感じていたが、最終的には自身より「光を浴びたい」と希望されるに至った。開始まもなくは入眠している事もあれば、深夜帯にナースコール連打し、大声で叫ぶ等も見られ、なかなか効果がわかりにくかった。早朝、ベッドからのズリ落ちによる転落も見られたが、半年を過ぎた頃より夜間に良眠できる様になり、危険行為も少なくなり低床ベッドからスタンダードタイプのベッドへ変更する事が出来た。〈まとめ〉光療法を行うことで、夜間帯も覚醒した時にはナースコールを認めるが、声かけにて再入眠できるようになり、昼夜のメリハリがついたと感じた。開始前と比べて夜に睡眠が集中する様になり、介護負担が軽減したと思う。また光療法の効果を伝えるため、家族とコミュニケーションをとる機会が増えた。介護士としては、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。