

第1群:101 入所

第2群:202 症例・事例による貴重な意見

第3群:314 認知症 生活リズムと環境

## なぜ、光を浴びたら眠れるの？

高齢者の睡眠障害と光同調因子の関与

介護老人保健施設 カトリア六甲  
山田 興治、大内 亮太、佐々木 延子

抄録要旨：人は加齢に伴い、夜間に覚醒する事が多く、介護施設ではこの睡眠障害について常に問題を抱えている。その問題を改善する方法として、原因である光同調因子の減弱に注目し光療法を試みたのでここに報告する。

1. はじめに 人は加齢に伴い、夜間に覚醒する事が多く、介護施設ではこの睡眠障害について常に問題を抱えている。当施設では睡眠障害の原因である、光同調因子の減弱に注目し、生体リズムの改善方法として光療法を試みたのでここに報告する。

2. 目標 利用者様の生体リズムを整え、心身共に穏やかに日常生活を送ることができる。

3. 目的 1) 夜間の良眠、慣れ親しんだ生活スタイルに戻す 2) 精神的安定 3) 転倒リスクの軽減 4. 利用者情報 F氏 94歳 女性 要介護3 (平成22年5月22日現在) 日常生活動作 (ADL) 歩行器使用 コミュニケーション可能 食事自立 排泄見守り 難聴軽度 長谷川式 17点 障害老人の日常生活自立度判定 B1 認知症の日常生活自立度判定 3 主傷病名 老人性認知症 左大腿骨頸部骨折 (平成22年4月12日骨接合術) 貧血 高血圧 性格 外出好き。一つの事に対して執着心が強い。自己主張が強く協調性が低い。読書好き。落ち着きが無い。入所までの経過 平成22年4月8日 買い物中に転倒 入院 平成22年5月13日 リハビリ目的にて施設入所 入院中より不穏がみられていた。転倒・転落の可能性もあり、夜間家族様が付き添いをされていた。入所からの状態・経過 日中、歩行器使用レベルだが、筋力低下みられ立ち上がりは不安定であった。また認知症があり、前触れもなく頻回に立ち上がる事がある。歩行器の使用勧めるも理解得られない。昼間からベッドに臥床し休まれる事や、座位姿勢でも寝てしまう。レクリエーション等の参加、活動性は乏しかった。夜間は日中の影響もあり覚醒も多く、転倒予防の為ベッドサイドに足マットセンサーの使用や、ベッドサイドに衝撃吸収マットをひくなどの対応を行ったが、昼夜問わず施設内での転倒が多い状態であった。平成22年8月頃より歩行不安定になり、車椅子対応となる。またベッドにての対応も困難となり、ベッドより床上の布団対応となる。睡眠状態としては、夕食後 (19時頃) より入眠し、深夜1~2時頃より覚醒し、朝まで起きていた状態であった。睡眠の型としては睡眠相前進症候群であった。5. 方法 照射時間帯 夕食前 (17時30分) ~ 夕食後 (18時30分) 照射時間 1時間 期間 平成22年9月30日~平成23年1月12日 平成23年2月10日~平成24年6月22日 ※一旦効果確認の為中止しその後再開 照度・距離 5000ルクス 55センチ~65センチ 処方 照射開始と同時にメコバラミン 3000マイ クログラム 分3 (朝・昼・夕) 開始 ※ 定期処方として 降圧剤 鉄剤 下剤内服中 日中の対応 レクリエーション参加促す 塗り絵 (本人が好き) や読書等を行い、日中の覚醒を促す6. 結果 開始から2か月間は度々深夜1時頃から覚醒されて居るより出てきて、そのまま朝まで起きていた。日中はベッドで横になり傾眠も多くみられた。3か月過ぎた頃から、日中ベッドに横になることはあるが、30分程で起きてきたりと、午睡時間も短くなってきた。入眠時間も22時頃からとなり、朝5~6時まで睡眠されることが多くなってきた。夜間1~2度の覚醒はあるものの、トイレのみであった。平成23年1月12日より光療法を一旦中止し、変化を観察した。その結果、夜間トイレ以外でも起きてくる事が増え、不眠の日も見られるようになってきた。その為再度平成23年2月10日より光療法を再開することとなった。1か月程で睡眠のリズムが戻ってきて、22~23時に入眠し、朝5~6時まで眠られるようになった。入所時より転倒が多かったが、平成23年6月以降見られなくなり、精神的にも落ち着きがみられてきた。平成24年6月22日睡眠状態安定しており、マット対応から、通常のベッドに戻すことができ、同時に光療法を終了し、現在経過観察中である。7. 評価 1) 夜間睡眠時間が増え、マット対応から、ベッド対応へ戻す事ができた。2) 日中の活動として、本人のやりたいことを自由に行い、穏やかに過ごされている。(読書や塗り絵等) 3) 1) 2) により転倒リスク軽減したことで予防に繋がった。8. 考察 開始当初は、なかなか変化がみられなかったが、徐々に効果があらわれ、マット対応からベッド対応になるなど入所前の生活スタイルに戻り、介護負担の軽減にもつながった。今回は睡眠相前進症候群というケースで光療法を行ったが、他にも便秘の解消や夜間頻尿などにも効果があるといった症例もあるため、今後はそういったケースに

も対応していきたいと思う。  
おこなう。

また、この症例についても 引き続き状態観察をおこない、変化あれば再開の検討を