

2-8					
主題	睡眠センサーを用いたアセスメントからケアの有効性を検証				
副題	睡眠の質の向上と危険除去				
キーワード1	睡眠センサー	キーワード2	危険行為	研究(実践)期間	2ヶ月

法人名	社会福祉法人 一誠会		
事業所名	偕楽園ホーム		
発表者(職種)	松坂一穂(介護職員)		
共同研究(実践)者	梶麻里(介護職員)、安部雄治(介護職員)		

電話	042-691-2830	FAX	042-691-8288
----	--------------	-----	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	四季の彩が豊かな八王子市の西北部に位置する昭和 55 年開設の従来型 100 床の老人介護福祉施設です。平成 26 年 11 月には品質国際規格 ISO9001 の認証を取得し更なる介護サービスの質の向上努めています。平成 23 年 4 月にはデイサービス、グループホーム初音の杜を開設しました。
------------------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

認知症の発症原因の一つに睡眠不足がある。

当施設の認知症の方も、日中のイライラや、落ち着かず事故に繋がる危険な行動、他のご利用者との関わりに支障があることは、十分な睡眠がとれないこと。また、日中の倦怠感が見られ、睡眠を改善するための眠剤の服用も効果が得られず、認知機能の低下に繋がるのではないかと考え、睡眠の質について測ることとした。

特に、転倒、転落など事故を伴うような行動が確認される 2 名のご利用者を対象に、ケアの効果と、良質の睡眠から、危険な行動が緩和できるのではと考え、この研究に取り組むこととした。

(1) A 氏(96 歳 要介護 5) 車椅子使用。

脳血管性認知症 (MMSE12/30 点)。

夜間、ナースコールを頻回に押され、会話からニーズが確認できない。日中、臥床傾向にあり、時に、ベッド上や車椅子から、自ら落ちようとき

れるようなことが確認される方。

(2) B 氏(73 歳 要介護 3) 車椅子使用。

アルツハイマー型認知症(MMSE16/30 点)。

夜間の睡眠も確認され、3 月下旬、座位に好発しやすい臀部の褥瘡を発症し、褥瘡の改善に向けた取組みにより、日中の臥床時間が増えたことから、昼夜のリズムが崩れ、他のご利用者を指差し不嫌な様子や、立ち上がりが十分でない中、繰り返し車椅子からの立ち上がることが見られるなど転倒の危険性が増えた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

対象のご利用者は、夜間睡眠が十分に確保できず、転倒、転落に繋がるような行動と、日中、多くの時間に不機嫌な様子が確認された。

そこで、個別に複数のケアに取り組み、夜間の良眠されたことを確認するために、睡眠センサー(入眠時間、深い睡眠の割合などから睡眠の点数を 100 点満点で測定する機器)を用いたアセスメントから、日中の危険な行動の改善につながる

ことを期待して、ケアに取り組んだ。

《3. 具体的な取り組みの内容》

夜間の睡眠時間の確保できるケアについては、危険行動の頻度を確認し、MMSE を用いた認知面の評価と睡眠の測定から良眠のために有効とされる次のケアに取り組むこととした。

- ・睡眠センサーを使用し、睡眠データを測定。
(A 氏は睡眠薬を中止し測定)
- ・牛乳(起床時)を飲んでもらう。
- ・日光浴(午前 週 3 回)。
- ・ラジオ体操に参加。
- ・音楽療法(週 1 回)の参加。
- ・ピアノ演奏会(週 1 回)に参加。
- ・理学療法士による機能訓練とフィジオロール(運動用具)による運動。
- ・ベッド周りのカーテンに不眠改善に効果のあるアロマスプレーを噴霧。
- ・就寝前の足浴。
- ・昼夜の行動観察。
- ・職員でアンケート調査。(B 氏のみ)
- ・MMSE テストを実施。(B 氏のみ)

《4. 取り組みの結果》

(1) A 氏…取組み前、睡眠点数が平均 29 点から取組み後、効果が得られず、平均 12 点に下がった。睡眠薬の服用中止から 3 日程経過し、職員に対し、気遣いの言葉が確認された。意思の確認できない、夜間のナースコールも少なくなったが一方で睡眠できない様子も確認された。足浴は拒否あり、日光浴の睡眠効果も得られなかった。

日中、車椅子から自身で落ちようとされ、夜間の不眠も改善されず、それぞれの取組みは、看護課の指示で開始から 8 日目に中止した。

(2) B 氏…取組み前の、睡眠点数が平均 26 点から 47 点に改善し、満点とされる 100 点が計測される日もあった。

食事の際は、隣りのご利用者の食べこぼしに関心を寄せ、指を指し、攻撃的な言葉と手を伸ばし叩こうとするような行為も見られたが、次第に頻度は少なくなった。

落ち着かないように車椅子から立ち上がりは、

日数を経て、行動記録から頻度が少なくなったことから、事故の危険性も減った。MMSE も 16/30 点と認知面の変化も確認されなかった。日光浴では、職員と関わりが増え、職員との関係も良好になった。また、職員アンケートでは「食事席で寝ることが減った。」「隣の席の方に笑顔で声をかける姿が微笑ましい」と記録された。

《5. 考察、まとめ》

(1) A 氏…失敗は、もともと入浴拒否が多く見られた方で、介護者として安易に足浴が良いことと考えたが、本人は望まなかった。

(2) B 氏…日中のプレーキの効いた車椅子を下肢で前後に動かそうとしたり、不意な車椅子からの立ち上がりも確認されなくなった。他のご利用者とトラブルになる行動も見られなくなった。職員の笑顔に感じるようになった。MMSE の得点も維持され、睡眠センサーの得点も改善し、夜間の良眠として評価できた。

本研究の成果として、夜間の良眠は、事故と認知面の低下の予防になった。ご利用者に、安全で快適な生活を過ごしてもらうためには、外気浴や足浴などの効果は、個々で異なることから、眠剤の服用、各種ケアの取組みにあたっては、アセスメントや効果測定が重要であると、今回の事例で学んだ。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表にあたり、ご本人(ご家族)に、写真を掲載することを口頭で確認し、本発表以外では使用しないこと、また、それにより不利益を被ることがないことを説明し、同意の回答を得た。

《7. 参考文献》

「脳が若返る快眠の技術」(2015年)三橋美穂 角川出版

《8. 提案と発信》

今回の研究で、これまでご利用者の睡眠の質に対する評価がおざなりにされていたことに気づかされた。また、睡眠の確保のためには、安易に眠剤に頼ることなく、睡眠センサーを用い、良眠に繋がるケアを個別に検証することから、事故と認知機能の低下を同時に予防することができる。