

3-7					
主題		非装着型睡眠計を活用し睡眠効果およびQOL向上に向けた検証			
副題		介護ロボットの活用と導入			
キーワード 1	介護ロボット	キーワード 2	睡眠	研究(実践)期間	3ヶ月
法人名・事業所名		社福)一誠会 第二偕楽園ホーム			
発表者(職種)		廣田 貴弘(介護職員)			
共同研究(実践)者		なし			
電話	042-691-0913	FAX	042-692-1870		
事業所紹介	八王子に、昨年9月に地域包括ケアシステムの実現に向けて、地域密着型特別養護老人ホームをはじめ、看護小規模多機能型居宅介護、ショートステイ、サービス付き高齢者向け住宅、企業主導型保育所を備えた第二偕楽園ホームを開設しました。特養では一人一人の生き方を尊重したユニットケアを取り組んでおります。				
<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日中に寝ていることが多く昼夜逆転生活になっている利用者や、日によっては活動的になったり、部屋にこもる日もあったり精神的に不安定な利用者がある。</li> <li>・日中の活動量および夜間の睡眠状況は、せいぜい1～2時間単位の把握となり有効なアセスメントが行えず、良いケアや介入につなげられない。</li> <li>・また、寝たきりでオムツ対応で昼夜逆転している利用者への有効なアプローチ方法がみつからなかった。</li> </ul> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・非装着型睡眠計を導入することで、利用者の睡眠、覚醒、離床、起き上がりといった過ごし方だけでなく、心拍数や呼吸数がリアルタイムに把握できることによって、夜は眠れているか、離床回数や体調の変化がわかるようになり、夜間不眠による昼夜逆転や精神的不安定の本当の原因が推測でき有効かつ効率的なアプローチができるのではないかと。</li> </ul> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① H・S様(85歳 男 要介護度5): 終日オムツ対応で寝たきりの利用者。日中もベッド上で過ごすことが多い。夜間帯も目を開けていることが多く、昼間も傾眠傾向あり、食事中に寝てしまうこともある。</li> <li>② H・K様(88歳 女 要介護度5): 終日オムツ対応で寝たきりの利用者。呼吸器疾患があり、夜間も睡眠できるときとできない時がある。</li> <li>③ K・S様(87歳 女 要介護度3): 自立されているが、夜間の歩行のふらつきがあり、転倒</li> </ol>					

リスクがある。

- ④ T・T様（79歳 女 要介護度4）：精神的に不安定さがあり穏やかな時と興奮されたり気持ちに波がある

上記4名の利用者のベッドに非装着型睡眠計をセットさせてもらい、日中および夜間の睡眠状況をモニタリングした。

#### 《4. 取り組みの結果》

- ① H・S様

夜間の巡視時にはめを閉じているが細かい体動の動きが激しく覚醒しているというデータが取れる。それをもとに「かゆみ」があるのではないかという推測ができた。医師、看護師と相談し、就寝前に軟膏の塗布とかゆみ止めの服薬を開始する。2か月後に皮膚症状の改善みられ、データ上でも睡眠できるようになり、日中覚醒していることも多くなり、食事中に眠ってしまうことも少なくなった。

- ② H・K様

夜間不眠のデータが多かったが、昼寝を減らし、日中の離床時間・活動量を増やしていただいたことで夜間覚醒が大きく減少。また眠れている日は、心拍数の乱れが少なく体調面での改善もみられた。

- ③ K・S様

夜間の離床が多く起床時間も5時頃と早いことがわかった。起き上がりのタイミングでアラーム設定をすることで転落事故を防ぐことができた。

- ④ T・T様

ベッドの足元側を頭に寝てしまうことがあり、うまくデータがとれなかった。

#### 《5. 考察、まとめ》

非装着型睡眠計導入前の①H・S様の昼夜逆転へのアプローチとして日光浴などを行っていたが的外れなものだとわかった。やはりデータやエビデンスに基づくアセスメントの大切さを再認識できた。また、利用者がしっかりと睡眠をとれたり、転倒事故が減ることで介護職員の夜間業務に対する「安心感」「安全性」を体感できており、「介護者の心理的負担軽減」についても実感している。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

本研究では非装着型睡眠計にパラマウントベッド株式会社の「眠りスキャン」を用いた。

#### 《8. 提案と発信》

利用者の困りごとに対するケア方法の決定をしばしば介護者側の印象や経験則でおこなっている現状がある。しかし、なんとなくの印象だけでおこなうものには、なんとなくの結果しか得られない。なんとなくの結果しか得られなければ、仕事に対するやりがいは生まれない。

介護ロボットを活用し、ご利用者の生活状況をデータとして「見える化」することで、野村克也監督の「考えるID野球」ならぬ「考えるAI介護」の実現に近づき、介護業界全体のレベルアップや地位向上にもつながるのではないか。