

3-9					
主題		非薬物療法で不眠症改善に取り組む			
副題		介護 ICT 機器の活用で睡眠の見える化			
キーワード 1	非薬物療法	キーワード 2	睡眠	研究(実践)期間	9ヶ月

法人名・事業所名	社福) こうほうえん 介護老人福祉施設うきま幸朋苑
発表者(職種)	田名部周悠(介護職員)
共同研究(実践)者	なし

電話	03-5914-1331	FAX	03-5914-1350
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	平成 19 年に開設し、法人理念である地域に開かれた、地域に愛される、地域に信頼される施設をめざしています。当苑では、ICT 機器の有効的活用、エビデンスに基づく介護推進、人財育成制度、研修制度、業務改善提案制度、公益的事業といった 10 の働きがい掲げ利用者・職員共に安心できる環境作りに取り組んでいます。
-------	--

<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>不眠に悩むご利用者様に対し所属するユニットでは眠剤の調整以外の取り組みはあまりしておらず、眠剤の調整を主に行っている。</p> <p>当苑に入居されたA様は不眠症で、眠れない日々を過ごされており、眠剤調整以外のアプローチも考えるようなユニットの意識改革と、睡眠状態の見える化が必要である。</p> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>不眠に悩むA様に熟睡できるように睡眠に関するデータを活用し、ユニット内で様々な取り組みをした結果を報告する。</p> <p>睡眠センサー付きベッドを設置すると人の体動を捉える事ができ睡眠状態に加え、起き上がりや離床、在床を把握する事ができる介護 ICT 機器である。当苑では質の高い睡眠の提供を目標に昨年度から全入居様に使用している。</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・期間は6月から12月末まで</li> <li>・3項目のアプローチを実施。             <ul style="list-style-type: none"> <li>①睡眠センサー付きベットを設置し毎日の睡眠時間や夜間の離床回数のデータ収集。</li> <li>②毎月スタッフ間でカンファレンスを行い、様々なアプローチを行い、記録。</li> <li>③月末A様に睡眠に対する満足度評価(5段階)とインタビューを行う。                 <ul style="list-style-type: none"> <li>1.非常に不満 2.不満 3.普通 4.やや満足 5.非常に満足</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>②月毎の具体的な取り組み</li> </ul> <p>6月…入居後新しい環境に慣れてもらう為不眠に対するアプローチはなし。介護 ICT 機器を設置し睡眠のデータを収集する。</p>
--

7.8月…日中の昼寝を促してみる。15時以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので気を付ける。  
9月…日中の活動性を増加させるためレクや余暇活動の参加を促す。日常生活がほぼ自立で  
日々の関わりが少なくスタッフとの信頼関係を築くのも大切と考え日常会話も増やす。  
10月…夕食後に飲んでいるコーヒーに含まれているカフェインの作用が夜間の頻尿に繋がっ  
ているのではないかと考え夕食後に別の飲み物を促してみる。  
11月…精神科医と相談し眠剤調整する。  
12月…日中の活動性を増加させるため車椅子のフットサポートを外す。

#### 《4. 取り組みの結果》

①夜間の睡眠時間は徐々に増えていき12月は6月に比べ約60%増加

②月毎の取り組みの結果

7、8月…A様に昼寝をすすめ、午前午後約30分ずつとれたが、日中の活動量が減ることや  
運動不足で立てなくなるのを心配している様子。A様の思いを組み昼寝のアプローチ中止。

9月…当苑で開催されるレクや行事をお誘いすると意欲的に参加され笑顔がみられた。スタッ  
フとの何気ない日常会話を増やし名前でもらえる事が増えた。

10月…別の飲み物をすすめるとミルクココア（カフェインなし）は好印象で以降夕食後はコ  
コアに変更して提供。

11月…A様と精神科医との相談の上、眠剤調整を行う。調整後睡眠時間は先月に比べ約50  
分増えたが今まで無かった夜間の失禁やふらつきによる転倒事故が発生。A様も失禁に落ち込  
む様子みられる。転倒事故の再発防止策で眠剤を定時薬から屯用薬に変更。その後精神科医と  
相談し、眠剤処方なしとなる。A様より眠剤が無いと立位が取れるからとの事。

12月…A様やPTとの相談の上フットサポートを外し、その後特に問題無く過ごされる。リ  
ハビリに対する意欲があったA様も運動ができて嬉しい様子。

③満足度評価は徐々に増加していき12月の評価では6月に比べ2段階上昇した。

#### 《5. 考察、まとめ》

様々なアプローチを行い効果があったが、満足度評価を用いたことで、A様のよりよい睡眠の  
一因となったと考えられる。この研究の実施以降は睡眠時間が大きく増え、A様の表情もよくなり、  
不眠に対する非薬物療法は効果があったと言える。

睡眠センサー付きベッドは人の体動を捉えるだけでなく、夜間の離床回数や睡眠効率など睡眠  
に関するデータが見える化がされており取り組みに対しての詳しいデータがとれ、データ分析の  
結果不眠の種類が途中覚醒と早朝覚醒と考えられる。

一方研究前は不眠に悩むご利用者様に対し眠剤の調整以外の取り組みはあまりしていなかつ  
たが、今回の研究実施後、チーム内で別のアプローチを考える意識改革ができた。今後所属ユニ  
ットでは、眠剤だけに限らずご利用者様に合った対応を見つけていくケアを目指していきたい。

#### 《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》

なし

#### 《8. 提案と発信》

眠剤だけに限らずご利用者様に合った対応を考え探求していく事は今後のケアの可能性に繋が  
るのではないかと。