

6-4					
主題	高照度光療法を活用し不眠を解消する				
副題	生活リズムを取り戻し、「快眠、快食、快便、快感」を実現する				
キーワード 1	不眠	キーワード 2	生活リズム	研究(実践)期間	3ヶ月

法人名・事業所名	社福) 同胞互助会 特別養護老人ホーム愛全園
発表者(職種)	家かすみ(介護職)、宮城哲郎(介護課長)
共同研究(実践)者	國井利幸(在宅センター課長)、丸山和代(施設長)

電 話	042-541-3100	FAX	042-546-8284
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	特別養護老人ホーム愛全園は、併設のショートステイ、併設のデイサービスが設置。定員は特養 112 床、特養 2 階フロアにショートステイ 20 床、別棟に、併設のデイサービス 25 名が利用されている。在宅、施設で連携をしながら一体的に、個別具体的なケアを行っている。常勤医がいることで、特に看取りケアに力を入れている。
-------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

利用者は朝の体操でスタートし、レクリエーションも活発に行っているが、重度認知症の方が多いことから、人によっては、食堂でウトウトされている利用者も少なくない。夜勤帯の記録からも、特定の利用者に「夜間不眠」「夜間浅眠」が見られている。そのようなことから、日中は、リハビリ、レク等各種の活動を行ない刺激ある生活を送って頂けるように工夫してきた。しかし、活動に参加できない利用者については、どの様に生活リズムを整えるか課題であった。また、夜勤帯は限られた職員であるため不眠者の対応が困難な状況でもあった。一方、在宅においても不眠を抱え、昼夜逆転の利用者は多い。当法人の特養併設のデイサービス利用者についても、不眠を訴える方が多い。また、そのような方々が、特養の併設のショートステイを使うことが多く、24 時間の状況を確認すると、やはり、生活リズムが乱れており、ショートステイ利用中は夜間不眠のため、薬に頼る方も多い。その様な方々が薬に頼ることなく、日中に覚醒し、夜間良質な睡眠をとって頂けることが課題であった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

夜間不眠の利用者に対し、日中の覚醒を促し生活リズムを取り戻すためには、先ず、日中にウトウトされている方々に対し、「お昼間ですよ」等の声掛けをしたり、運動を促したりすることにより、一時的に覚醒していただけるが、何らかの刺激を与え続けなければ目を閉じてしまう方が一定数いらっしゃる。このような方々については、結果、夜間覚醒してしまうことで、生活リズムが乱れてしまっていた。また、併設のデイサービスの利用者についても、デイサービスの利用以外に活動量を増やすことが困難であり、自宅での機能訓練には限りがあった。そこで、本研究では、特養入所者には朝食後に高照度光療法を行うことにより、体内時計を調節して生活リズムを整え、日中の活動を促し、夜間は熟睡ができるのではないかと仮説を立て

た。また、同時に、併設デイサービス利用者にも同様に午前中の時間帯で高照度光療法を行うことで生活リズムが整うのではと考えた。併設デイサービス利用者が併設ショートステイを利用される時にも、継続して光療法を実施する。

《3. 具体的な取り組みの内容》

施設入所者には朝食後に高照度光療法器具を使用し 5,000 ルクスから 10,000 ルクスの光を目から取り入れることを 30 分間実施する。また、高照度光療法前後にリハビリ・脳機能訓練を行うことで覚醒を促す。睡眠状態の確認に関しては、マットレスの下に設置し、心拍と呼吸から睡眠状態を把握できるセンサー（以下、睡眠センサーとする）を使用して確認する。併設デイサービス利用者についても、午前中の機能訓練後に、高照度光療法を実施し、デイ利用者がショートステイを利用する際には、睡眠センサーを使用して睡眠状態を確認する。

高照度光療法は、目で捉えられた光が、網膜から脳の視床下部にある視交叉上核という場所に伝わる。ここが体内時計のありかである。強い光を感じると体内時計をリセットするよう働くことで、その後、更に光の信号は松果体に送られ、松果体はメラトニンの分泌を制御する。体内時計がリセットされるとメラトニンの分泌は抑制され、その約 14 時間から 16 時間後にメラトニンが再び分泌され眠気を催す働きをする。

《4. 取り組みの結果》

全員に効果が出るわけではないが、睡眠状態センサーから熟睡されている時間が伸びた。夜間トイレに通う回数も減った利用者もいた。起床時の表情も良くなった。また、在宅利用者については、ご家族、ご本人から、ぐっすり眠れるようになったとの声を頂いた。起床リズムが整うことで、朝食が食べれるようになった、活動意欲が増した事例もあり、うつ傾向が改善されたという声もあった。

《5. 考察、まとめ》

不眠の高齢者に対して日中、活動すれば良いからとアクティビティや機能訓練での活動量を増やすには限界があるため、毎朝、高照度光療法を取り入れることで、夜間の睡眠が取れるようになり、結果的に夜、排泄で起きることも少なくなった。また、起床リズムが整うことで、朝食が以前よりも食べれるようになったケースがあった。

《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》

- ・「時間医学がつくる自然治癒力」泉書房 山梨医科大学教授 田村康二著より引用
- ・「体のリズムを活かす安眠術」山海堂

東邦大学名誉教授 鳥居鎮夫著より引用

《8. 提案と発信》

高齢者に対して活動量を増やす難しさがあるなか、高照度光療法を導入することで、生活リズムを整えることにより、結果的に介護者の負担の軽減にも繋がった。また、時間栄養学の観点からも、朝食が食べられない利用者に対するアプローチして、高照度光療法は、期待できると考える。