

5-3			
主題	本人らしい1日を過ごすために行った睡眠障害への研究		
副題	不眠や不安の訴えの方に対して、周りにいる人々の関わり方		
キーワード1	睡眠障害	キーワード2	日中の生活支援
研究期間	2ヶ月		

法人名	練馬区社会福祉事業団		
事業所名	上石神井特別養護老人ホーム		
発表者：	尾高つばさ（おだか つばさ）	アドバイザー：	米田啓子（よねだ けいこ）
共同研究者：澤田知己（さわだ ともみ） 小寺俊司（こでら しゅんじ）			

電 話	03-5903-3051	FAX	03-5903-3052
-----	--------------	-----	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	上石神井特養は、平成25年開設の全室個室のユニット型特別養護老人ホームで入居者定員30名、ショートステイ6名、全4ユニットで構成されています。入居者の方々が施設で暮らされても、慣れ親しんだ生活を尊重し、個々の生活リズムに合った支援に取り組んでいます。
------------------	---

《1. 研究前の状況と課題》

Aさんは、夜間眠れず、日中傾眠が続いていた。日中何もする事がないと「寝る」と仰り、横になれる事もある。また、終日眠られている事や覚醒されている事もある為、生活リズムが整っていない様子が見られている。

また、Aさんからは「旦那はいつ帰ってくるの?」「子供がそこにいる」「ご飯を作る」等の言葉が多く聞かれた。介助者はその都度、話を傾聴し、現在旦那様は亡くなっておられるが「旦那様は娘さんのところですよ」等、その場でAさんに納得して頂けるような声かけを行っていた。それでもAさんは納得がいかず、自操で動かれている際には納得されるまで職員が付き添いをしていた。

Aさんの不眠の原因が「不安や心配事がある」、「日中何もする事がなく眠られてしまう」という可能性が高いと考えた。この睡眠障害の緩和をする為、ケアに取り組む事にした。

《2. 研究の目的ならびに仮説》

明るさ等が常に一定で、時間的な手がかりが全くない環境で生活すると、体内時計と生活時間がずれてしまい、時差ぼけ状態ようになる事が睡眠障害の原因と考えられる。昼間であっても脳も体も活動モードにならない方に対しては、太陽の光をたくさん浴びる事で望ましい時間帯に眠くなるように体内調節をする事ができるという資料(仮説)をもとに、日中の生活支援や、他のユニット職員やボランティアの協力を得てアクティビティの参加を促し、睡眠障害の改善を図った(目的)。

また、不安の訴えに対しては職員の声かけをAさんは、時折よく覚えている事があり、その時々声かけの違いがAさんの混乱を招いている可能性がある。Aさんの不安や心配事を少しでも解消して頂くために、介助者(ご家族様、職員)の声かけの統一を徹底した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

睡眠状態の確認の為に睡眠センサー使用。取り組み書式を用意して、その時々Aさんの気持ち

の状況を知り、職員周知するために声かけ時の本人の言葉や行動を記録する、伝えた職員の言葉や行動も記録する。また、睡眠センサーの設置時期と同時に、臥床時に客観的に見た時の睡眠状態を手書きで記録を残す。

日中の過ごし方は、セロトニン分泌と太陽光の関与から午前のお散歩では、外に出て刺激を受けていただき、帰ってこられてからは、Aさんの好きなことをして過ごしていただくように促した。編み物や職員と一緒に洗濯物たたみをしながらの会話、ボランティアの方々が企画された行事(お花の会、歌の会等)、さらにユニットのおやつ作り等に参加された。

声かけ統一では、ご家族様と相談し協力していただき、特にAさんが気にされている事に焦点を絞り対応した。旦那様については「天国に逝かれたと娘様から伺っています」という事、お家の事については「娘様がしっかりと見てくれているので大丈夫ですよ」という事を共有した。

《4. 取り組みの結果》

睡眠センサー解析の結果、取り組み前の熟睡度は52%だったが、取り組み後には58%に上がった。また、寝付くまでの時間は44分から15分に短縮した。センサー記録から、眠たくても寝むれない時間が減少している事が判明した。

書式の結果では、眠れているように見えていても、睡眠センサーの解析では眠れていない様子も認められたので、より意識を持って日中支援に取り組むよう、職員周知を図った。

また、ボランティアの方々とは昔話もされて昔住んでいた場所の話等楽しそうに話されていた。嚥下体操や体を動かす体操では終始にこやかな表情が見られた。外出は娘様と職員で対応し「気持ちいいね」とリラックスされていた。

旦那様の天国に逝かれたという声かけ統一ではAさんの反応は、「そんな事ないよ、死んだら葬式するでしょ?」「皆は死んだって言うけど、あんないい人死ぬわけない」等と亡くなった事を受け止められない様子が見られた。そこで、職員はその都度、Aさんの話に合わせて「娘さんのところにいます」や、Aさんから旦那様が酔っぱらってる

とお話があれば「旦那様は今は酔っぱらっているので休まれています」等の声かけに変更した。それでもAさんが納得されず旦那様を探そうとされた時には、一緒に行動し探すと「いないね、しょうがない」と仰り、納得された。

《5. 考察、まとめ》

日中の支援では起きている時間が増えた事で、お昼寝の時間も減り、午前に日光にあたっているため、深夜の0時から3時にかけての熟睡度が上がった。また、職員が出来る限り傍に付き添う事で、Aさんの不安の訴えに応える事が出来、安心につながった可能性が高い。

声かけ統一では、Aさんは旦那様が亡くなられた事実を「そんなはずない」と主張された。これに対して職員は事実に固執せず、Aさんの思いを受け止めた。その時々への訴えに対して、納得する言葉がけや行動をともにする事でAさんの気持ちの整理がつき、安心につながる事がわかった。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、Aさんご家族に口頭にて確認をし、本研究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》

- ・研究主査 木暮貴政：おはよう21(2013年4月号増刊)パラマウンベツ睡眠研究所
- ・中島紀恵子 石垣和子(2010)：高齢者の生活機能再獲得のためのケアプロトコル、日本看護協会出版会

《8. 提案と発信》

睡眠障害は、本研究の対象者の方だけの問題ではなく、不安等の気持ちを抱えている他の方々にも起こりうる。そんな時に、ユニット職員が傍にいて話をかわすことで、少し気持ちが和らぐと思うが、ユニット単独では限界がある。ユニット職員だけでなく、協力ユニット、他職種連携、ご家族様のアシストやボランティアの方々の協力も不可欠と感じた。