認知症高齢者の生活リズムの変化

～昼夜逆転の事例を通して～

社会福祉法人　三幸会
ユニット型特別養護老人ホーム　山崎園
上島清美・伊藤恵子

対象利用者様【A様】

・平成23年5月同法人グループホーム入所
・平成28年11月ユニット型特養入所
・年齢・・・90歳
・性別・・・女性
・要介護度・・・3
・夫は他界され身内はいない
・移動・・・短距離は独歩・中距離はシルバーカー使用・長距離は車椅子使用
・HDS-R・・・0点（H29.4.26）
・食事形態・・・主食/お粥、副食/粗刻み（水分・食事は自力摂取可能）
・既往歴・・・心疾患・肺気腫・糖尿病・脳梗塞

A様入所当時の様子

・フロアを見回したり、居室・トイレの場所を何度も聞かれるといった様子だった。
　→居室入り口に大きく名前の書いたプレートを貼る、トイレ入り口にトイレのマークのプレートを貼る対応をした。
・食事は全量摂取されており、水分も十分に取れていた。
・夜間はパジャマにご自分で着替えられ入眠されていた。
・朝はご自分で洋服に着替えられ起きて来られた。

昼夜逆転気味になった際の様子

・特養での生活環境の変化により、夜間フロア内を歩きまわったり、眠れないとの訴えがあり不眠気味になる。
・入所後、3日程排便が見られなかった為、夕食時下剤(チャルドール)を服用した。
→排便が気になり夜間何度もトイレに行かれ不眠となる。その後も下剤を服用するたびに夜間何度もトイレに行かれ、不眠気味となる。
・下剤服用翌日、体調が優れず朝食が食べられなかった。
・日中居室で横になり寝てしまっていることが多くなり、昼夜逆転傾向となる。

A様、職員の考え・行動

A様

《頭が痛い・気分が良くないから寝ていたい》
《起きられないからご飯はいらない》

・夜間不眠の為か体調が優れず日中横になっている。
・朝起きられず、朝食を食べない事が多くなり、体重が入所当時より8kgも減少してしまう。
・2月2日嘔吐され、歩行にふらつきが見られ始める。

職員

《日中ではなく夜間寝て欲しい》
《朝食は食べて欲しい》

・夜間声かけを行い、時間を伝え入眠を勧めている。
・朝食時、何度か間隔をあけ起床・食事を勧めている。
・食後すぐに横にならないように伝え、30分はフロアで過ごしてもらえるようにしている。

具体的な取り組み

1.日中の活動量を増やす為に、おしぼり巻きやテーブル拭き、園内の散歩やデイサービスへの慰問へのお誘いなど活動の場の提供行う。

2.下剤(チャルドール)服用により夜間のトイレの回数が増えてしまった為、夕食時の薬にマグミット2錠を追加し経過観察を行う。

活動の様子

具体的な取り組み

3.グループホームで生活習慣の1つとして使用していた偽薬(ラムネ)を定時に提供し状態の改善をはかる。

4.医務と相談し、1週間のみ安定剤ジアパックスを使用し睡眠リズムを整えられるようにする。

取り組みの結果

1.A様の体調や睡眠不足などにより拒否行動が見られ活動量は増えなかった。
→特養の生活環境には慣れてきている様子が伺えた。

2.マグミット使用により日中の自然排便が多くなり、夕食時の下剤(チャルドール)の使用頻度が少なくなった。

取り組みの結果

3.偽薬(ラムネ)使用は、睡眠時間増加の効果はなかった。
→グループホームに入所していた頃のように生活習慣の1つとしてリズムが作れたのではないか。

4.ジアパックス使用により、入眠効果は無かったが、ふらつき等がみられた。
→看護師・嘱託医に相談し1日のみベンザリン使用するもADLの低下が著しく中止する。

中止後は

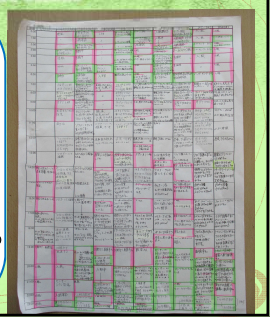
ADLも回復し歩行もしっかり出来るようになり、食事摂取量も増加傾向にある。

24時間シート分析結果

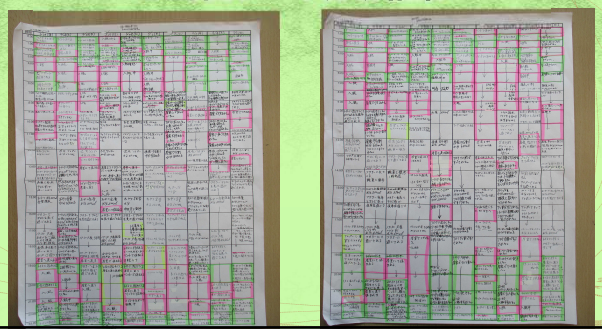
ピンク
→ベッドで横になっている・入眠してる

緑
→19:00～6:00の間に起きている

黄
→フロアと居室を行ったり来たりしている



24時間シート分析結果



24時間シート分析結果

24時間シート分析結果

・19:00より居室に戻られて横になっても30分もしないうちに起きてきて、フロアで過ごされることが多い。

・0:00以降もトイレに起きたり、フロアを歩き回ったりして過ごされることが多い。

・3:00～4:00頃から入眠し始め、1～2時間寝ると6:00には一度起き、朝食前に居室へ戻られ横になることが多い。

・朝食時には居室に居ることが多く、朝食が食べられないこともある。

・日中は10:00頃まで居室で横になっていることが多い。

・食後はすぐに居室で横になる様子あり。

A様の昼夜逆転の理由とは

考察

A様の昼夜逆転の理由として、
リロケーションダメージだったのではないかと考えられる。

その結果

・自分の居場所が分からず、落ち着いて眠る事が出来なかったのではないか。

・落ち着かなかった結果、体調や食事摂取量にも影響が出てしまったのではないか。

今後の課題

・薬に頼らないケアを継続していく。

・HDS-R.０点の為、話を理解していただけ無い事もあり、どの様にアプローチしていくかが課題である。

・身内の方からお話を聞けない為、生活歴よりご本人の人となりを探っていく。

ご清聴ありがとうございました。

三幸会マスコットキャラクター
はぴろう