

研究テーマ 認知高齢者の睡眠障害と睡眠覚醒リズム改善のころみ

施設名 花川病院

発者 佐藤 晃 (共同 : 佐藤 郁、庄司 典子、田中 百合子、棚田 真由美)

概要

【研究背景】

回復期リハビリテーション病棟では、認知症高齢者が多く、昼夜逆転傾向の方が多い。また、昼夜逆転現象の他には、徘徊、せん妄、夕暮れ症候群などの認知症周辺症状があり睡眠・覚醒パターンが崩れている場合が多い。回復期病棟でリハビリテーションを目的として入院しているにもかかわらず、日中の覚醒不良によりリハビリテーションの実施が困難な状況があり睡眠障害の改善が必要であると考えた。

先行研究では、睡眠日誌を活用し、太陽の光を浴びる、13時～15時に短い睡眠をとる、15時～16時の間に適度な運動を行なうなどのことが、睡眠パターンの改善に効果があるとされている。

【研究目的】

認知高齢者に日中介入することが、睡眠と覚醒リズムの改善に効果があるのか検証した。

【研究方法】

1、調査対象：認知症高齢者で昼夜逆転傾向のある患者5名（男性3名、女性2名）

年齢 73歳～93歳

回復期対象疾患（脳血管疾患3名、骨折1名、肺炎による廃用症候群1名）

HDS-R：測定不可～0

2、調査期間：平成22年7月1日～10月10日

3、対象施設：A病院回復期リハビリテーション病棟

4、介入内容：

介入前2週間から介入後5週間の睡眠状況を30分ごとに1日24時間分記録する睡眠日誌を記入した。さらに、対象者には午前中に日光浴、13時～15時までの間に30分～40分以内の仮眠、15時～16時の間に運動又はリハビリを毎日行った。

5、調査内容・分析方法：

一日の総睡眠時間、18時～翌朝8時までの夜間最長睡眠時間、日中の睡眠（昼寝）、夜間の中途覚醒時間、日中のウトウト時間を集計し、ウィルコクソン符号付順位検定を行った。

6、倫理的配慮：実施にあたり患者・家族への説明を行い、同意を得た。発表においては匿名性が確保

できるよう配慮した。

【結果】

①総睡眠：有意差は見られなかったが、時間の延長は見られた。

②夜間最長：有意差は見られなかったが、時間の延長は見られた。

③昼寝：P値0.02と有意差が見られ、時間の短縮が見られた。

④中途覚醒：有意差は見られなかったが、時間の短縮は見られた。

⑤日中ウトウト：有意差は見られなかったが、時間の短縮は見られた。

【考察】

先行文献では、「高齢者の睡眠の特徴として、日中の覚醒レベルが低下し昼寝や居眠りが増加し、その分、夜間睡眠が短縮したり、分断化しやすいといった多相性睡眠になりやすい」と述べられている。本研究では、午後の仮眠・夕方の活動・日光浴を取り入れた結果、昼寝が有意に減少した。これは、夕方の活動・午後の短時間の仮眠が、夕方の居眠りやウトウトを防止し、その結果、日中の覚醒レベルが向上したためと考えられた。

また中途覚醒・日中のウトウト時間もほぼ全対象者で時間減少がみられた。これは介入による刺激が睡眠・覚醒リズムの改善に効果があったのではないかと思われた。また太陽光に関しては、光の強さを測定することが出来なかった為、適切な評価を行うことができず、今後の課題である。

【結論】

本研究は認知高齢者の睡眠・覚醒パターンに対する介入の効果を検証することを目的に実施した。その結果、介入が睡眠・覚醒パターンに好影響を及ぼす可能性が示唆された。

【引用参考文献】

伊藤ひとみ他：高齢者の睡眠覚醒リズム改善への援助 老年看護

大淵敬太他：高齢者の不眠とその対処方 睡眠医療3:228-231 2009