

昼夜逆転している患者の サーカディアンリズム改善への試み

地方独立行政法人 京都市立病院

川田明浩 中井順子 行本志野

萬木久枝 川勝伸也

研究目的

看護師が

一定の刺激を与えることにより、
患者のサーカディアンリズムを整え、
鎮静作用のある薬剤や
抑制用具の使用頻度が減少し、
生活の場への移行がスムーズになる。

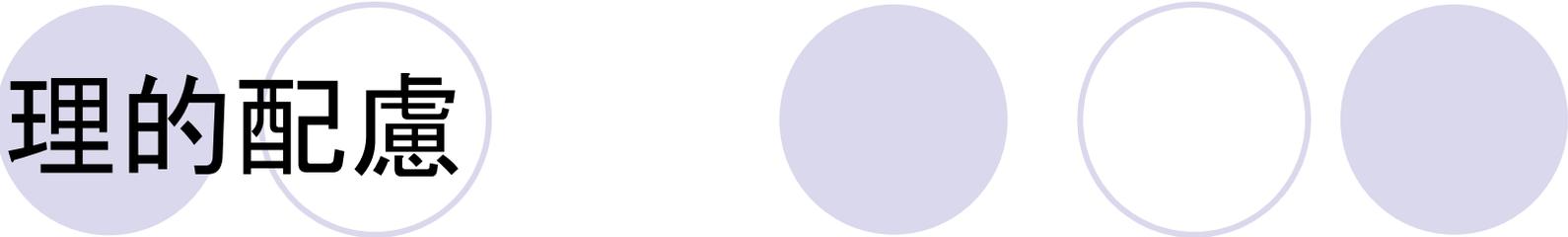
研究方法

- 期間：2012年10月～12月
- 対象：昼夜逆転している患者7名
 - (昼夜逆転：深夜帯1時間以上覚醒 または 3回異常の中途覚醒があるかつ,日中30分以上入眠している患者)
- 調査方法：
 - ①入院前の生活リズムの情報収集・把握
 - ②個別のリズムを加味し，介入計画立案
 - ③患者及び家族へ説明同意を得る
 - ④実施
 - ⑤生活リズム観察表によるデータ収集
 - ⑥生活リズム観察表の分析

サーカディアンリズムを整える為に 統一したケア計画

- 起床時間の設定…6～7時に起床し洗面
- 日光浴びせる…10時～11時頃に実施
- 午睡導入…13～15時の30分間の睡眠
- 日中覚醒刺激の導入…趣味を情報収集
- リハビリ時間の調整…15時以降に実施
- 就寝までの覚醒への介入…離床を促す

倫理的配慮

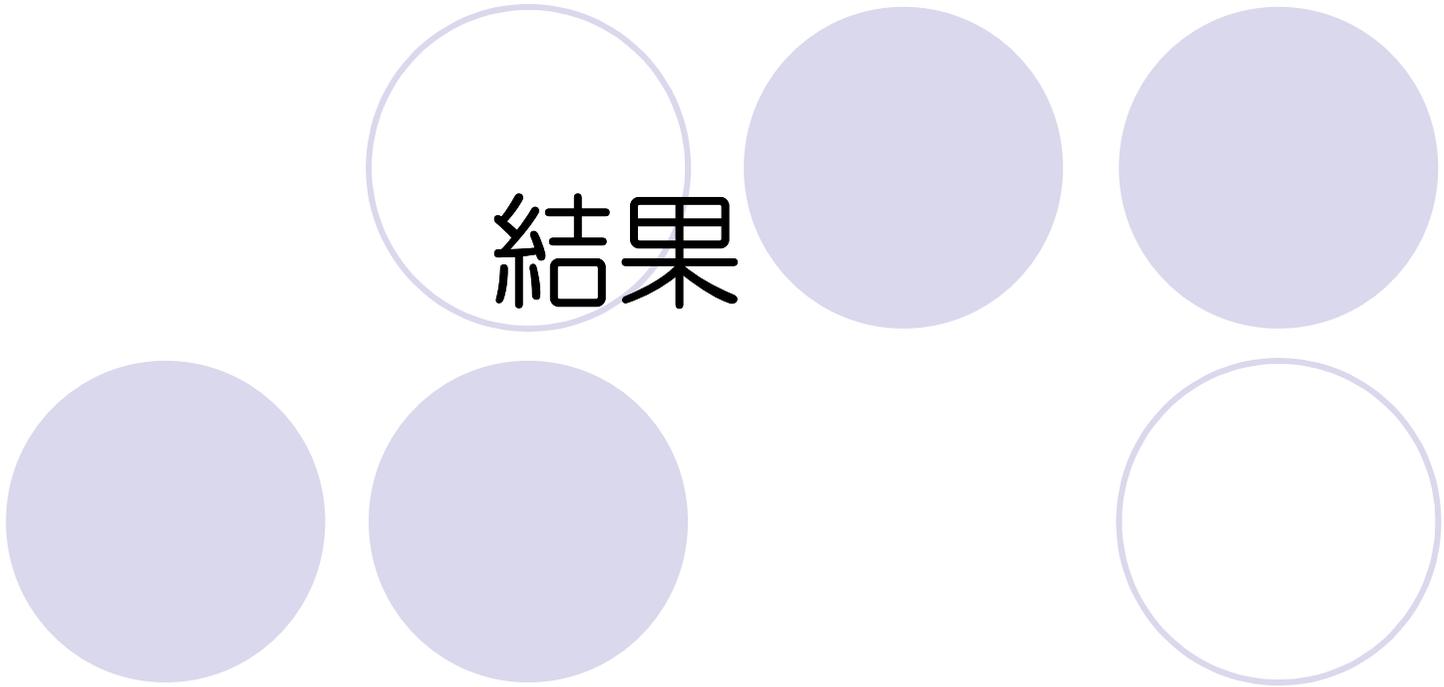


看護部倫理委員会の審査承認後、

対象患者と家族に文章を用い、

説明と同意を得た。

結果



調査対象者

	年齢	性別	疾患	治療状況	夜間覚醒状況	介入開始日
A	86	女	腰椎圧迫骨折	コルセット着用し安静, リハビリ	中途覚醒多い 独語	転入15日目
B	77	男	心原性脳梗塞	点滴, 内服調整, リハビリ	排泄と不眠の訴え 覚醒時間長い	転入6日目
C	64	男	パーキンソン病	喉頭全摘出術, PEG造設, リハビリ	車椅子移乗の訴え 覚醒時間長い	転入20日目, 転入2日目
D	90	女	心原性脳梗塞	点滴, リハビリ	覚醒時間長い 夜間排泄多い	転入6日目
E	80	女	心原性脳梗塞	点滴, 内服調整, リハビリ	覚醒時間長い 大声で叫ぶ	転入27日目
F	77	男	心原性脳梗塞	点滴, 内服調整, リハビリ	興奮状態 脱衣行為	転入4日目
G	81	男	慢性硬膜下血腫, 脳梗塞	硬膜下血腫除去術, リハビリ	脱衣行為 大声で叫ぶ	転入4日目, 転入3日目

年齢; 77 ± 13 歳

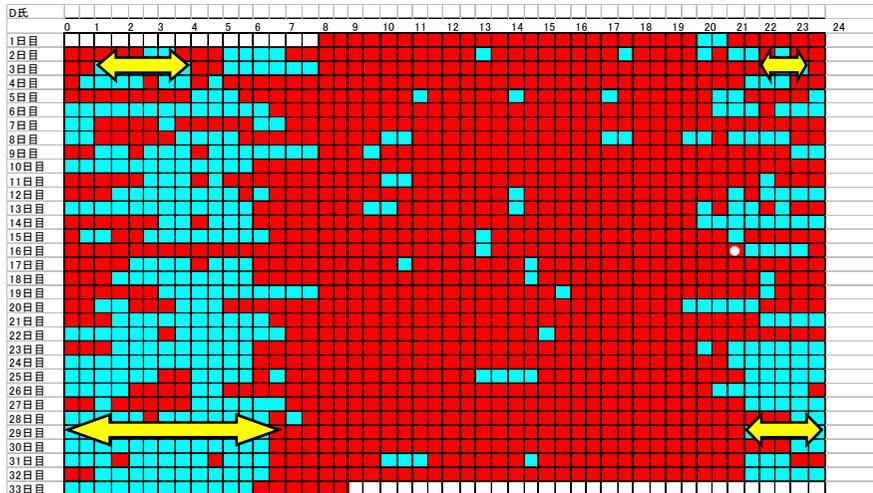
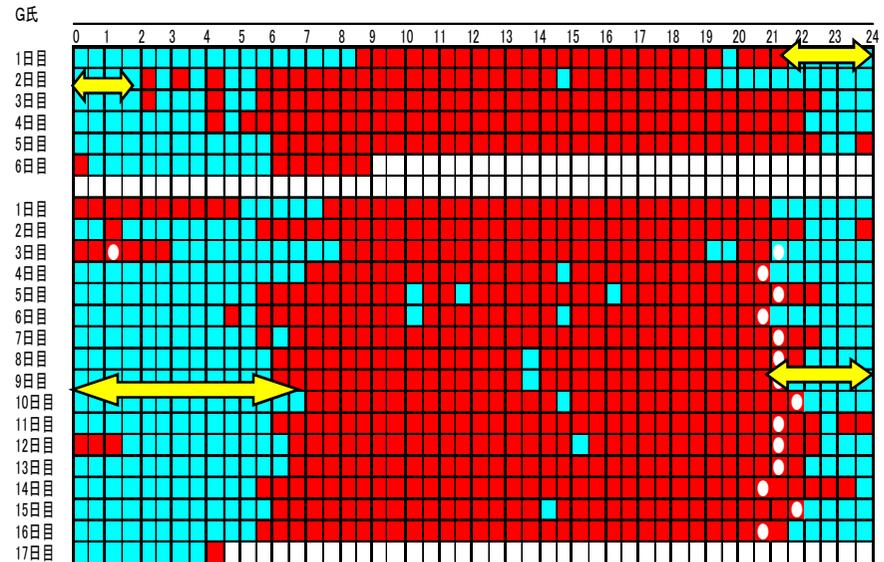
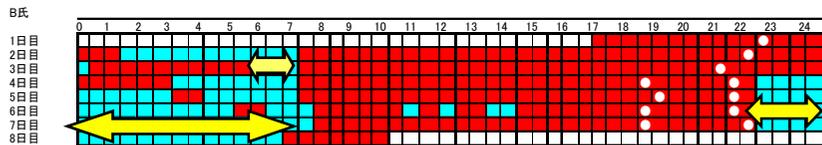
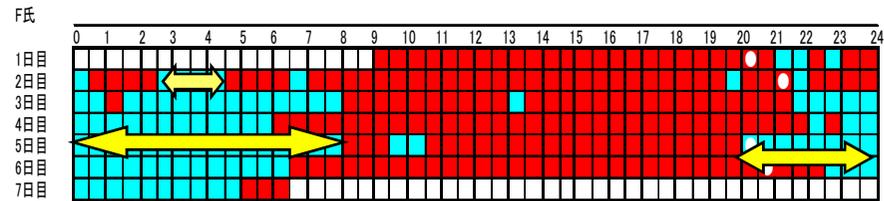
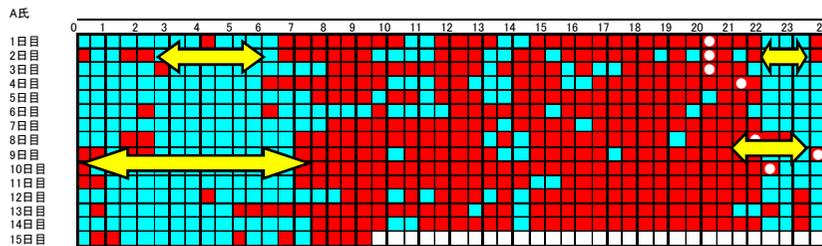
男; 4 名, 女; 3 名

介入日数; 15.5 ± 11.5 日

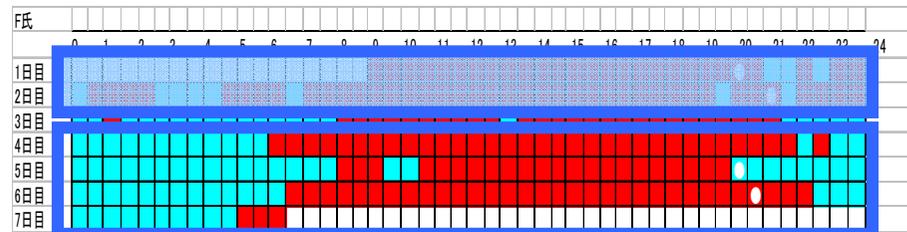
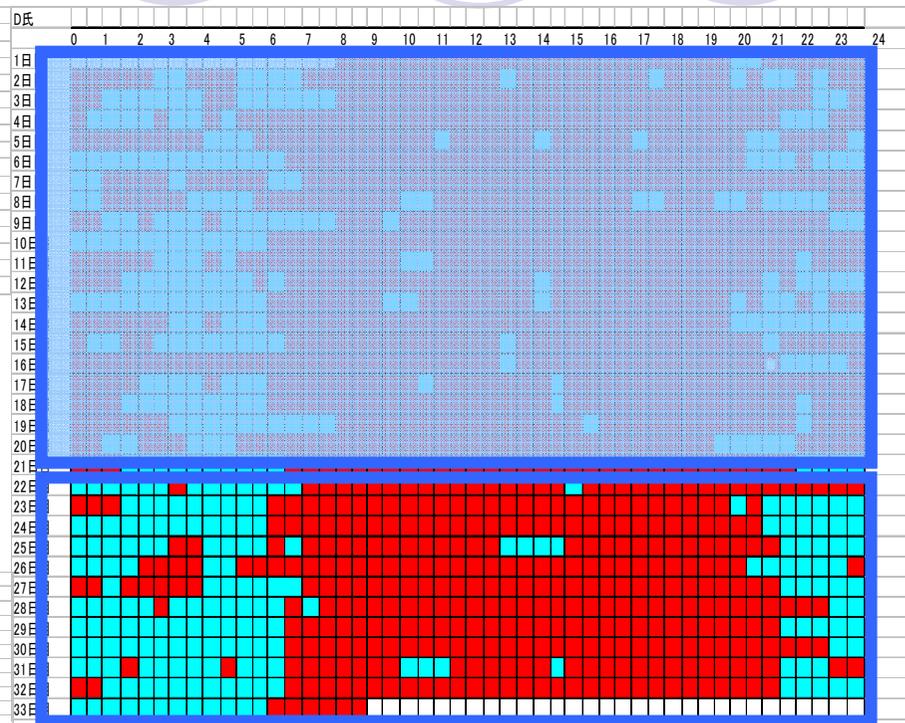
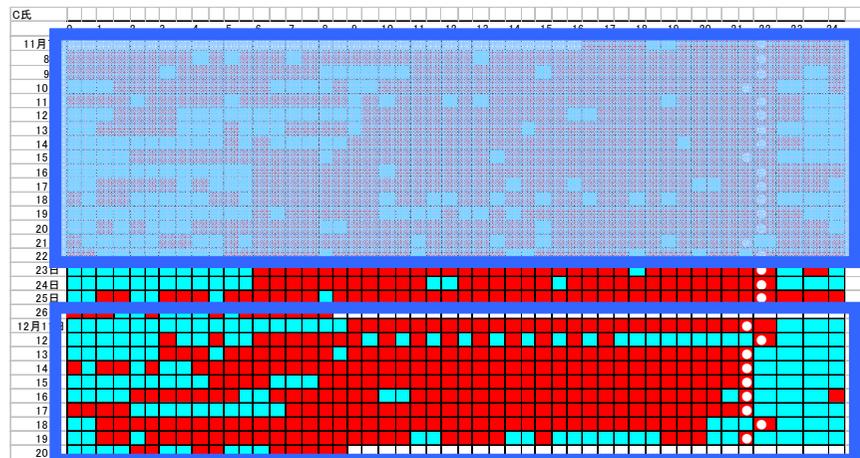
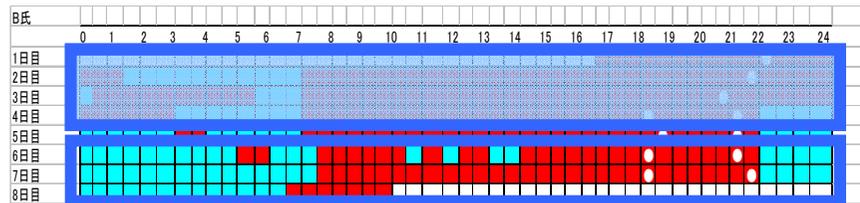
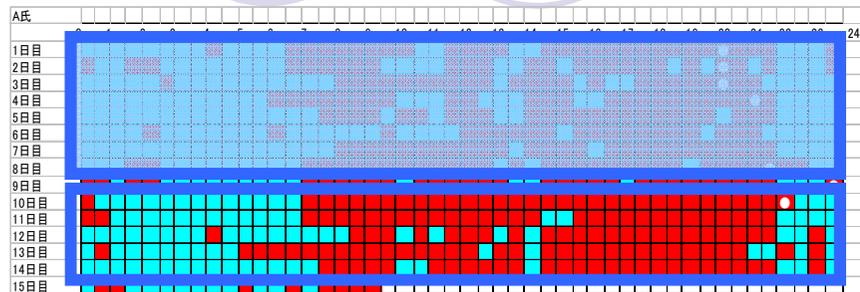
結果 睡眠持続時間

夜間の睡眠持続時間は7人中5人は延長

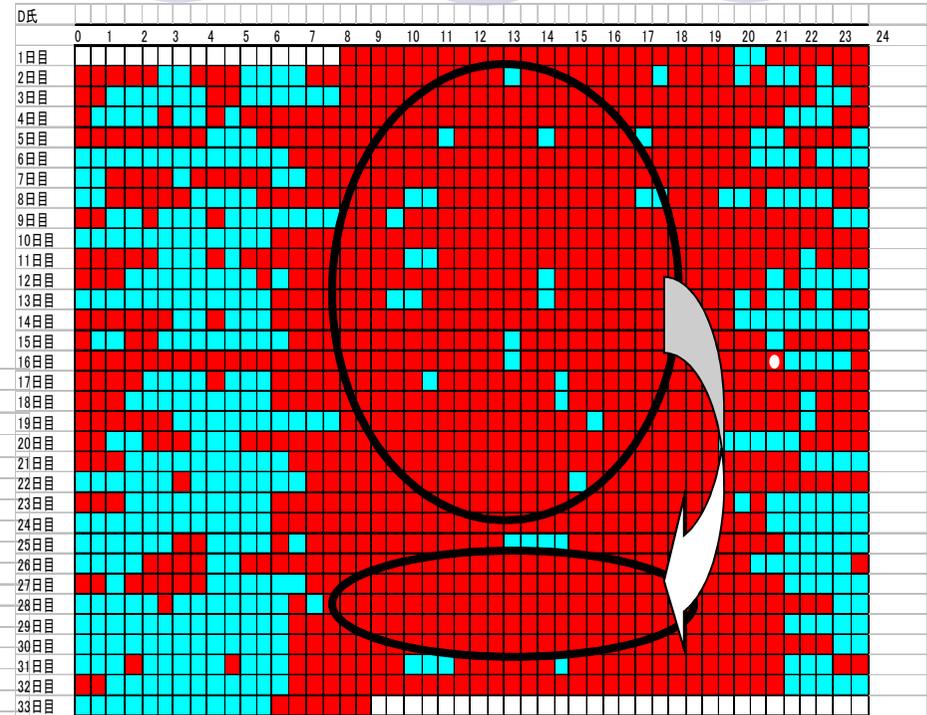
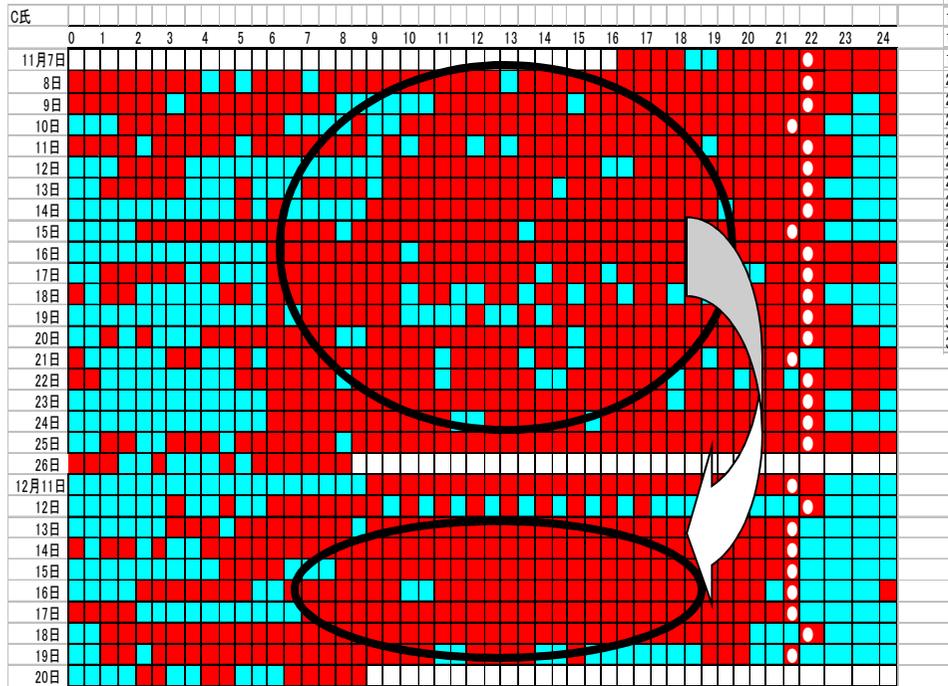
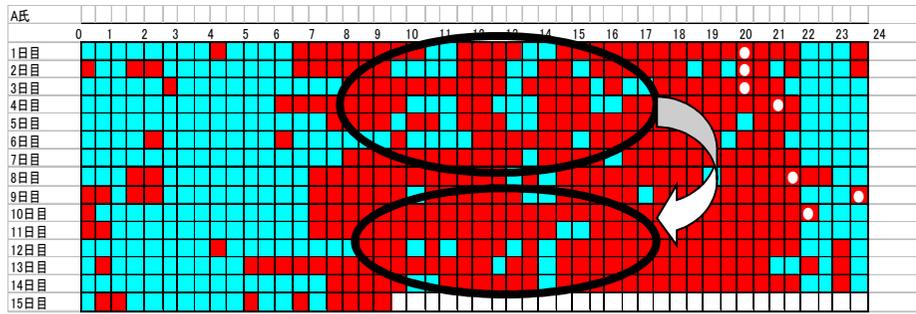
■ 覚醒 ■ 睡眠 ● 薬剤内服



結果 睡眠合計時間は7人中5人が延長



結果 日中傾眠時間の減少



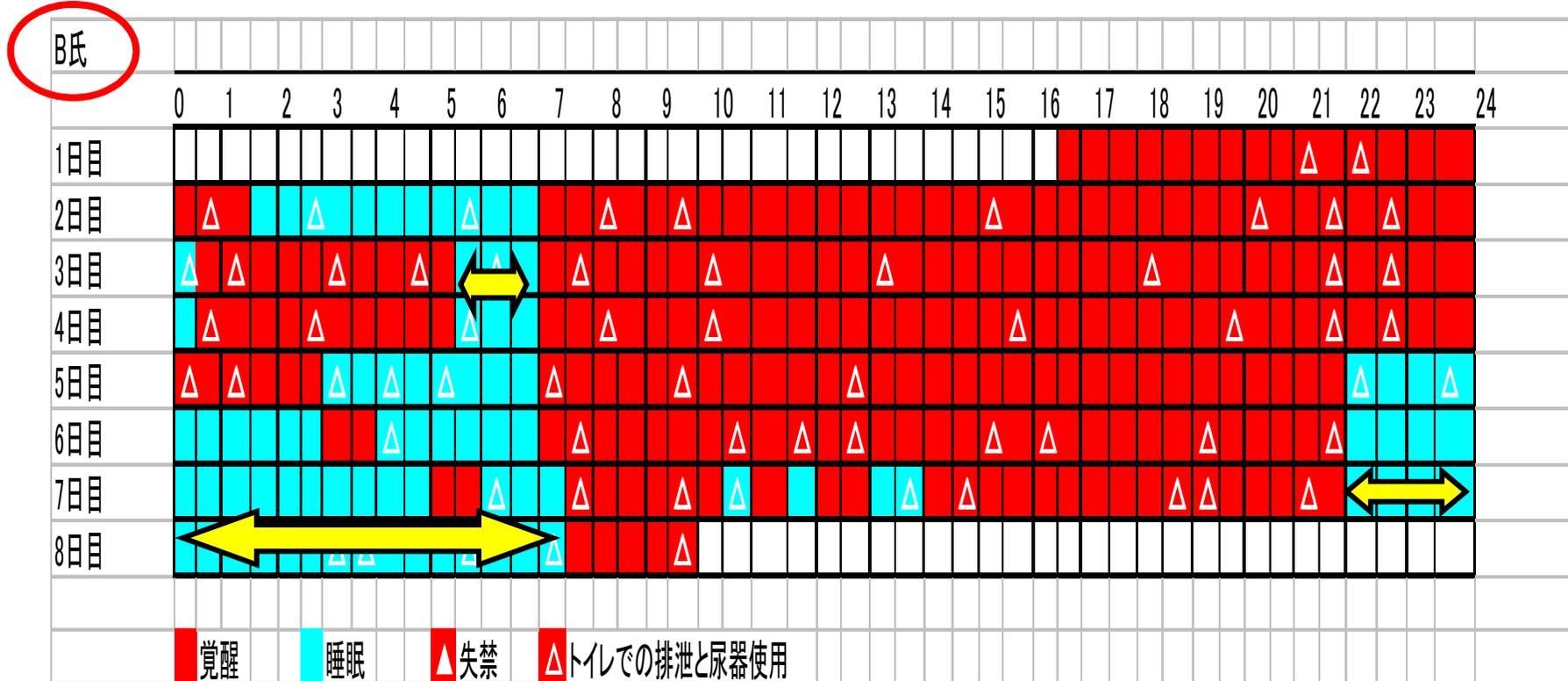
結果 睡眠と排泄の関係

夜間の排尿回数は7人中3人が減少.

	夜間排尿回数の変化(最大排尿回数) 22:00~7:00	
	介入前	介入後
A	5	5
B	6	2
C	5	5
D	5	3~4
E	3	3
F	4	1
G	4	1~2

睡眠と排泄

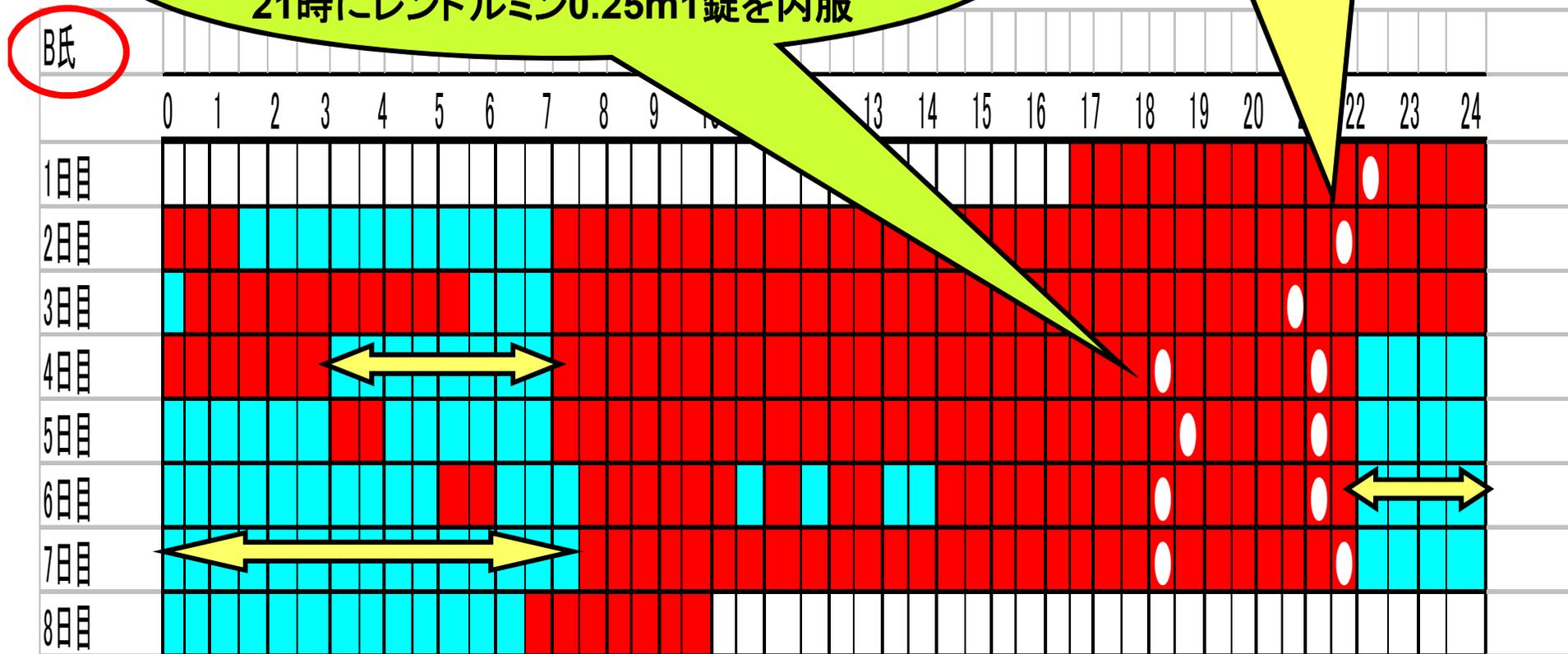
夜間睡眠時間の延長



睡眠と薬剤の関係

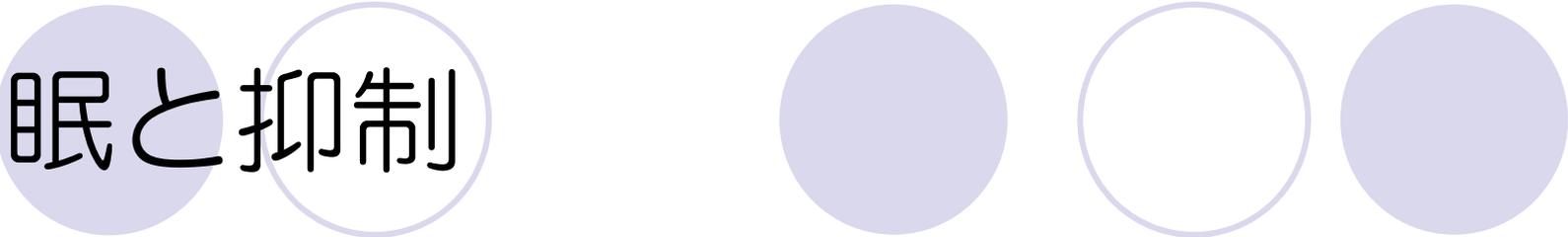
B氏は5日目以降,
19時にリスパダール1mg1包
21時にレンドルミン0.25mg1錠を内服

入院日から4日目まで,
21時前後にレンドルミン0.25mg1錠を内服

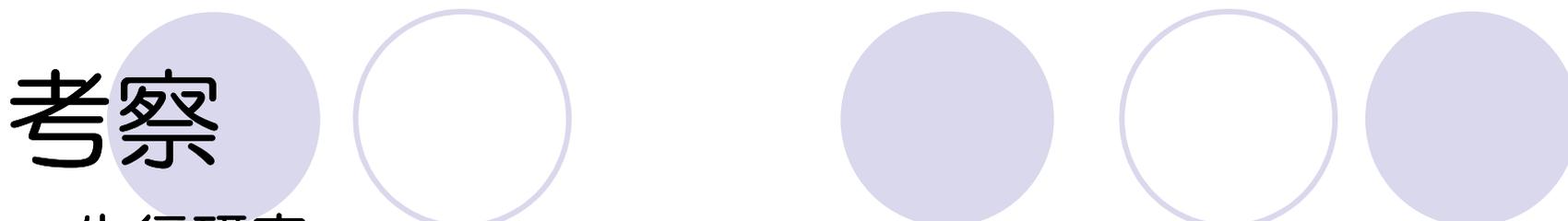


■ 覚醒
 ■ 睡眠
 ● 薬剤内服

睡眠と抑制



- 夜間の睡眠が延長した患者においても危険行動の予測は困難であった。
- 抑制具(離床センサー)の使用頻度は、減少できなかった。



考察

- 先行研究

『日光浴， 13時から15時の短時間の仮眠， 15から16時の軽い運動といった毎日の意図的介入が昼寝の減少に繋がり， 重度の認知証高齢者でも睡眠・覚醒リズムの改善に好影響を及ぼす』

- 本研究

統一したケアを継続的に実施することで，
4日から1週間といった短期間で

日中傾眠時間の減少，

夜間の睡眠持続時間の延長という効果を検証

排泄と睡眠の関連について， 昼夜逆転の改善と

共に夜間の排尿回数減少がみられました

考察

- 先行文献

排尿と不眠の連鎖関係

『高齢者では排尿による離床で目が覚めると再入眠が著しく妨げられる。不眠患者では覚醒を高めるような刺激に注意や観察を向けるという特徴があり、尿意という身体感覚に注意が向くとそれをどうにかしようとする意図が生じ、トイレ通いが誘発される。』

『夜間頻尿がある人はない人に比べ不眠の起こりやすさが1.75倍に高まる』

夜間排尿と転倒の関係

『施設入所高齢者の転倒の27%は夜間(21時～6時)に発生しており、夜間転倒の半数以上が排尿の為の離床と関連している』

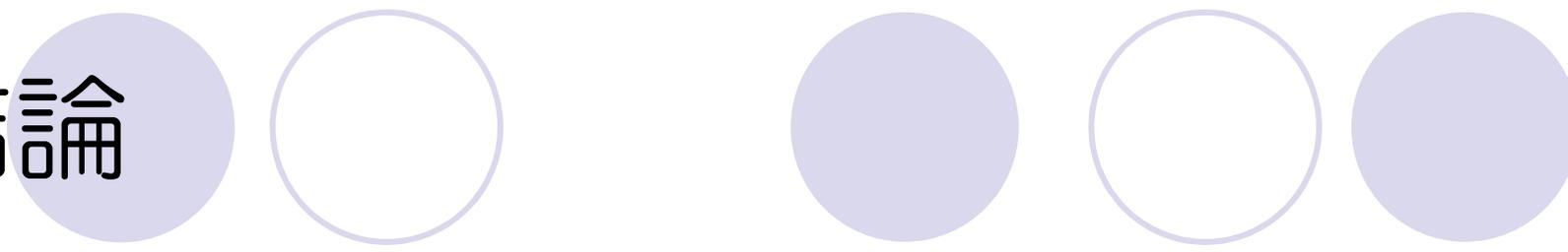


考察

サーカディアンリズムを整え、
夜間の排泄行動も考慮した日中からの
意図的排泄援助を行うことが、
夜間の質の良い睡眠を提供し、
頻回な排泄行動を少なくさせ、

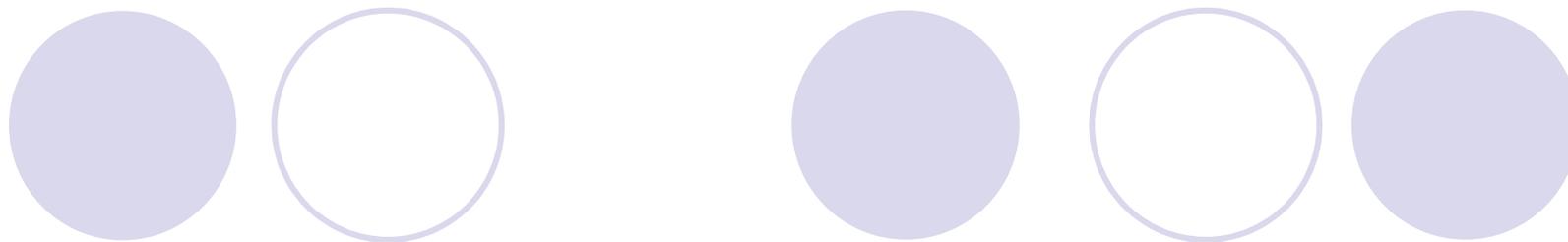
結果、

薬剤や抑制用具(センサーマット)の使用
を減少し、高齢者の自立や安全を支援す
ることに繋がる



結論

- サーカディアンリズムを整えることで昼夜逆転を改善できた。
- 4～10日の短期間，統一したケアを実施することで改善は可能であり，急性期病院でも実行可能である。
- 看護師の早期における生活リズム把握と医師や薬剤師など多職種と協働することで，さらに薬剤種類の変更や減量も可能となり，ケアの質は向上できる。



御清聴ありがとうございました。