

日光浴 ～ 夜間良眠につなげるために～

C病棟

介護	木下	宏一
	橋本	良平
	今野	裕子

はじめに

夜間良眠出来ない

危険行動・不潔行動をくり返す

日光浴により、夜間良眠へ
つなげることは出来ないか？

メラトニンとは

- 脳を中心にある松果体から分泌されるホルモン24時間周期で変動していて、目に入ってくる光と深い関わりがある。
- 夕方になるとメラトニン量は増え始め午後2時から3時くらいがピークになり、その後朝7時から9時頃を目指してその量は急激に減少し、分解される。

研究目的

- 午前中の日光浴により、
1日の生活リズムをつけ、
夜間良眠につなげる。

研究对象者

■ A 様 97歳

病名：認知症

せん妄

慢性心不全

胆石症

日光浴中



お食事風景

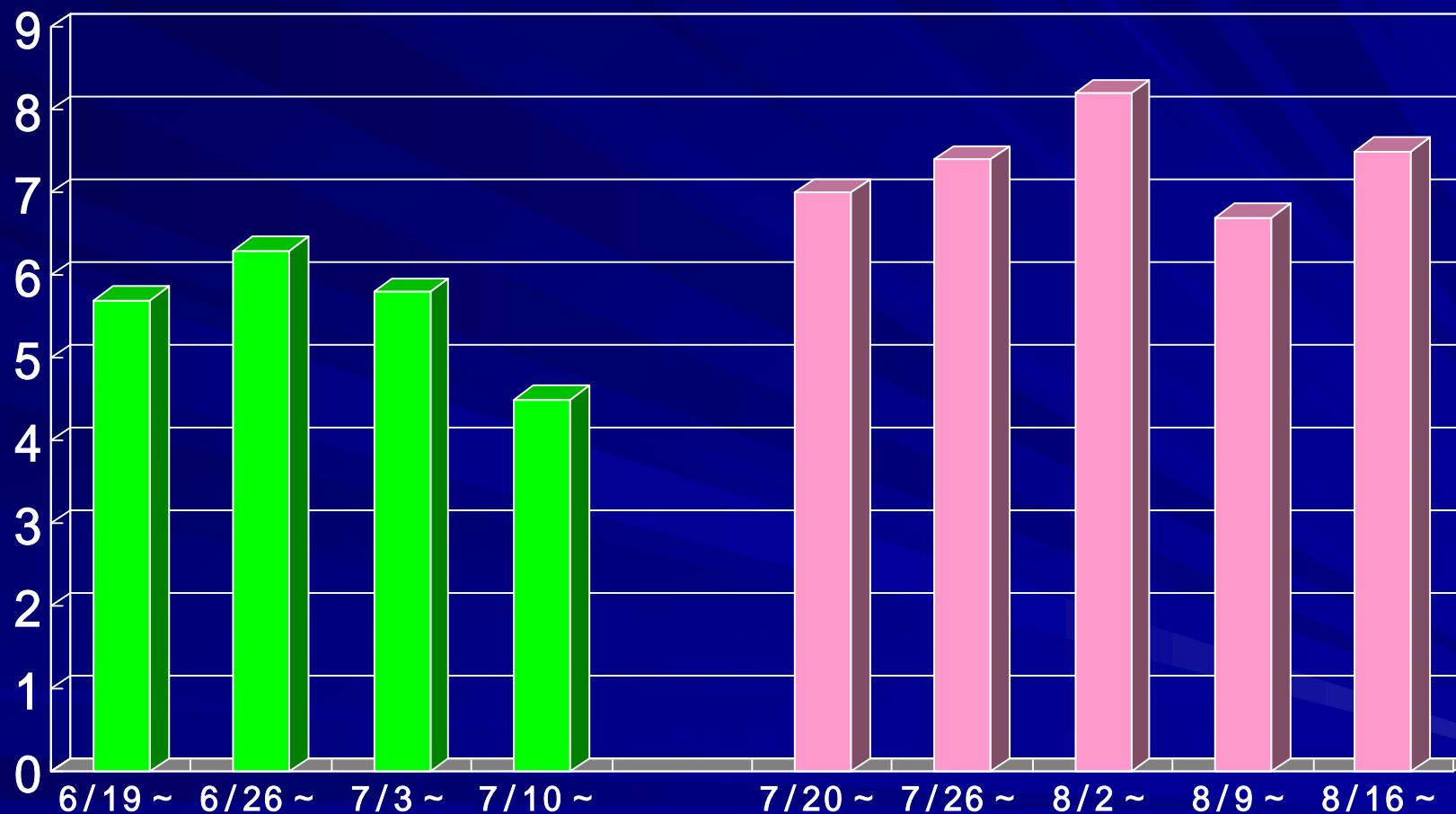


夜間睡眠状況チェック表

期間 H19年 / ~ /

日付/時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	天気
							起床朝食					昼食					夕食				消灯				
7月24日										車イス乗車	→	→	→	→	→	→	→	→	→				柵揺らし		晴/曇り
7月25日	柵揺らし						車イス乗車		ベット		車イス	ベット		車イス乗車								柵揺らし		晴/曇り	
7月26日			柵揺らし				車イス乗車		ベット	車イス			ベット							落ち着かない					晴
7月27日						オムツはき	車イス乗車		ベット	車イス			熱発のためベット								柵揺らし		起き上がり		晴
7月28日							車イス乗車		ベット	車イス	ベット	車イスベット	車イス	起き上がり											晴
7月29日							車イス乗車		ベット	車イス			ベット								起き上がり				曇り
7月30日					起き上がり		車イス乗車		ベット				車イス								起き上がり	柵揺らし			曇り
日付/時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

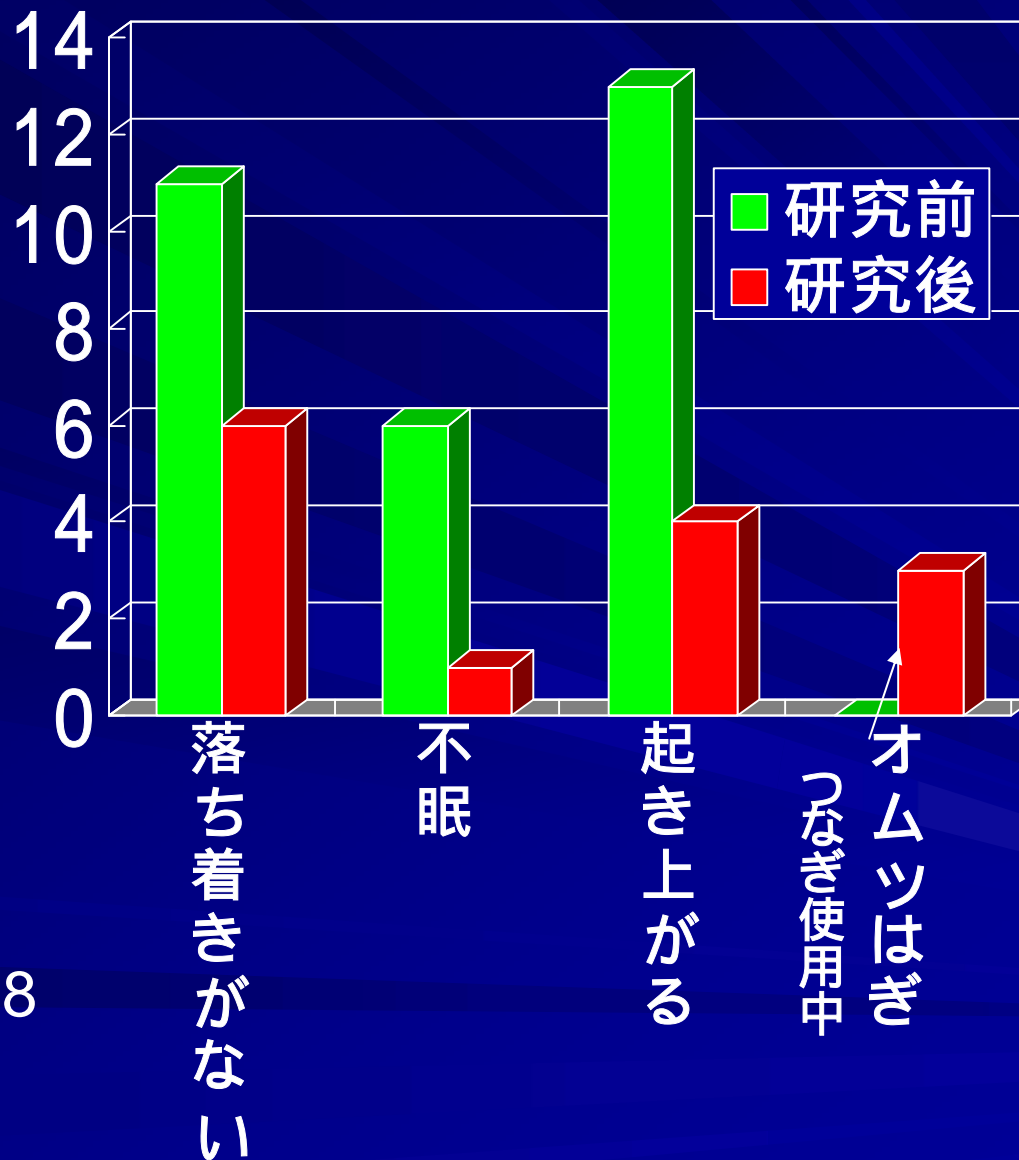
日光浴の研究前と実施後



A様 研究前

A様 日光浴実施後

A様夜間状況



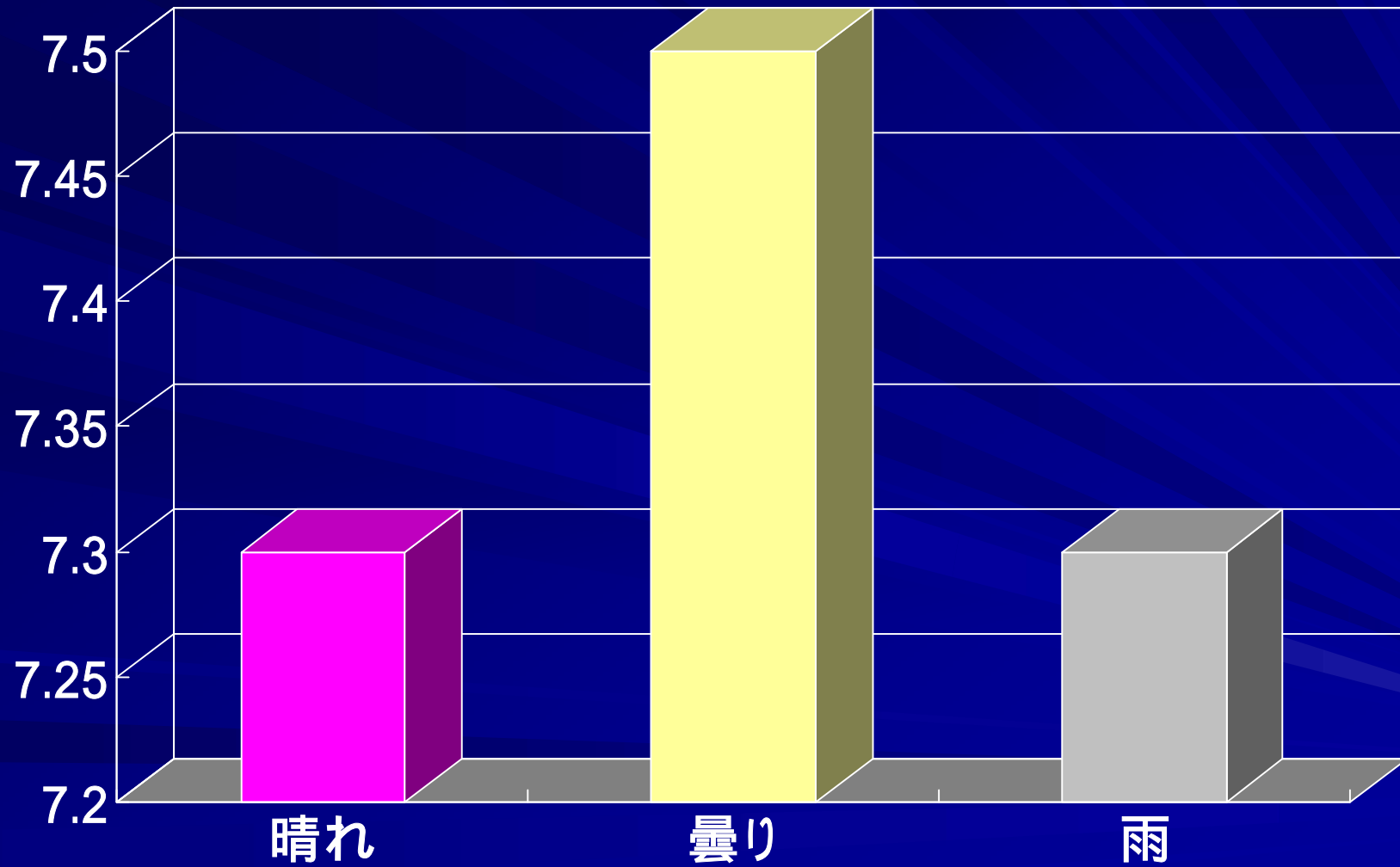
夜間状況

6/15 ~ 7/18

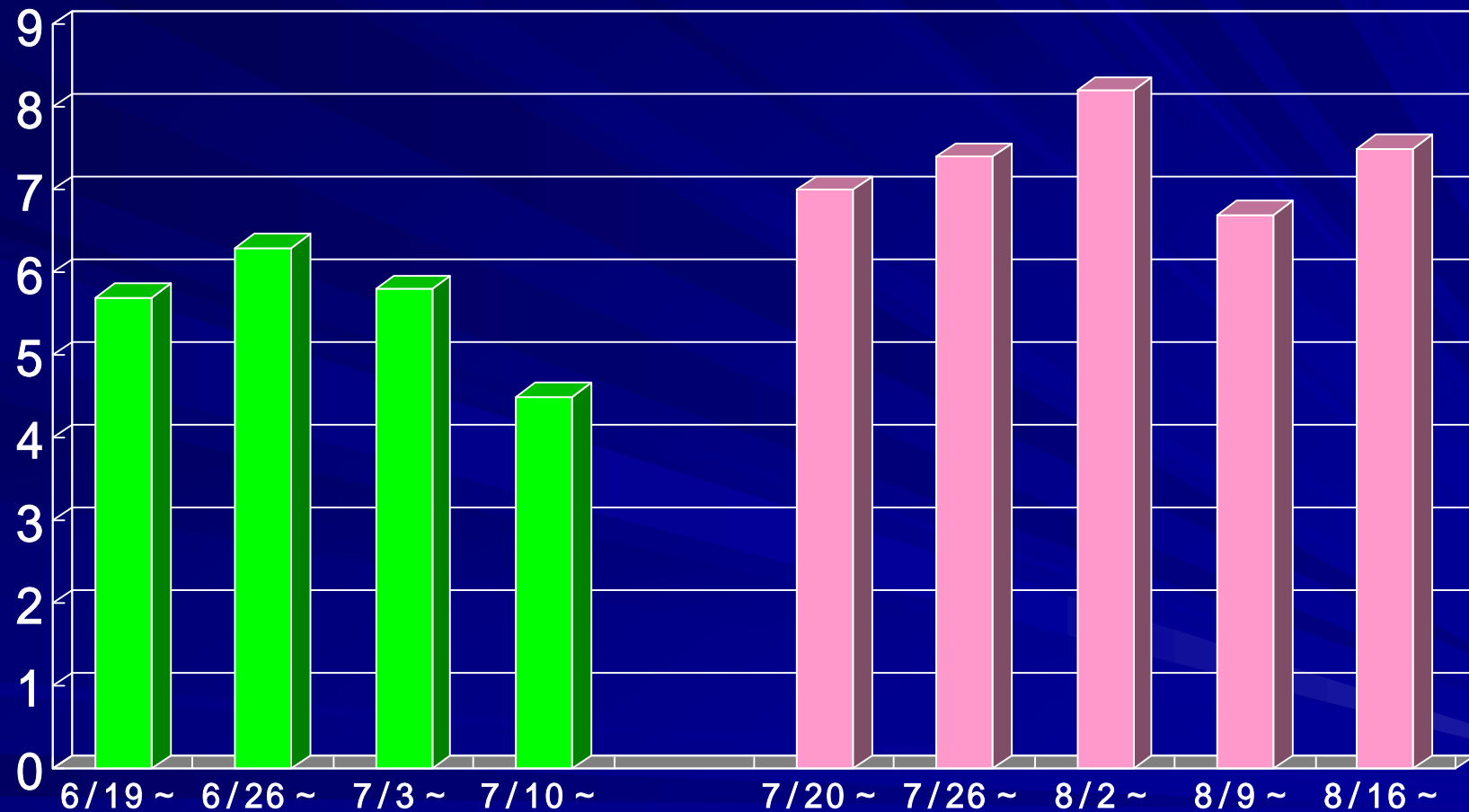
夜間状況

7/19 ~ 8/19

A様 天候別



考察



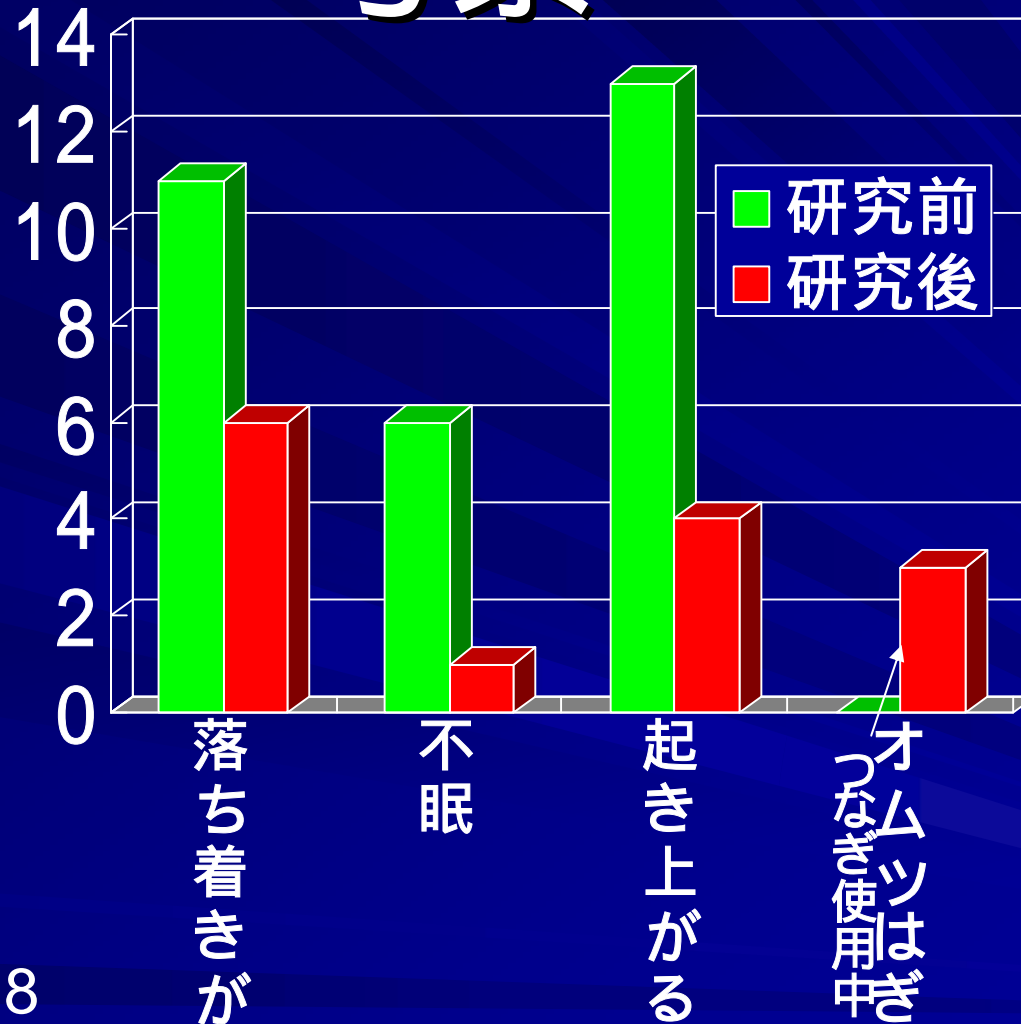
A様 研究前

A様 日光浴実施後

日光浴中



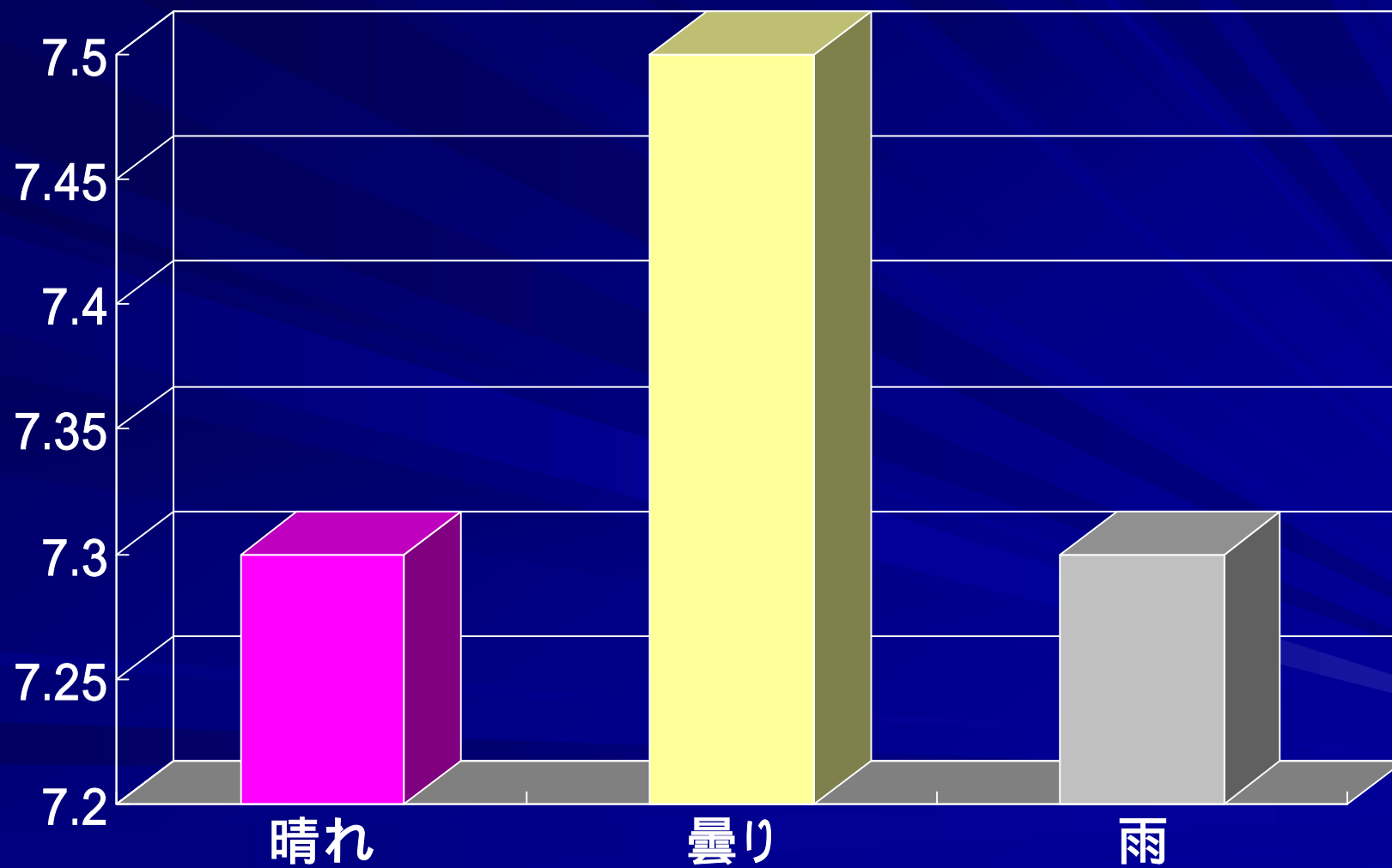
考察



夜間状況
6/15 ~ 7/18

夜間状況
7/19 ~ 8/19

考察



まとめ

- 人間が本来持っている生活リズム睡眠リズムの重要性を第一に考え、今回の研究成果を夜間良眠できない患者様に対し最大限活用することで今後の介護へと生かしていきたい。

参考文献

- HP「カラダカラ健康辞典」内『メラトニンは睡眠の友』
- 体内時計の上手な使い方
(著者 荒川直樹、日本実業出版)

■ご静聴ありがとうございました。