

夜寝ない

—見当識障害(時間)、睡眠障害、昼夜逆転への対応



夜寝ない

中核症状(必ず現れる症状): 見当識障害(時間)

行動・心理症状(人により出方が異なる): 睡眠障害、昼夜逆転

このケースのポイント

時間に対する見当がつかなくなってくると、時間経過の感覚がなくなり、昼か夜かわからなくなって昼夜が逆転したり、夜間でも活動しようとしてしまうことがあります。認知症の方は記憶も障害されているので、混乱や不安も大きくなっています。

薬の影響や体調の変化が原因で、夜中騒いだり、歩き回ったりすることがあります。日中の昼寝による活動不足によって、夜眠くならないということもあります。

本人の体調を整えることや、生活リズムを整えることが大切です。朝はまず窓を開けて日光を取り込み、十分な明るさを感じられるようにしましょう。

どうすればいい?

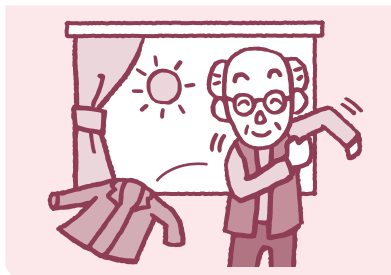
対応法 ①

日中の活動量を増やしましょう。デイサービスなどを利用して、レクリエーションやアクティビティに参加することで、身体や頭を適度に使いましょう。



対応法 ②

本人の生活リズムを整えましょう。朝はきちんと身支度を整え、新聞をとりに行き、朝食を食べる。昼は散歩に行く。毎日の日課や役割があることが大事です。



対応法 ③

全く眠らないのか、浅い睡眠を繰り返すのか、深く眠る時間帯はあるのかなどの睡眠パターンを観察し、専門医に相談するのもよいでしょう。



高齢者の睡眠は、寝つきが悪くなり、眠りが浅くなって目が覚めやすいという特徴があります。認知症になると、昼夜の区別がつかなくなったり、昼寝の時間が多くなり活動量が少なく夜眠くならない昼夜逆転ということも増えてきます。また、病気や脱水その他が原因で「夜間せん妄」という状態になり、幻覚や意識混濁が現れることもあります。

まずはご本人の生活リズムを見直し、日中に十分活動できる環境を整えましょう。昼夜逆転の予防には午前中の日光浴が効果的です。寝室の温度や明るさは安心して眠れるようになっていますか? 寝つきが悪い時には温かい飲み物やマッサージも有効です。

本人の昼夜逆転が続くと、介護者の不眠を招くことにもつながり、大きな負担となってしまいます。無理せず、介護保険のショートステイなどを活用し、介護する側の睡眠や休息を十分確保してください。

医師からのアドバイス



— 石崎病院 認知症疾患医療センター長 岩切 雅彦