

睡眠状況の改善を対象と共に考える～生活習慣チェックリストを用いて～

キーワード 睡眠 睡眠障害 睡眠評価

山川 美由貴（中3階病棟）

I. はじめに

睡眠は身体と疲労を回復するために重要であり、QOL（quality of life）に影響を及ぼす重要な因子である。睡眠不足・睡眠剤の使用による過度の睡眠状態は、日中に眠気を及ぼし、注意力や集中力の低下、認知能力や作業効率の低下、他人との関りを楽しむ能力が低下すると報告されている。¹⁾しかし、不眠のために普段睡眠剤を使用しない患者が睡眠剤を使用すると、起床時に効果が残し、ふらつきやスッキリ覚醒出来ないといった状態になることがある。

したがって、患者本人と共に薬剤に出来るだけ頼らず睡眠状況の改善に努めることで、自然な睡眠を獲得でき、入院中のQOLの維持・向上に繋がるのではないかと考えた。

II. 研究目的

入院中のQOLの向上のために、薬剤に出来るだけ頼らずに患者と共に睡眠状態の改善に取り組むことを目的とする。

III. 用語の定義

不眠：日中の眠気を訴える、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠感欠如により疲労、注意力・集中力低下、気分変調などが生じること

睡眠障害：不穏、不眠、昼夜逆転、睡眠剤の使用による過度の睡眠状態。ここでは疾患による睡眠障害（閉塞性睡眠時無呼吸症候群やむずむず足症候群など）は除く

IV. 対象及び方法

1. 研究対象

対象は2010年9月～11月の間に入院し、不眠を入院前または入院中に訴える患者3名。認知症など理解力に問題の無い患者とする。元来、催眠剤を使用している患者も対象に含む。対象の詳細を表1に示す。

2. 研究方法

対象患者に起床時睡眠感調査表（MA版）を記載してもらい睡眠状況の評価する。また、生活習慣チェックリスト²⁾を記載してもらい、患者と相談し、頑張れば改善できると思う目標を決定する。その目標を一週間取り組み、再度起床時睡眠感調査表（MA版）を記載してもらい

睡眠状況の変化を点数化し比較する。比較しやすいよう起床時睡眠感調査表（MA版）の4段階の評価を1から4の点数とし、良い評価を高く、悪い評価を低い数字で表すものとする。また、体験した患者の発言や感想も評価に加える。

表1. 研究対象者の詳細

対象	歳・性別	睡眠剤使用状況	背景
A氏	70女	3日に1度程度の使用	左腎後性腎不全 回腸導管形成後 個室 ADL自立
B氏	56女	毎日使用	熱傷（両下肢） 大部屋 車椅子にて移動
C氏	65男	使用無し	前立腺癌 今回初回化学療法目的にて入院 大部屋 ADL自立

3. 倫理的配慮

個人が特定されるようプライバシーの保護を厳守し、且つ患者の情報は本研究以外には使用しないものとする。看護倫理委員会へ研究計画書を提出し、了承を得た。対象へ、研究の目的・内容について書面を用いて説明し、同意を得た。又、睡眠剤は遠慮せずに内服して良い旨を伝えた。

V. 結果

<A氏の場合>

研究実施前後の比較

	研究前	研究実施一週間中
起床時睡眠感調査平均点数	2.38	3.31
睡眠剤内服状況	3日に1度程度の使用	内服無し

生活習慣チェックリストより、改善する目標は①日中に出来るだけ歩く②朝食はよく噛んで、毎朝食べる③仮眠をとるときは昼食後から15時の間で30分以内とする、という3つの項目にした。これらを一週間心がけてもらい入院生活を送っていただいた。終了後に感想を尋ね

ると、「意識して外出をしてみました。歩いたり、人と話すことがいいって聴いて。気分転換もできた。」「病院でもベッドから出来るだけ離れて過ごすようにしてましたよ。眠り薬はいらなかった。意識的に続けますよ。薬は出来るだけ飲みたくないの。」と話して下さった。

<B 氏の場合>

研究実施前後の比較

	研究前	研究実施一週 間中
起床時睡眠感 調査平均点数	1.92	2.25
睡眠剤内服状 況	毎日内服	研究開始 2 日 間のみ内服

何度も夜中に目が覚める、寝つきが悪いといったコメントがあった。生活習慣チェックリストより改善目標は、①朝食はよく噛みながら、毎日食べる②新聞や雑誌などの読み物を音読する、または書き物をする③日中は出来るだけベッドから降りている、という 3 つの項目にした。実施中はできるだけ車椅子に座り、読書をしている様子や、起床後洗面室まで車椅子でいく様子がみられていた。終了後には「入院してから痛くて少しベッドで過ごすことが多かったから、生活リズムが狂っていたのも原因かもしれないね。おかげですぐに眠れているみたいです。」との発言がみられた。

<C 氏の場合>

研究実施前後の比較

	研究前	研究実施一週 間中
起床時睡眠感 調査平均点数	3.31	3.38
睡眠剤内服状 況	内服無し	内服無し

実施前から不眠の訴えはなかったが、夜勤を担当した看護師より、よく夜間トイレへ行くとところを見かけるといった情報があったため、夜の睡眠の満足感について尋ねたところ、「夜はまあ眠れているほうだと思いますが、家では寝る前に軽く体操をいつもしていたんです。周りの人にも迷惑かなと思って入院したら大人しくしておこうと、しませんでした。やはり体操をしたほうが気持ちよく眠りに入れそうなんです。」という発言があった。生活習慣チェックリストより改善する目標は、①日中は出来るだけベッドから降りている②夕方に軽い体操や散歩を行う③新聞や雑誌など読み物を音読す

る、または書き物をする、という 3 つの項目とした。研究開始から普段の生活と同様に寝る前に軽い体操を開始した。夜間のトイレの回数は日によりばらつきがあり、目立った変化はみられなかった。

VI. 考察

今回研究に協力いただいた対象 3 名とも研究実施前に比べ、実施後の起床時睡眠感調査では点数は上がっており、これは睡眠状況が改善傾向にあることを示している。細かくみると、3 名とも共通して改善していた項目は、『寝つきが良くなった』であった。これは、3 名とも生活習慣チェックリストの目標項目に、日中の活動量の増加とベッドから離れることを意識することを目標に挙げており、その取り組みが影響していることが対象のコメントから予測される。特に C 氏の場合は、眠前の軽い体操が入眠を促進するのに効果的であったと考えられる。また、A 氏、B 氏については、研究実施中の一週間、睡眠剤の使用は減少しており、研究終了後も睡眠剤の内服は無かった。この結果は、日中の活動量の増加が自然な睡眠を促し、睡眠剤の使用の減少に繋がったと思われる。

また、積極的に外出・外泊に出ており、日常の生活で行っていた体操を行うなど、入院中の生活を対象と振り返り、改善できる目標を共に考えることで、看顧者側が声かけしなくても対象自身も昼夜逆転を意識して、日中の離床を図ることができた。又、C 氏のように入院前の日課を行うことや、入院してから生活リズムが狂っていたと B 氏のコメントにあるように、日常の生活に少しでも近づけることが、患者自身のニードの充足にもつながっている。入院するとベッド上で過ごすことが多くなってしまいがちであり、患者自身も積極的に活動することを周囲の患者や環境のために遠慮しがちである。疾患・症状や治療上など普段の生活に比べると活動量は減少し、日常の生活リズムは崩れる傾向にある。やむをえない場合もあるだろうが、C 氏のように大部屋という環境のために同室者に気を使うなどの理由で普段の生活リズムを我慢している場合もあるのが実情である。患者の QOL を考えるときに患者のライフスタイルの維持は入院という特殊な環境の中では大きなニードである。それを出来る限り維持することが入院前の良眠の維持に繋がるようである。私たち看顧者は患者のそういった状況を踏まえて、患者が出来る限りライフスタイルに近く入院生活が送れるように配慮することが満足

な睡眠のための最も身近な方法だということ
を認識しておくことが必要である。

VII. 結論

- ①入院生活を患者と共に振り返り、改善点を明確にし、取り組むことで睡眠状況の改善を図ることは可能である。
- ②特に日中の活動量を増やし、気分転換を図ると入眠の改善に効果的であることが予想される。
- ③患者と共に考え取り組むことは、患者自身が意識して行うため、自発的に取り組み且つ継続が可能である。
- ④入院という特殊な環境は患者の QOL に変化を与えるため、不眠に陥ることがある。元々のライフスタイルを出来る限り維持することが睡眠にも良い影響を及ぼす。

VIII. 終わりに

今回の研究では事例が少ないため、研究結果を断定とすることは難しいが、入院という特殊な状況は患者のライフスタイルに影響を及ぼすことは明白であり、QOL の低下を起しやす。入院前には睡眠剤を内服したことが無い人でも、入院という状況により不眠になることも少なくはない。そういった患者に安易に睡眠剤を渡すことは患者の転倒や起床時のふらつきなどを起しやすく、睡眠剤の使用に頼らず睡眠状況の改善を図ることは大切なことである。入院中の過ごし方を振り返り、日中の活動量を増やすことや、スッキリ起床する工夫をするなど、身近なところの改善に努めることで睡眠を改善できるということを今回の研究から学び、今後の看護に役立てたい。

<引用文献>

- 1) 名嘉村博編：「特集高齢者の不眠を解決する」より〈総論〉高齢者の睡眠と特徴と看護者が知っておきたいこと Community Care Vol11 No04 P12~18 2009-4
- 2) 田中秀樹編：高齢期の心を活かすー衣・食・住・遊・眠・美と認知症・介護予防 ゆまに書房 「生活習慣チェックリスト（高齢者用）」2006 より

参考資料①

朝、目覚めたらすぐ記入してください

記入時刻 午前・午後 時 分

この調査票は、あなたの睡眠の状態についてお聞きするものです。

睡眠の時刻等について記入してください。午前・午後はどちらかを○で囲んでください。

① 昨夜、おやすみになった時刻 (午前・午後) 時 分

② 今朝、目覚めた時刻 (午前・午後) 時 分

③ 昨夜の睡眠時間 およそ 時間 分

昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお聞きします。4箇所の縦線は各質問項目の状態の程度を示しています。記入例を参考に、あなたの状態にあてはまる線上に○印で囲んでください。

記入例	非常に	やや	やや	非常に	
1. 疲れが残っている	○				疲れがとれている
	↑			↑	
	◎正しい書き方			×誤った書き方	
1. 疲れが残っている	非常に	やや	やや	非常に	疲れがとれている
2. 集中力がある					集中力がない
3. ぐっすり眠れた					ぐっすり眠れなかった
4. 解放感がある					ストレスを感じる
5. 身体がだるい					身体がシャキッとしている
6. 食欲がある					食欲がない
7. 寝つくまでにウトウトしていた状態が多かった					寝つくまでにウトウトしていた状態が少なかった
8. 頭がはっきりしている					頭がボーとしている
9. 悪夢が多かった					悪夢はみなかった
10. 寝付きがよかった					寝付きが悪かった
11. 不快な気分である					さわやかな気分である
12. しょっちゅう夢をみた					夢をみなかった
13. 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた					睡眠中に目が覚めなかった
14. いますぐ、調査にテキパキと答えられる					答えるのは、めんどうである
15. 睡眠時間が長かった					睡眠時間が短かった
16. 眼りが浅かった					眼りが深かった

参考資料②

生活リズム健康法～日常生活に取り入れてみよう～ 入院生活習慣を見直してみよう

☆ () の中に、既にできていることには○、頑張れば出来そうなことには△、出来そうにないことには×をつけてください。

1. () 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
2. () 起床後、洗面を行う
3. () 朝食は、よく噛みながら毎朝食べる
4. () 日中はできるだけベッドから降りている
5. () 日中はできるだけ歩いている
6. () 日中はできるだけ人と話をする
7. () 仮眠をとる場合、昼食後から午後 3 時の間で、30 分以内とする
8. () 夕方に軽い体操や散歩をする
9. () 午後 3 時以降居眠りをしない
10. () 夕食以降、コーヒーや濃いめのお茶は控える
11. () 寝床につく 1 時間前はテレビを見たり、仕事をしない
12. () 8 時間にこだわらず、自分に合った睡眠時間を規則的に守る
13. () 睡眠時間帯が不規則にならないようにする
14. () 新聞や雑誌など読み物を音読する、または書き物をする

頑張ればできそうなこと△の中から3つほど、改善しようと思う目標の番号を挙げてください。

目標1 () 目標2 () 目標3 ()

3 つの目標を毎日達成できるよう頑張ってみよう。1 週間続け、睡眠の改善を目指しよう。