



診察室における言葉の玉手箱

【認知症編】

～第4回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

4. 「夜中、眠らないのです」

医師 「年をとると眠りが浅くなる方が多いのですが、夜眠れていますか」

患者 「おかげさまで、よく眠れています」

《家族のみ、診察室で》

家族 「本人は眠っていると言いましたが、全く逆で、大声で私を何度も呼ぶので、眠れません。薬を使って眠らせることができますか」

医師 「夜眠らなくても本人は睡眠不足のため体を壊すことはありませんが、昼も夜も休めない介護者は大変ですね。ところで、認知症の人が夜眠れないのはなぜだと思いますか？」

家族 「昼寝をしているからではないですか。地域包括支援センターの方からのアドバイスもあって、昼眠らせないようにしているのですが、夜眠ってくれません」

医師 「“夜間不眠”の原因は様々ありますが、最も基本的な要因は、恐怖感に襲われるからだと考えています。認知症には時間や場所の見当がつかなくなる“見当識障害”があります。目を覚ますと、真っ暗でシーンとして誰もいない、自分の部屋にいることも夜であることも分からない——このような状況に置かれれば恐怖感に襲われるのは当然でしょう。

私たちだって、ひとりで旅館に泊まって夜中に目を覚ました時、自宅の寝室と違う様子に一瞬不安感を感じますね。でも次の瞬間、“旅館に泊まっているのだから”と思い出して安心して眠ることでしょう。しかし、いくら思い出そうとしても、なぜここに居るのか分からない状況であったら、恐怖感に襲われるはずです。そして、一番頼りになる家族の名前を呼び続けると思います。家族が来てくれれば安心できますが、来てくれなかったら旅館中を探し回るはずです。

認知症の人でも恐怖感に襲われて、頼りにしている介護者の名前を呼ぶのです。介護者が来てくれれば安心して眠りますが、眠りが浅いので再び目を覚まします。先ほど安心したことを忘れて、再び介護者を呼ぶため、介護者は眠れません。介護者が来てくれなかったら、家中を探しまわり、息子夫婦の寝室にも入ろうとするのは、当然と言えます」

家族 「本人の気持ちはわかりましたが、何度も起こされるのはたまりません。どうしたら眠ってくれようになりますか？」（つづく）





診察室における言葉の玉手箱

【認知症編】

～第4回（つづき）～

医師「ここは安心して居られる場所だと本人が感じられるようにすることです。部屋や廊下を明るくしておいて目を覚ました時いつも使っているタンスや衣類がすぐわかるようにしておく、夜中でもラジオやテレビを適切な音量でつけておく、家族の声や好きな歌などを録音したテープを流すなど、いろいろな音が聴こえるようにしておく、人のいる居間で過ごすようにする、などの対応を試みるとよいでしょう。

“認知症の人と家族の会”のベテランの介護者は、認知症の母の添い寝をして、目を覚ました時には「大丈夫よ」と言って手を握ったり胸をさすってあげたら、それほどひどく騒がずに眠ってくれ、介護者もよく休めたと言っていました。私たちも子供のころ、何年間も母親に添い寝をしてもらいながら眠りについたことを思い出せばよいでしょう。

夜眠らないのに昼間によく眠るのは、生活雑音が聞こえ、周りが見えるので安心して眠れるのだと考えるのが正しいと思います」

家族「教えていただいたことを色々試したいと思っています。しかし、どうしても眠ってくれなかったらどうしたらよいのでしょうか？」

医師「不安感や興奮が強く、どうしても眠らない場合もあります。このような時、睡眠薬や強力トランキライザー、鎮静作用をもつ漢方薬等を使うこともあります。ただし、高齢者の場合、薬物代謝や排泄が遅いため副作用が出やすいので、原則として、少量から服用を開始します。症状を完全に押さえることを目標とするのではなく、介護者が対応できる程度に軽減することを目標とします。期待される効果が得られなかったり、副作用が出てきた場合にはその薬剤を中止するか、他の薬剤への変更を検討することになります」

家族「どのような副作用がありますか」

医師「主な副作用としては、ふらつき・転倒、食欲低下、嚥下障害、小刻み歩行や手足の震え等のパーキンソン症状、失禁・排尿困難・尿閉・便秘などの直腸膀胱障害、興奮・幻覚・妄想、高熱・意識障害などがあります。

副作用を心配するあまり、激しい症状があっても薬を使わないと思いこまないでください。薬を適切に使うことで、症状が穏やかになり介護負担が軽くなれば、介護者に気持ちの余裕が生まれます。介護は“合わせ鏡”ですから、認知症の人の状態も必ず落ち着いてきます」

家族「安心しました。後日ご相談に伺います。ありがとうございました」

（つづく）





診察室における言葉の玉手箱

【認知症編】

～第4回（つづき）～

《後日、家族のみ受診》

家族「先日はありがとうございました。教えていただいたことを試みてみました。電燈やテレビをつけるようにしたら、“電気がもったいない”と言って消してしまって効果がありませんでした。私たちがいる間はリビングに居るようにしたら、落ち着いていました。しかし、自分の部屋に帰ると、私を呼び続けます。睡眠薬を試みたいのですが」

医師「“電気がもったいない”という言葉は、ものを大切に使わない現代の風潮に“？”を投げかける大切な言葉ですね。部屋を明るくするやり方ができないのはやむをえないでしょう。認知症介護の特徴の一つに、“一つの症状はいつまでも続かないでいずれは消えるものである”があります。いずれはそのやり方でもうまくいく場合もあると思ってください。では、弱いトランキライザーである、睡眠薬を処方しましょう」

（今回はこれで終了。トランキライザーの説明は別の機会で行います）

