

認定看護師 ニュースレター



特集

もう「せん妄」の予防

せん妄は、入院された高齢者に合併しやすい病気です。特に認知症の人は、入院による環境変化や身体的な苦痛から不安、恐怖でせん妄になりやすくなります。せん妄は、本人にとって苦痛や恐怖を伴う辛い体験です。さらに、治療やリハビリの妨げになり、転倒などの事故につながることもあります。本人と家族、医療スタッフが協力して予防することが大切です。

せん妄はどんな病気？

脳の働きが一時的に悪くなることによって次のような症状が現れます。

●現れやすい症状

- ・つじつまの合わないことを言う
- ・怒りっぽくなる、そわそわして落ち着かない
- ・今いる場所がわからなくなる
- ・実際にはないものが見える
- ・説明してもすぐに忘れる
- ・昼間に意識がぼんやりとし、逆に夜眠れない



せん妄の症状は急激に現れ、1日の中でも変化するのが特徴です。認知症の人にせん妄の症状が加わると、認知症が急に悪くなったように見えます。(右上表参照)

表 せん妄と認知症の違い

	せん妄	アルツハイマー型認知症
発症	急激で発症時期がわかりやすい	年単位で進行
症状の変化	1日の中で変わる	ほぼ一定
話しをすると	話題がころころ変わる 気が散りやすい	同じ話を繰り返す 昔の話が多い
睡眠	日中眠く夜間に覚醒	いつものパターン

せん妄の原因は？

体調不良や薬剤、手術などによって脳の働きが悪くなり意識障害を起こすと、せん妄の症状が現れます。さらに、精神的なストレスも脳を疲れさせ、せん妄を起こしやすくします。

せん妄予防は引き算！

医療スタッフはせん妄の予防に取り組んでいますが、本人や家族の協力も重要です。原因となる体調不良や環境を1つずつ取り除いていく引き算が予防につながります。(下図参照)

せん妄の原因と予防のポイント



☑ 脳の働きを低下させる原因

- ・脱水、低栄養、貧血
- ・低血糖
- ・感染症
- ・脳、心臓、肺、肝臓などの病気
- ・手術
- ・薬物の副作用 など

☑ せん妄になりやすい人

- ・認知症
- ・高齢 など

☑ 脳にストレスを与える症状や環境

- ・痛み、呼吸困難、便秘などの不快症状
- ・日時や場所などの状況が分かりにくい
- ・体を動かさない
- ・睡眠不足
- ・不安や緊張 など



予防のポイント ① 体調管理

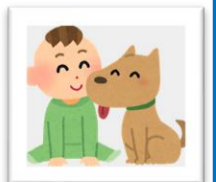


- ・病状に合わせた適度な運動をする
- ・痛み・かゆみ・便秘などの不快な症状は早めに医師や看護師に相談する
- ※症状を訴えることが難しい認知症の人は普段の様子との違いが手掛かりとなります。ご家族からの情報が重要です。

予防のポイント ② 環境づくり



- ・時計やカレンダーを置いて日時を確認する
- ・普段使っているメガネや補聴器を着用する
- ・朝から部屋を明るくする
- ・夜眠れるように日中の活動の助けとなるものを活用する(本・新聞・テレビなど)
- ・これまでの習慣でできることは継続する
- ・なじみの物や使い慣れた物を持ち込む
- ・家族やペットの写真などを飾る
- ・面会を多くする
- ※認知症の人は特に環境の変化によるストレスを減らすことが大切です。



入院される認知症の人のご家族へ

認知症の人のストレスを減らすためには、医療スタッフが「その人を知る」ことが重要です。好きなこと、嫌いなこと、普段の過ごし方について教えてください。入院生活でも取り入れ、せん妄予防に努めていきたいと思えます。



お問い合わせ
TEL:0266-23-8000 庶務課
Eメール: mail@okaya-hosp.jp