



CONTENTS.....

Interview 夜間良眠へのアプローチは日中の覚醒から
 病院・施設訪問 医療法人 恕風会 介護老人保健施設 ひまわり



Interview

夜間のより良い眠りのため、 日中の覚醒と生活リズムを 見直しましょう

広島大学大学院総合科学研究科
行動科学講座 教授

林 光緒先生

1991年広島大学大学院博士課程修了。現在、広島大学副理事、学術博士。大学での講義や講演活動を通じて、睡眠に関する知識の普及にも力を注ぐ。著書に『睡眠心理学』（共著 北大路書房）『眠気の科学』（共編著 朝倉書店）『睡眠習慣セルフチェックノート』（共著 全日本病院出版会）などがある。

夜間良眠の鍵は日中の覚醒にあり!

眠気がないのに早々に寢床につく。寢床にいても、よく眠れないから、昼間うとうとして、また寝つきが悪くなる。そんな悪循環に陥っている高齢者の方は少なくありません。眠りの質が悪ければ、健康を害するのみならず、日中の活動性や意欲も低下します。

睡眠の質と量を確保するため、まず心がけたいのが眠りを阻害しない環境づくりです。その人の尿量に合ったおむつを使い、肌触りの良いおむつを選んで、深夜の交換回数や不快感の低減に努めることが大切です。ただ、こうした取り組みだけでは十分とはいえません。じつは睡眠と表裏一体の覚醒、日中の過ごし方こそ、睡眠改善の鍵を握っています。

睡眠と覚醒には2つのしくみが関わっています。そのひとつが生体リズムを司る「体内時計」です。体内時計は昼夜の変化に同調しています。朝、体温が上がって覚醒し、昼は心身ともに活動状態に、夜には体温が下がって休息状態になります。そのため「夜になると眠くなる」のです。

もうひとつは、常に一定量の睡眠を確保しようとする「ホメオスタシス」です。起きて活動していると脳内に睡眠物質がたまり、眠気が誘発されます。入眠すると睡眠物質が減り、再び覚醒します。つまり「疲れたから眠くなる」のです。この体のリズムに生活リズムを合わせることで、睡眠改善の早道となります。

日中の過ごし方のポイントは?

そのため①規則正しく過ごして、生活リズムを保つ②体や脳に刺激を与えて、日中の覚醒を維持することが大切です。まず起床時や朝食時は明るい光をしっかりと浴びましょう。昼間は離床して、散歩やストレッチなどの身体的な活動を行ったり、会話するなど他者と触れ合って脳を活性化させます。日中の眠気防止に昼寝は有効ですが、気をつけたいのは、その長さ。1時間以上の昼寝は心血管疾患やアルツハイマーなどのリスクを招くため、長く寝入ってしまうようなら放っておかず、起こしてください。また不眠の元となる夕方の居眠りは厳禁。この時間帯に居眠りを防ぐプログラムを導入してみるのもよいでしょう。

より良いケアと健康のため、 スタッフこそ良い眠りを

夜勤の多い介護スタッフの場合も、生活リズムをなるべく一定に保つよう心がけてください。夜勤明けの休日だからといって、だらだら寝ていたり、夜遅くまで出かけたりしては体内時計のリズムが乱れ、眠りに悪影響を与えて疲労が蓄積します。睡眠の質が悪いと感情の制御がきかず、ネガティブにもなります。人は人生の3分の1を眠りに費やしています。健康な睡眠を守り、ケアの質を高める上でも、ぜひ日中の過ごし方を見つめ直してみてください。

適切な排泄ケア&良眠推進で ケアの質も生産性も大きく向上!

医療法人恕風会 介護老人保健施設 **ひまわり** (愛媛県大洲市)

愛媛県南予地域で最も歴史ある老人保健施設であり、2018年度の施設区分で“超強化型”に認定された「ひまわり」では、日々利用者様に細やかなケアを行いながら、在宅復帰・支援に取り組んでいます。同施設では、現在、ライフリー商品を導入し、ユニ・チャームのケアコーディネーターのサポートを受けています。おむつ交換回数的大幅低減や、夜間良眠、生活リズムの改善など、そこから生まれたさまざまな変化をご紹介します。



ライフリー商品導入前は いろいろな悩みが発生していました

コスト重視でさまざまなメーカーの商品を利用。ところが、1日7~8回のおむつ交換で、かえって費用がかさむばかり。利用者様はたびたびの夜間交換で良眠が得られず、夕方の傾眠も多かった。職員はおむつ交換やお湯による頻回の陰部洗浄に追われて、休憩時間があまり取れず、腰痛にも悩まされることに。利用者様もおむつ交換が終わるまではレクリエーションに参加できなかった。

おむつ交換が多くて
レクに参加できない!

おむつ交換に追われて
休憩時間が取れない!



そこで…

事務だけでなく、現場職員も一緒におむつの選定をするように。
数社比較検討の結果、「使用感の良さ」が決め手となって、2016年からライフリーを導入!

ライフリー導入後はケアコーディネーターの支援や情報をフル活用! おむつ交換が1日平均4回に半減し、コストも低減 職員に時間と気持ちの余裕が生まれてより手厚いケアに!

職員

ゆとりができ、職員同士がフランクに話せる時間が増えて「こうしたい!」と積極的に提案するようになった。

事務

コストが浮いた分は、新たな投資に回せるようになった。事務は現場の取り組みを支援し続けた。

みんなが納得できる
ケアができるように
なった!

ひまわり様のDaily care

Point 1

洗浄液で陰部洗浄&
毎日おむつ取り替え
13時のパッド交換時には洗浄液をたっぷり使って丁寧に陰洗。同時に外側のおむつも毎日取り替え。

利用者様の
肌が清潔に保たれ、
施設内の臭いも気になら
なくなりました



Point 4

傾眠が多くなる夕刻には、
頻繁な声かけやリハビリを!
眠気がつのおやつ後には、
ちぎり絵などの作品を作って、
職員が頻繁に声かけ。傾眠しがちな
利用者様は、リハの時間をあえて夕方に。



●おむつ交換の タイミング

9:00

13:00

18:00

4:00

Point 2

レクリエーションを活用して
生活リズムを改善

毎日2回レクリエーションを実施。
午前10時は、体操やボール遊び、
歌唱などを。午後2時には本格的
なレクを実施。散歩やドライブも!



スタッフに余裕が出て、
外に出るイベントが増加。
利用者様の運動量も
増えています!

Point 3

お昼寝は
「眠りすぎないこと!」
昼食後、お昼寝をする
利用者様も。ただしレク
リエーション開始まで
にしっかり起床。

Point 5

ポータルトイレで、
在宅を見据えた排泄ケア

利用者様の希望に応じて、
ポータルトイレを増設。夜間のお
むつ交換削減によりできたゆとりで、
見守りを強化。



ライフリー導入前後の変化

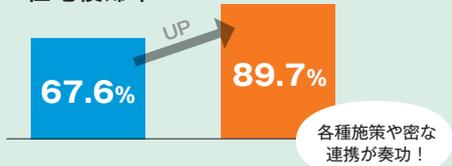
※ライフリー導入前(2015年度)と導入後(2018年度)1年間の平均値の比較(データ提供:ひまわり)

こんなに
変わりました!



数値に表れた確かな変化!

■ 在宅復帰率



■ 介護職員の残業時間(年間計)



■ 離職率



数値に表せないところにも改善が!



利用者様の変化

- 夜ぐっすり眠れて、日中の傾眠が減った
- おむつからのモレが減り、肌もさらっとしている
- レク参加100%に! コミュニケーションも増えた



職員の変化

- 1つ1つのケアを丁寧にを行うようになった
- 休憩時間がしっかり取れ、情報交換が増えた
- 良いケアがしたい! という意識が強くなった

夜間良眠にとどまらない、さまざまな効果を実感!

利用者様の肌の調子が 確実に良くなっていると実感!

丁寧なおむつ交換や陰洗、良眠のおかげで、利用者様の肌状態が良くなりました。多職種連携によりスキントラブルの兆候がつかみやすくなり、予防的措置を講じられるようになりました。2019年の全国老健大会では排泄支援をテーマにした発表を行い、ケアへの自信も深まっています。

看護部
河内めぐみさん



排泄ケアの時間短縮で 利用者様との関わりが増えました

ライフリーの勉強会で学んだことを徹底した結果、みんな手技がとても上手になりました。時間的余裕が生まれたことで、利用者様との関わりが増え、お一人お一人に合わせたより納得いくケアができています。また定時に帰れるようになったり、腰痛もラクになりました。

介護部
主任
三宅真由美さん



職種の枠を超え、
ワンチームとなって、
利用者様のQOL
向上にトライ!

事務長
古川知巳さん



コストが抑制できた分、 QOL向上のために投資

私の役割は、職員全員が何でも言い合って働きやすい職場環境をつくること。それがひいては、利用者様やご家族の安心と安全につながるはずだからです。現場の声を聞いて、ライフリーを導入した結果、おむつのコストが下がりました。その分、ケア用品やポータブルトイレを購入するなど、ケアの質を上げるための新たな投資へとつながりました。



リハビリテーション部
副主任
岡本直也さん

職種の枠を超え、 みんなができることを全力で!

当施設では今、職種の別なく自分たちにできることは何でもやろうとしています。セラピストも各フロアにほぼ常駐し、レクリエーションのお手伝いをしたり、眠そうな利用者様には声がけをします。おむつのあて方の勉強会にも参加し、排泄介助も担っています。排泄は在宅復帰の重要なポイントです。全職種が一丸となって、利用者様の排泄に関する情報共有を密に行っています。

ライフリーと共に

今後もさらなる改善を進めます!

● 便の記録表を見直して、
排便コントロールの取り組みを推進

● 在宅復帰を見据えた
自立排泄支援を強化



介護老人保健施設

ひまわり様で使用されている主なライフリー商品

快適なつけ心地で、「離床と良眠」をサポート

さまざまな体型にぴったりフィット
股下すっきりで正しい姿勢をキープ

のび~るフィット® テープ止め



世界初*1肌への摩擦・ずれ力*2を
低減し、快適な使い心地

一晩中安心さらさらパッド

Skin Condition



*1: 製品後方部の肌側に低摩擦シート、カバーシートを有し、カバーシートが低摩擦シートの上を滑ることにより身体の動きに追従し、ずれ力を低減する構造。主要グローバルブランドにおける大人用尿とりパッド対象 2017年7月ユニ・チャーム調べ
*2: 体圧のかかった状態で身体がずれた時に肌とおむつの間にかかる力

トイレを利用する「自立排泄」を応援

スルツとはけてピタッとフィット
下着のようなはき心地

リハビリパンツ™



パンツに差し込むだけで簡単に装着
かんたん装着パッド



予防発想のスキンケア!
陰部洗浄には…

洗浄・保湿・肌保護を
1ステップで簡単ケア
おしり洗浄液Neo



処置時にまわりを汚さない
吸収シート



登録
無料

読者1万人以上!

ユニ・チャーム
排泄ケア研究所

メールマガジン



〒108-8575 東京都港区三田3-5-27
住友不動産三田ツインビル西館
ユニ・チャーム株式会社 TEL. 03-6722-1009

排泄ケアナビ
<http://www.carenavi.jp/>

