

試してみたいこと

夜間頻尿で何度もトイレに行きたくなる	
薬を飲むタイミングを専門職と相談する	<input type="checkbox"/> 横になって 1 時間後、トイレに誘う時に眠剤を飲む POINT! 心臓や腎臓など循環器の機能が低下している人は、日中立っていると水分が足にたまってしまい、横になると排泄が促される場合があり、横になった後にトイレに行きたくなる場合があります。トイレに行った後に眠剤を飲むと、効果が得られやすい場合があります。
午前中に飲む水分量を少し多めにする	<input type="checkbox"/> 午前中、いつもの食事に加えて、ゼリーなど水分が多いものを食べるようにする POINT! 午前中飲む水分量を多めにするとうちに排泄が促され、夜にはそんなに飲みたくなることがあります。
受診する	<input type="checkbox"/> 泌尿器科を受診する POINT! 夜本人が眠れないと、つきそう家族の負担も大きくなるでしょう。頻尿で何度も起きるようなら、早めに泌尿器科の受診を検討してください。



笑顔で過ごしたい 認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



⑩眠れない時には？

- ・夜なかなか眠れない
- ・夜間頻尿で何度もトイレに行きたくなる



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

■順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査による BPSD の生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいた BPSD ケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSD ケアレジ研究と J-BIRD-PNB における非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。
 本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の構成を参考にしました。
 発行：認知症介護研究・研修東京センター

Q. どうして眠れないことがあるの？



A1. 時間がわかりにくいから

認知症になると時間の見当がつきにくくなり、今が何時なのかわからなくなることがあります。そうすると眠る準備がしにくくなります。

試してみたいこと

朝は明るくし、夜は照明を落とすなどして、時間をわかりやすくします。カーテンを閉める、決まったニュース番組を見るなど日課があると、時間の見当がつきやすくなります。

A2. 落ち着かないから

不安なことがあると、寝つきが悪くなるのは、認知症の有無にかかわらず起こり得るものです。

試してみたいこと

心配事は家族に話してもらうことで落ち着いて眠りやすくなる場合があります。できないこと・わからないことがあると不安につながるので、日中落ち着いて過ごせるよう専門職のサポートを受けるのもいいでしょう。

A3. 体調が悪いから

体調が悪く、眠れない場合があります。

試してみたいこと

虫歯や打撲、便秘、その他の痛み、かゆみなど、不快感があるようなら解消できるようにします。

A4. 寝付きにくい環境になっているから

暑すぎる、寒すぎる、空気が乾いている、明るすぎる、布団が冷たいなど、環境によって寝付きにくくなります。

試してみたいこと

加湿器を置く、エアコンの温度を調整する、布団を温めておくなど本人にとって眠りやすい環境を工夫します。照明の豆電球が気になって眠れない場合は消します。

A5. 眠くないから

日中の昼寝のし過ぎ、午後のカフェイン摂取などで、眠くならない場合もあります。

試してみたいこと

日中日光を浴びるようにし、頭や体を使って疲労感を感じられると寝付きやすくなります。昼寝のしすぎ(30分以上)は寝つきを悪くします。家族が認知症の人が眠れていないことを気にしすぎてストレスを抱えると本人にも悪影響を与え、悪循環になります。一日のトータルとして睡眠がとれていることが重要です。

ワンポイント

・介護保険サービスの利用も考える
夜眠れないと、本人と家族にとっては、大きな精神的・身体的負担になります。無理をせず、介護支援専門員（ケアマネ）等に相談し、ショートステイなどを利用して、生活のリズムを整えられるようにすることも検討することができます。

おすすめしない伝え方



■本人の同意なしにショートステイを利用する

本人の同意なしにショートステイを利用すると、例えば、翌朝、「何故、ここにいるの」などと混乱して、「家族にだまされた」と本人が考えてしまう場合があります。そうすると、ショートステイから帰った後の家族関係が悪化したり、本人の負担が増えたりします。

試してみたいこと

夜眠れない・目が覚める

日中の活動を増やす	<input type="checkbox"/> 趣味の活動をする <input type="checkbox"/> 家事をする <input type="checkbox"/> 散歩をする <input type="checkbox"/> デイサービスを利用する POINT! 日中体を動かすと、熟睡しやすくなります。
昼寝をやめたり、短くする	<input type="checkbox"/> 昼寝をしている場合は、30分以内にする POINT! 昼寝をしすぎると、入眠しにくくなります。昼寝は30分以内が目安です。いつも昼寝をしている場合は時間を短くして夜入眠しやすくなるか試してみてください。
薬を飲むタイミングを専門職と相談する	<input type="checkbox"/> 看護師や薬剤師に相談し、鎮静作用のある薬を飲むタイミングを夕食後などに変更する POINT! 看護師や薬剤師、介護支援専門員等に薬を飲むタイミングが今のままで良いか尋ねてみてください。
夕食の時間を遅らせてみる	<input type="checkbox"/> 夕食の時間を30~60分後にズラしてみる POINT! 夕食が早いと早く眠くなり、起きる時間が早くなってしまいます。夕食の時間を意識的に遅らせてみることで調整しやすくなります。
覚醒する飲み物を避ける	<input type="checkbox"/> お茶やコーヒーを夜に飲まないようにする <input type="checkbox"/> 眠れないときは、ココアやミルクを飲んでみる POINT! カフェインが入っているものを夜飲まないようにします。水分をとりたいときはバナナなどを少量食べたりもします。
明るさを調節する	<input type="checkbox"/> 日中はカーテンを開け部屋を明るくしておく <input type="checkbox"/> 夜は照明を徐々に落としていく POINT! 徐々に暗くなると自然と眠る体制が作れます。夜に明るすぎると眠くなるホルモンが出にくくなります。朝、日光を浴びると夜、眠くなるホルモンの分泌を促します。
手足を温めて布団に入る	<input type="checkbox"/> 寝る前に布団の下半身に当たる部分を電気毛布などで温めておく <input type="checkbox"/> 足浴などで温めてから布団に入る POINT! 手足が冷えると寝にくくなります。暖房は空気が乾いて寝にくいことがあるので、電気毛布などを活用することをお勧めします。
部屋の温度を調整する	<input type="checkbox"/> タイマーで部屋の暖房を管理する POINT! 暖房をかけ続けると夜間覚醒の原因になったりします。タイマーをかけて温度を管理するようにします。

