

夜、眠れない・眠らない…

⇒外出や趣味など、昼間の活動量を増やしましょう

とよさと病院 認知症疾患医療センター

【 認知症の人の状態 】



認知症の人には、昼夜の逆転現象がよく起こります。介護するご家族にとっては睡眠不足になって疲労がたまり、体力的に大変です。夜間の転倒や徘徊のリスクも高くなるので、ご心配ですね。早めの対処が必要でしょう。

夜、眠れない原因として、まず考えられるのは、昼間の睡眠時間が多かったり、昼間の活動量が少ないことです。寝室の温度や、身体的な不快（頻回にトイレに行きたくなる、身体のかゆみや痛みなど）が関係していることもあります。（体内時計や生活のリズムが乱れている）このほか、夜間の“せん妄”が原因となっていることも多いようです。せん妄とは、興奮したり、幻覚が見えたりする意識障害の一種で、大声で騒いだり、人を呼んだりします。

日中と違い、夜間は部屋が暗く、静かで、とても不安な気持ちになります。そのため、大声をあげることもあるようです。認知症の人は、一つのことに集中するとその思いから抜け出せず、逆にこだわり続けるという特徴があるため、眠れないということ意識しすぎて、より一層眠れなくなるという悪循環を起こしているかもしれません。（こだわりの法則）

【 対応方法 】

興奮がおさまらないときは、背中をさするなどして、しばらく一緒にいましょう。

①昼間は散歩やデイサービスなど、外出する機会を増やしたり、植物の世話など趣味の活動をしたり、適度に体を動かす生活を心がけましょう。「夕飯の買い物につきあってくれる？」「花の苗を買ってきたから、一緒に植えよう」などと誘ってみてください。デイサービスやショートステイを利用するのも、一つの方法です。昼間、こちよい疲れを感じる程度に動いてもらうようにしましょう。

②午前中に日光を浴びるようにすると、体内時計の乱れも補正されて、生活リズムが整いやすくなります。夜になるとどこにいるのか不安で眠れない方もいるので、部屋の様子が変わるように明かりをつけたままにしたり、寝付くまで家族がそばにいてあげたりすると安心して眠れる場合もあります。

参考文献：認知症の人と家族の会、認知症になった家族との暮らしかた、ナツメ社、2018、P114-115

杉山孝博、認知症の9大法則50症状と対応策、法研、2013、P98-101

2022.6作成

③体のかゆみや頻尿（**身体的なもの**）、**薬の副作用**、不安感（**精神的なもの**）などが原因の場合もあるので、気になる点があればかかりつけ医に相談してみましょう。

④認知症の人が眠れない理由に**夜間頻尿**があります。失禁して叱られたことから、失禁してはいけないという強迫観念にかられ、眠れなくなるのです。膀胱に異常がないか、**泌尿器科**で調べてみましょう。異常がなければ**精神的なもの**の影響が大きいと考えられます。

⑤持病の**薬剤の影響**も考えられます。主治医に相談して、場合によっては薬を減量したり、同じような効果のある別な薬に変えることも検討しましょう。

⑥睡眠剤などは、副作用のために、朝起きなかつたり、起きたあともぼんやりしていたり、足がふらついてしまったりすることがあります。もしも使う場合は、主治医に相談して、上手に利用しましょう。

⑥昼夜逆転につきあうのは、体力的に大変です。一人にばかり負担がかからないよう、ほかの**家族も協力**し、交代して介護にあたるようにするとよいでしょう。



ぬるめのお風呂や
足湯で、眠りやすくなる
でしょう。
トイレも済ませておきま
しょう。

参考文献：認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P114-115
杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P98-101

2022.6作成



認知症疾患医療センター

TEL 029-847-9581

(月)~(水)(金)(土)9:00~16:00