

症例報告

認知症高齢者に対する アロマセラピーの睡眠効果に関する2症例の検討

介護老人保健施設きたはら、ひまわり棟；介護職員¹⁾、看護師²⁾

桑原百合子¹⁾、関 みどり²⁾、岩田美津枝²⁾、丸山ゆかり¹⁾、
丸山 学¹⁾、樋口 栄子¹⁾、宮沢みち子¹⁾、小林 勇一¹⁾

背景：アロマセラピー（芳香療法）でアプローチすることにより、メンタル面へ与える影響は大きい。近年、科学的生理的の根拠が明らかにされているアロマセラピーは医療、介護の現場や民間企業や個人的に楽しむなど幅広い分野、年齢層にリラクゼーション効果・メンタルケアを目的に活用されている。

症例内容：今回の2症例は認知症高齢者で睡眠薬を常用されても夜間不眠、不穏行動で中途覚醒・早朝覚醒があり、転倒転落リスクのもっとも高い認知症ランクⅢの女性2名に実施した結果、夜間睡眠に改善と効果が得られた。

結論：今回の2名の対象者に、実施した結果から高齢で認知症の利用者にもアロマセラピーにより夜間睡眠の延長、中途、早朝覚醒の減少、睡眠効果が見られた。

キーワード：認知症、高齢者、夜間睡眠、中途覚醒、睡眠チェック表、アロマセラピー

背 景

介護老人保健施設きたはらひまわり棟40床のうち、3割程度の認知症高齢者を受け入れている。睡眠薬を常用されても不眠不穏者が多く、不穏行動により他利用者へ及ぼす影響は大きい。転倒転落のリスクも高い現状のなかで、利用者の心身負担を軽減でき、健康的な睡眠リズムをとりもどすことはできないか考えた。近年、科学的生理的の根拠が明らかにされているアロマセラピー（芳香療法）に着目し、これを取り入れ、認知症ランクⅢの女性2名を対象に実施した結果、夜間睡眠に改善と効果が得られた。

症 例

I・期間

平成19年7月1日～8月31日

II・研究目的

認知症のある高齢者に対し、アロマセラピーによる援助を行い、夜間睡眠の改善を図る。

III・言葉の定義

中途覚醒：いったん眠りについたあと夜中に目が

覚めてしまう事

早朝覚醒：朝早い時刻目が覚めそのあと眠れない事（今回の研究では4時前とした）

IV・研究方法

①対象

睡眠薬を使用しているも昼夜逆転傾向で、夜間浅眠で中途覚醒のある利用者2名、認知症ランクⅢa・70歳代女性1名、認知症ランクⅢb・80歳代女性1名。家人へ研究の主旨を説明し承諾を得る。

②方法

脳内物質セロトニンの分泌を促進し、リラックス効果を得られる¹⁾ラベンダーオイルを使用する。

1) 食堂でステーションカウンターの上に1台ラベンダーオイルを入れたアロマポットを置き使用し17時から19時までアロマセラピーを行う。

2) 自室の床でベット足元側にラベンダーオイルを入れたアロマランプを置き使用し17時から5時までアロマセラピーを行う。

③睡眠チェック表によるデータ収集

1) 7月、1ヶ月間睡眠状態をチェックシートに記入する。

2) 8月1ヶ月間アロマセラピーを行いながら、睡眠状況をチェックシートに記入する。

3) データの比較評価を行う。

尚、評価方法は、夜間睡眠・日中のぼんやりは時間評価、うとうとは時間評価と日数評価、中途覚醒・早朝覚醒・日数評価、昼寝は日数とする。

【症例1】

A氏 70歳代 女性

左中大脳動脈瘤クリッピング術後遺症右麻痺 脳梗塞 認知症ランクⅢa 浅眠・中途覚醒

7月の睡眠時間調査では、夜間睡眠時間は1日平均7時間55分、日中ぼんやりしていた日が12日で平均1時間13分、うとうとしていた日が23日で平均2時間11分。中途覚醒した日は20日で早朝覚醒は5日だった(図1、3)。

8月のアロマ使用した月では、夜間睡眠時間は一日平均9時間2分、ぼんやりしていた日が4日で平均1時間5分、うとうとしていた日は22日で平均1時間55分。中途覚醒した日は5日で早朝覚醒は2日だった。また、昼寝をしっかりとっていた日は、7月は19日、8月では29日であった(図2、4、5)。

【症例2】

B氏 80歳代 女性

脳梗塞後遺症左片麻痺 認知症ランクⅢb 入眠障害・中途覚醒

7月の睡眠時間調査では、夜間睡眠時間は1日平均6時間47分、ぼんやりしていた日が16日で平均1時間6分、うとうとしていた日が26日で平均2時間36分、中途覚醒は18日で早朝覚醒は8日だった(図6、8)。

8月の睡眠時間は、平均8時間、日中ぼんやりしていた日が9日で平均59分、うとうとしていた日が24日で平均2時間16分。中途覚醒した日は9日間で早朝覚醒は2日だった。昼寝をしっかりとっていた日は、7月8月共に6日であった(図7、9、10)。

考 察

[症例1]

A氏はアロマセラピーを始めた日から、「いい香りがする」や朝起床時には「すごく良く眠れた」という言葉がよく聞かれた。ラベンダーの香りを感じとれたA氏の場合、「鼻の奥にある嗅上皮に嗅いだ香り成分が届き、大脳が刺激され「脳内物質セロトニン」分泌を促し、ゆったりとリラックスできる状態へ導いた」¹⁾ことによるものだと考察する。

夜間睡眠をみると、1日に1時間7分と大幅に睡眠時間が増加している。中途覚醒においては20日から5日に、早朝覚醒は5日から2日へとそれぞれ減少することができたことは効果の現れと言える。昼寝についても、19日から29日とほとんど毎日行えるようになり1日の睡眠のリズムの安定が伺われる。

人間は、心地よい香りを嗅ぐことによりリラクゼーション効果を得ることができ、精神的な部分で安心する¹⁾。A氏の熟睡感にはアロマセラピーによるリラックス効果で得られたものと考えられる。

[症例2]

B氏は、アロマセラピーを始めても、香りへの反応はなかった。こちらの問いかけに「何のにおいがするのかわかんねえ」、「ちょっとね?」という、あいまいな言葉であった。B氏の嗅覚は鈍くラベンダーの香りを感じることは難しかった。

しかし、夜間睡眠をみると、1日に1時間13分と増えている。また、中途覚醒は13日から10日、早朝覚醒においても8日から2日と明らかに減少していることから効果が現れている。

B氏の場合、ラベンダーの香り成分が、呼吸により肺に運ばれ、毛細血管から血液に取り込まれ全身へと運ばれる仕組みにより、リラックス効果が得られた¹⁾ものと考察する。

結 論

今回の2名の対象者に、実施した結果から高齢で認知症の利用者にもアロマセラピーにより夜間睡眠時間

の延長、中途覚醒の減少がみられ、睡眠効果がみられた。

アロマセラピーを導入する前には、浅眠や中途覚醒や早朝覚醒の他に、夜間帯ベッドに端座位になることや降りようとする動作があったが、夜間睡眠が安定することで、夜間の危険行動が減少しメンタル部分においても効果が得られた。

これからも薬だけに頼るのではなく、体に負担を掛けない方法をアプローチしていきたい。

参 考 文 献

1. 安斎康寛・アロマセラピーをはじめよう。高橋書店、2003。
2. 田ヶ谷浩邦：眠れないお年寄りへのケア。中央法規、2006。
3. 安斎康寛・アロマセラピーをはじめよう。高橋書店、2006；11-38。

英 文 抄 録

Case Report

A study of an effect of aromatherapy on sleep of two dementia seniors

Senior care home Kitahara, Himawari ward; Care worker¹⁾, Nurse²⁾
Yuriko Kuwabara¹⁾, Midori Seki²⁾, Mitsue Iwata²⁾, Yukari Maruyama¹⁾, Manabu Maruyama¹⁾, Eiko Higuchi¹⁾, Michiko Miyazawa¹⁾, Yuuichi Kobayashi¹⁾

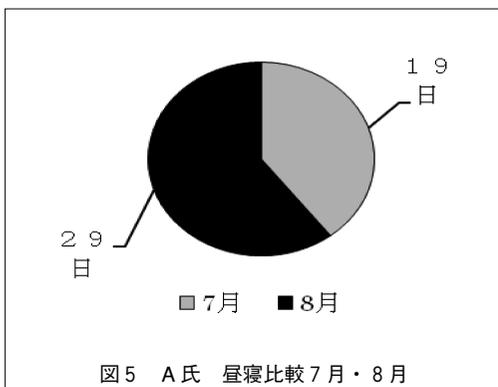
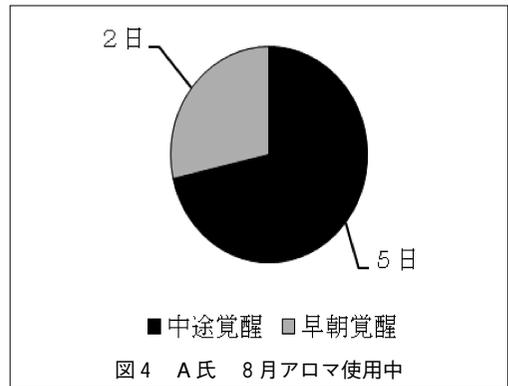
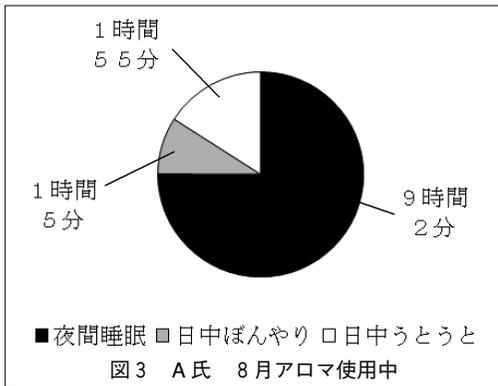
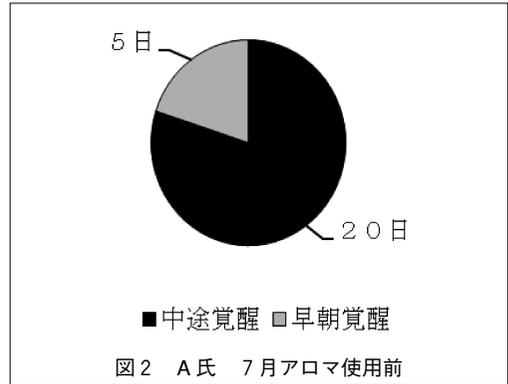
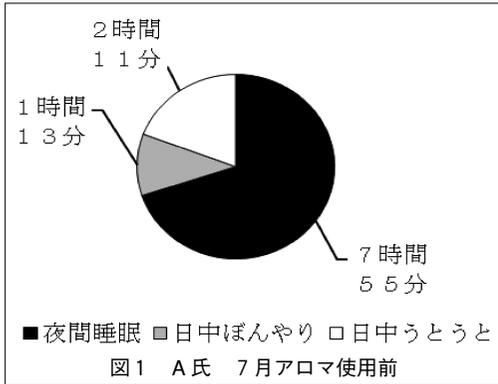
Background: Dementia seniors occupied our ward by thirty percentage in 40 inpatients and complained of sleep disturbance. Aromatherapy had an affect on mental aspects and was utilized as an relaxation in a wide field, including medical supports for sleep disturbance.

Case: We introduced aromatherapy to our two severe-degreed dementia seniors, complained of sleep disturbance of insomnia, awakening in mid-course of sleep, and early awakening in spite of narcotic medication. Their sleeping pattern was improved after the procedure.

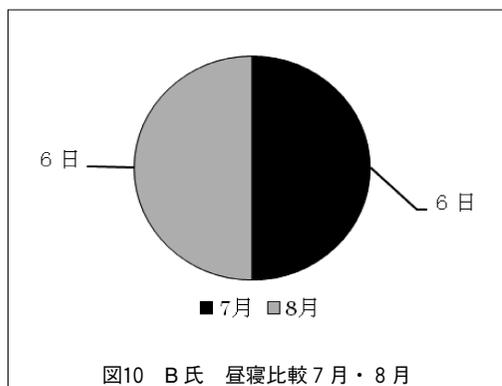
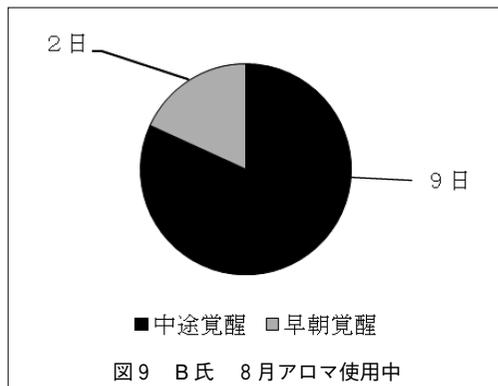
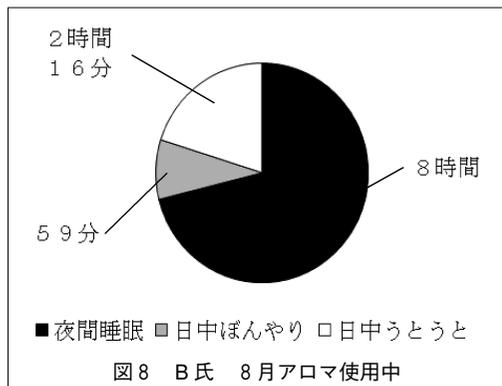
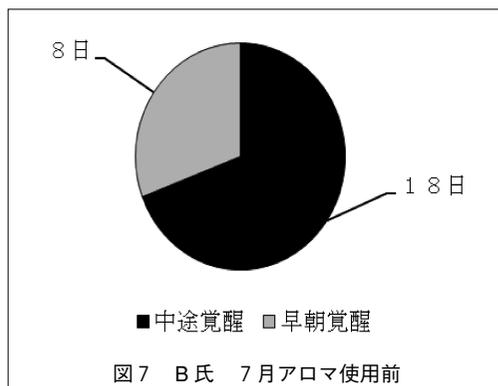
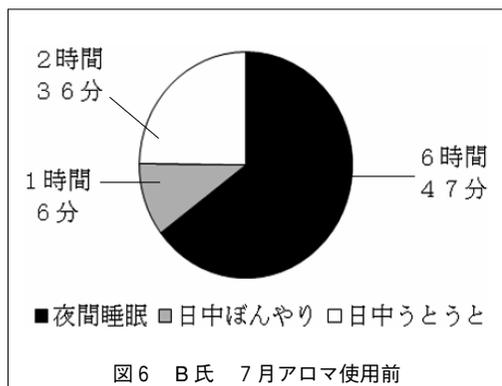
Discussion and conclusion: We demonstrated the effectiveness of aromatherapy on sleep disturbance of dementia seniors.

Key Words: senior care home, senior with dementia, sleep in the night, awakening in mid-course of sleep, check list of sleep, aromatherapy

[症例1] A氏



[症例2] B氏



2008/11/21 受付 (2009-10)