

こ っ ぱ ん に ち は



平成23年 第9号

吹く風に秋を感じるようになりました。

～眠れない…ご高齢の方の不眠の悩み～

夜、電気を消して布団に入っても眠れない。夜中に目が覚めてしまう。こんな悩みはとても辛いものです。日本人の5人に1人は不眠に悩み、60歳以上では3人に1人にのぼると言われますが、不眠の症状で医療機関にかかる人は、日本が世界で1番少ないそうです。

不眠は高血圧や糖尿病などの、生活習慣病を悪化させる要因としても知られており注意が必要です。

≪ 年齢と共に睡眠の必要量は少なくなり、眠りも浅くなります。 ≫

一般的にご高齢になると、若い頃に比べて1日の活動量が減り、必要とされる睡眠の量が少なくなります。

眠りも浅くなるので、ちょっとした物音や頻尿により、目が覚めることが多くなります。

朝早く目覚めてしまうのは、年齢と共に体内時計が前倒しになるためで、悪いことではありません。また、持病による身体の痛み、ご高齢の方に多いうつ病なども、眠りを妨げる要因となっています。



年を取るにしたがい、睡眠は変化するものですから、若い頃と同じようにぐっすり眠れないのは、ある程度仕方ありませんが、日々の生活の中でのちょっとした工夫で改善することもあります。それでも、日常生活においてお困りなるような場合は、主治医にご相談の上で睡眠薬を服用することも、選択肢の一つとしてお考え下さい。



毎日の良い睡眠のために

◇お体の状態に合った適度な昼寝が、夜の良い睡眠につながります。



◇夕方以降は、カフェインを摂ることを控えましょう。コーヒーや緑茶、紅茶、チョコレートにも含まれています。寝る前のお酒は程々に！



◇寝室・寝具を整えて、快適な睡眠環境作りを。温度・湿度・明かり・音・寝具のお手入れなど。

◇メリハリのある一日を過ごしましょう。朝起きたら、カーテンを開け太陽の光をお部屋に入れましょう。



昼間は活動的に、夜は刺激を避けましょう。

夜中の幻覚・大声は大丈夫ですか？

ご高齢になると、寝つきが悪く、うつらうつらしている状態の時に、実際に存在しない映像や音声がきわめて鮮明な幻覚として見えたり、聞こえたりすることがあります。そのような幻覚を見る時は、まだ体の筋肉が緩んでいないため、幻覚に対して大声で叫んだり、あるいは突然起き上がって歩き出す方もいらっしゃいます。

このような症状が見られた場合、寝つきを良くするための工夫をすることで抑えられることもあります。

*** 医療センター内の勉強会より ***

オムツについて (6月23日)

製紙メーカーの「クレシア」のアドバイザーより、オムツや尿とりパッドの種類や選び方・装着の方法を、実技を含めて説明していただきました。



その方にあった吸収量のパッドやオムツの選択
横漏れ防止用のギャザーをしっかりと立てる。

尿漏れを起こさず、
⇒ オムツの重ね使用をしないで済みます。

下痢などの便をしっかり吸収してくれるものがあると思いますが、パッドやオムツは尿の吸収を目的としているため、便の吸収は難しいそうです。また、少量の尿漏れに対して、生理用品を使っている方もいますが、尿とりパッドと生理用品の吸収材は違うため、使用に適さないようです。

(実際、水をかけて見ましたが、生理用品の水分吸収の悪さに、参加者はびっくりしてしまいました。)

在宅酸素について (7月7日)

在宅酸素メーカーの「帝人」の方から、在宅酸素についてお話を伺いました。



帝人では、緊急時に備えて「災害対応支援マップシステム」を作成しており、

今回の東日本大震災でも、震度5弱以上の被災地域の利用者様のリストを速やかに作成し、安否確認をしたそうです。また、被災地域に酸素ボンベを配送し、避難された患者様のために、拠点病院に酸素濃縮器を設置し、酸素吸入ができるように環境調整にも取り組んでいるとのこと。

帝人から利用者様へ

今回のような災害の時でも、24時間コールセンターで対応できる体制が整っていますので、安心してご利用下さい。

利用者様へのお願いとして、できる限り自宅以外の第二連絡先を在宅酸素メーカーに知らせること、ボンベは使い切る前に交換を依頼すること、停電に備え、枕元に懐中電灯を準備して下さい。



編集後記

暑さも落ち着きましたが、朝晩の寒暖の差や、台風の気圧の変化で体調を崩されている方もいらっしゃると思います。十分な休息のために今回の話題がお役に立つとうれしいです。(佐藤)



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。