

AOIRO 「あおいいろ」



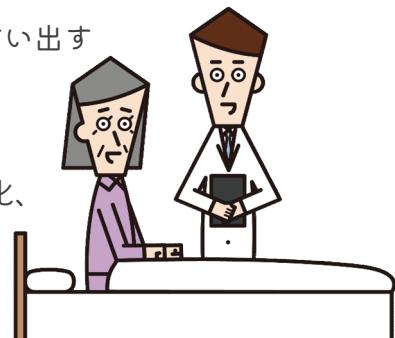
ハレノヒは開設してもうすぐ5年目を迎えます。
当初から利用されている方とはもう4年のお付き合いです。
長く安定して生活をされご支援できる事は私たちにとっても幸せなことです。
これまでお会いできた方へ感謝しつつ、これからお会いできるかもしれない方も
また長くご支援できるようハレノヒみんなで頑張りたいと思います。

さて今回のAOIROメイン記事は「せん妄」についてです。
せん妄は認知症と症状が似ているため間違えられる事も多いようです。
是非、ご一読いただき、症状の種類や
対応方法について知っていただければと思います。



「認知症と間違えやすいせん妄」について

ある日突然、幻覚が見えたり、つじつまが合わないことを言い出す「せん妄」。場合によっては暴れたり、暴言を吐くようなこともあります。せん妄は突然発生する障害で、さまざまな原因(薬剤、炎症、手術などのストレス、入院などの環境の変化、代謝異常など)によって起こり、認知機能障害などの症状が現れます。入院中の高齢者によくみられ、転倒やけがなどにつながることもあります。



通常は症状が続いても数日間ですが、まれに数ヵ月間続く場合もあります。

1日の中でも症状の強弱があり、夕方～夜間に悪化する傾向がみられます。

また、病気(肺炎など)や電解質異常(低ナトリウム血症など)などによっても起こるほかアルコール依存症の人や長期的に飲酒をしている人が急に飲酒をやめたり、ステロイドなど特定の薬剤を使用したりするなど身体に負荷がかかるときにもせん妄がみられます。認知症とは異なり、せん妄は通常、原因を取り除くと症状の改善が見込まれます。

認知症とせん妄の違い

せん妄を認知症と間違えられる事は多いようです。実際ハレノヒにも、「入院中に認知症になったので退院後は利用をお願いします」と家族より連絡をいただきその後利用開始された方がおられます。しかし自宅に戻り、徐々に生活スタイルを取り戻し始めると症状も治り今では入院前と変わりない生活を送られています。

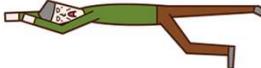
この場合、せん妄の原因として考えられるのは「入院」という環境の変化と「体調の悪化」という2つの要因が考えられます。この2つの要因を取り除けた上で症状が治ったと考えられます。このように、せん妄は慢性的に進行する認知症とは違い、原因を取り除けば十分治る可能性があります。



	せん妄	認知症
発症	急に発症する	徐々に発症する
経過	一過性のことが多い	慢性的に進行する
初期症状	幻覚、妄想、興奮 など	記憶障害を呈することが多い
日内変動	あり (夜間に悪化することが多い)	少ない (レビー小体型認知症は変動することがある)

タイプ別の症状

せん妄には3つのタイプがあります。普段よりも活動的になる「過活動せん妄」、活動量が低下し引きこもりのようになる「低活動性せん妄」、どちらの症状も出現する「混合型せん妄」です。

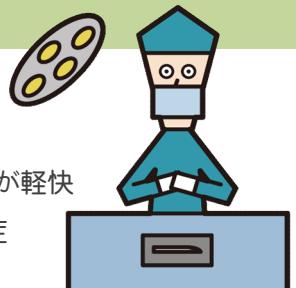
過活動型せん妄	低活動型せん妄	混合型せん妄	
昼夜逆転 怒鳴る すぐに怒る 興奮する 暴言・暴力 徘徊		常に眠そうにしている 関心が無くなる 活動性の低下 口数が少ない	 過活動型と低活動型の 症状がどちらも出現

低活動型せん妄は、無表情無気力な状態となり声をかけても反応が薄いのが特徴です。食事をあまり食べなくなる方もおられます。活動的になる過活動せん妄のように暴力や興奮などがないため介護に影響が少なく、せん妄症状である事に気づけない可能性があります。うつ病と間違えられることが多いようです。

せん妄出現のきっかけになるもの（※他にもあります）

手術をきっかけとするせん妄

手術をした事がきっかけで発症するせん妄です。
手術の後、おおよそ1日～3日ほど経過した後に出現する事が多く、通常は1週間程度で落ち着きを取り戻すという経過をとります。症状が軽快した後術前と変わりない状態に戻らない場合は新たな脳梗塞などの発症が考えられるケースもあるようです。



薬によるせん妄

処方薬などの影響によって引き起こされるせん妄を「薬剤性せん妄」と言います。特にせん妄を引き起こす可能性がある薬剤として「睡眠薬」「抗不安薬」「抗てんかん薬」「抗パーキンソン病薬」があります。私の祖父は、まさに薬剤性せん妄でした。睡眠薬を常用しており、毎晩眠れないからと枕元に薬を置き目が覚めると追加で飲んでいたようです。最初は冷蔵庫の中の物を食べてしまう程度だったのですが、徘徊をする日もあり掃き出し窓から外に転落、大けがをしたこともありました。しかし翌日、本人は全く覚えておらず「何で怪我しちゃったや。おら知ら～ん。」と苦笑い。しばらくは家族も原因に気付けなかったため色々と対処をしていましたが、何かのきっかけで薬を見つけようやく原因が発覚。その後は薬の管理を家族がするようになりましたせん妄の症状も出現しなくなりました。もし、夜間帯に似たような症状がでている家族がおられたら薬の飲み方を是非確認してみてください。

アルコール依存の人が摂取を中断することによるせん妄

アルコール依存症の人がアルコールの長期的な多量の摂取を急にやめたときに発症する症状です。手の震えが一番よくある症状で自分の意思とは関係なく手が震えることがあります。緊張や焦燥感、恐怖感が強くなったり吐き気や幻覚が出てくることもあります。アルコール離脱せん妄は通常、最後の飲酒から6~24時間後に発生し24~36時間でピークに達することが多いとされています。



環境の変化によるせん妄

入院や引っ越しなど、環境が変化することでせん妄を発症する事があります。環境の変化はさまざまな感情をもたらし特に新しい場所になじめない時などは不安も強くなり強いストレスを感じることが原因となる場合があります。

せん妄への対応方法

慌てず穏やかに対応する

不安や恐怖心を和らげるために寄り添い優しく話しかけましょう。症状を目の当たりにすると介護者も慌ててしまいがちです。しかし周囲が慌てて大きな声を出したりすると混乱や不安が更に強まってしまう可能性があります。



安全を確保する

興奮し暴れる場合、まずは周囲に危険なものがないか確認をします。無理に止めようとするといで護者が暴力を受けてしまう場合があります。大きな音や強い光を避け、ベットからの転落に備えて低く設定しましょう。

環境を整備する

日時や場所を説明し覚醒を促す工夫をしましょう。見聞きするという刺激がせん妄状態を軽減させる場合もあります。部屋を明るくして普段メガネや補聴器を必要とする方は装着していただくのも効果的です。日時が確認できる時計やカレンダー、安心できる家族写真も有効です。

薬を調整する

薬剤性せん妄の場合は薬を調整すると改善されることがあります。しかし、家族や本人の判断で薬を中止するのは危険です。必ず主治医に相談しましょう。

ご家族だけでは対応せず主治医に相談しましょう！

せん妄は認知症とは異なる症状であり、適切な診断と治療が必要です。また、改善するには原因の特定と適切な対処が重要です。介護者は慌てず穏やかに対応しましょう。



令和6年4月～
令和6年7月中頃まで





報告一!

5月12日(日) 山東コミュニティセンターにて
第3回 「うえきコミュニティ食堂」
を開催しました!!

今回もたくさんの食材提供、ご協力を頂き感謝です!今回の参加者は101名。大雨でしたがたくさんの方が来て下さいました!
お手伝いしてくださったボランティアの皆様、協賛、後援頂いた皆様も本当にありがとうございました。



【共催】訪問看護ステーションOMOIBA

【後援】上岩野地区自治会 山東地域コミュニティセンター

【協賛】(有)植木クレーン (株)OAプランニング 開成工業株式会社

鹿本農業協同組合植木支所 熊本銀行植木支店 (有)サンアイ商事

志垣社会保険労務士事務所 酒肴寛 電気のゆうでんウェッキー店

肥後銀行植木支店 ベッカライヘスティア (有)前田牧場 ママスパパス

まるみ (有)マルユー 道の駅すいかの里植木

次回開催は 9月8日(日)

メインは炊き込みご飯の予定です

e-スポーツ大会も開催予定です

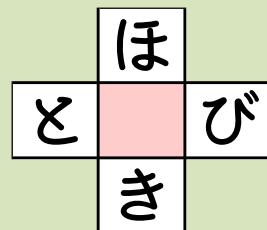
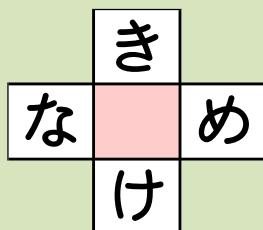
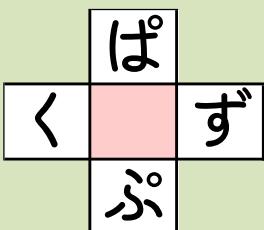
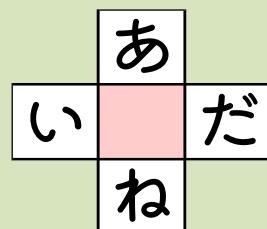
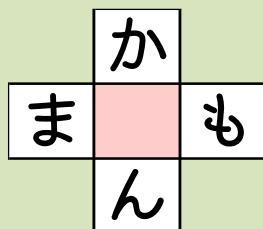
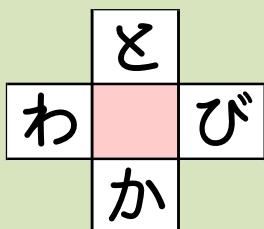
是非あそびに来て下さいね!

あい 脳のトレーニングに ひらがな チャレンジ

Let's Challenge!



2つの単語が完成するように口にひらがなを入れましょう





参考ウェブサイト

- ・せん妄の種類とは？種類別の症状を徹底解説します！ | 健達ねっと (mcsq.co.jp)
- ・せん妄とは？原因と対応方法 - 介護の専門家に無料で相談「安心介護」介護の基礎知識 (ansinkaiigo.jp)
- ・せん妄とは？症状の種類や原因、対応方法について徹底解説！ | みんなの介護 (minnanokaigo.com)
- ・穴埋めひらがな31 | 知の種の無料プリント | 知の種 (ninchilife)

使用イラスト

- ・フリーイラスト素材集 KuKuKeKe (kuku-keke.com)
- ・無料のフリー素材 イラストエイト (illust8.com)
- ・かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

「できること」を増やすのも必要。でもきっと、
「楽しむこと」が増えると
もっとステキな人生になりそう

