

介護をしている皆さんへ

こころの持ち方

体験エピソード・メッセージ

★頑張り過ぎないで自分を大切にしましょう。

「生活を犠牲にしても、治療や介護に専念しなくてはならない」と献身的に頑張る方もいます。こうした努力を長続きさせることは難しいものです。また、それを見て本人もかえって心理的負担を感じてしまうかもしれません。自分の人生や生活を大切にしてください。ひとりで抱えこまないことも大切です。

★睡眠時間にこだわらず、日中に快適に活動できる睡眠を自分の目安としましょう。

★本人の嬉しい表情や感謝の言葉(「ありがとう」「感謝しているよ」など)に救われました。小さな幸せを見つける心の余裕を持ちましょう。



★仲間と交流しましょう。専門家に相談しましょう。

★今後の見通しがわかると不安が減り、焦りなく頑張れました。

★枕はいつでも出しておき、時間ができたら休みましょう。眠れなくても横になり体を休めましょう。



具体的な介護の方法

★介護サービス(デイサービス、ショートステイなど)を利用しましょう。

★寝たきりの方でもベッドを起こしたり、テレビ・音楽鑑賞をしたりして、日中と夜のメリハリをつけましょう。

★朝の起床時、夜の就寝時には、洗面、着替えなどのケアを行いましょう。

★夜間せん妄(注1)や本人が興奮して眠れない時は興奮させないように、安全を確認してから、いったんその場から離れましょう。

★妄想、幻覚症状があり睡眠がとれない場合は医療機関を頼りましょう。

★夜間だけでもオムツや尿パッドを使用し、夜間の介護量を減らしましょう。

★眠れない時は睡眠薬に頼るのも1つの方法です。



高齢者の薬

高齢者の薬の注意点

★睡眠薬を飲み忘れたり、多く飲んでしまうことがあるので、周りの人が気にかけてあげましょう。

★高齢者は代謝が落ち、睡眠薬の成分が若いころより長く体内に残りやすくなります。そのため転倒の危険も高まります。睡眠薬を使用する際は、普段飲んでいる薬との組合せや量によって健忘(注2)や認知障害(注3)などの影響を起こすことがあります。主治医とよく相談して、適切な睡眠薬を飲むようにして下さい。



(注1) 夜間せん妄…錯覚、幻覚、妄想などの活発な精神症状や、不眠、不穏、興奮などの行動異常を伴う。

(注2) 健忘…一定期間内の記憶の一部、または全体が想起できない状態。

(注3) 認知障害…いったん発達し獲得された知的能力が器質的病変により失われ日常生活に支障をきたす程度に低下した状態。中心症状は記憶障害、見当識障害、判断力の低下など。行動・心理症状としては、幻覚、幻想、睡眠障害、徘徊、介護への抵抗、異食、過食、抑うつ状態、依存、不安、攻撃的行動などがあげられている。