



「いつか誰でも認知症にかかる」のを前提に

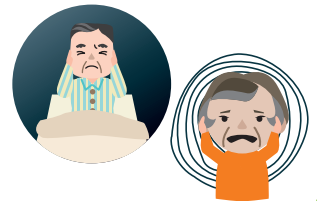
体調が崩れたりする事で、せん妄が起こることがあります
～せん妄予防～

■せん妄とは

脱水・感染・貧血・薬物など、体に何らかの負担がかかった時に、脳にも負担がかかることで生じる脳の機能の乱れ（意識の障害）です。ご家族から見ると、「いつもと様子が違う」などの、せん妄の時に起こる変化や特徴があります。



- ぼんやりしている、うとうとしている
- 怒りっぽくなったり、興奮したり、涙もろくなる
- 以前と性格が変わったように感じる
- 場所や時間がわかっていない
(朝と夜を間違える・病院と家を間違える・家族のことがわからない)
- 治療していることを忘れて、酸素や点滴などのチューブ類を抜いてしまう
- 見えないものを見えると言ったり、ありえないことを言ったりする
- 話のつじつまが合わない
- 夜眠らない、夜になると症状が激しくなる
- 認知症が進行したように感じる



■せん妄の治療

- 負担となっているからだの問題を取り除くことが治療の基本となりますので、**早めに医療機関への受診をお勧めいたします。**
- ご本人が安心できる環境調整が必要となります。

せん妄は、体の症状のひとつであり、「気持ちの持ちよう」や「こころの問題」に思われがちですが、そうではありません。また、同様に認知症になったり、精神病になったわけでもありません。適切な治療を行えば、せん妄の多くは、一時的なもので、大半は体の回復に伴って改善します。

■せん妄を予防するために

適切な対応をすることで、せん妄は予防できることがわかってきています。そのためには、ご本人、ご家族、担当医や看護師、薬剤師と一緒に協力していくことが重要です。次に皆様に注意して頂きたいことを上げました。



● **痛みがあるときは我慢をしないで伝えてください**

強い痛みは、せん妄の原因になります。痛みがあるときは、我慢せずに担当医や看護師に伝えてください。

● **水分をこまめにとりましょう**

体の水分が不足するとせん妄になりやすくなります。水分をこまめにとりましょう。

● **体を動かしましょう**

せん妄を予防するためには、日中動くことが大切です。できるだけ座って過ごす時間を作ったり、散歩をしたり、起きている時間を作るようにしましょう。

● **お薬に注意しましょう**

お薬の中にはせん妄の原因となるものがあります。特に、睡眠薬や安定剤は、注意が必要です。これまで何年も飲んできた薬でも、体調が悪い時に飲むと、せん妄を引き起こすことがあるのでご相談ください。



■ **ご家族のみなさまへ**

いつもの生活に近づけましょう

体調が崩れ、入院する事で今までとは異なる生活環境の中で検査や治療を受けることになります。できるだけいつもの生活に近づけられるように、日常使っているものを置くことで安心に繋がります。

(ご家族やペットの写真、本人にとって馴染みあるもの、眼鏡、補聴器、義歯、自助具、普段着など)



■ **せん妄を発症された場合の接し方について**

● つじつまの合わないお話があっても、無理に正す必要はありません。

● いつもどおり落ち着いた言葉かけをお願いします。

● 時間や場所がわからないようであれば、教えてあげてください。

(時計やカレンダーは有効です)

● 日中は起き、夜間は眠れるような規則正しい生活を過ごして頂く働きかけも重要です。

● 適切な刺激があることは重要です。

眼鏡や補聴器、義歯がある場合はご使用できるようにしてください。



ご本人がせん妄の時には、意識が混乱し、今どこにいるのか分からなかったり、何をしているのか分からなかったりしています。そのため、**ご本人も不安になられていることが多く、ご家族がそばにいただけでご本人は安心されます。**

ご家族の接し方もいつもと変える必要はありません。ご家族の会話を聴いたり、体をさするなどでホッとされることが多いです。ご家族の顔が何よりの薬です。

