

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

看護研究集録 (2013.12) 平成24年度:43～46.

睡眠相後退症候群の自律を促す生活支援

佐藤こずえ 谷口亜紀子

睡眠相後退症候群の自律を促す生活支援

キーワード：睡眠障害、青年期、自律、生活支援

○佐藤こずえ 谷口亜紀子

旭川医科大学病院

はじめに

サーカディアンリズム障害である睡眠相後退症候群は社会生活上望ましい時刻に入眠・起床することが困難となる疾患であり、社会から怠け者とみられることが多い。

今回の患者は、思春期で発症し、家族から疾患として理解されず、入院により睡眠相後退症候群と診断され、治療を行い退院するが、1年後には再入院に至った事例であった。再入院をきっかけに疾患管理について考えることで、青年期に移行している自分を見つめ、自律する生活を自ら考え、実践する意思が導き出された。

そこで、本研究では、睡眠相後退症候群の青年期の患者が、疾患管理を実践するために自律を促す関わりを明らかにすることを目的とする。

I. 研究方法

1. 研究デザイン：事例研究
2. 調査期間：2012年2月～4月
3. 調査方法：看護記録からB氏との関わりを抽出し、分析し考察する。
4. 倫理的配慮

所属施設の倫理委員会の承諾を受け、患者及び家族に、参加の自由意志、研究の趣旨・方法、個人情報の保護、参加・不参加による不利益や負担が生じないことについて口頭及び書面で説明し、同意を得た。

II. 事例紹介

B氏 10代青年期 男性 母親・兄・妹と暮らし、通信制高校に在籍している。他者と打ち解けるまでに時間を要するタイプである。最初の入院では、母親を主体に疾患教育を行う。規則正しい生活をする、高照度光療法を自宅でも継続することを説明し理解を得た。1年後の再入院2か月間で入院前の生活をB氏と振り返った。

III. 看護の実際・評価

入院当初は、入眠時刻が0～3時で覚醒時刻が9～11時であった。治療は①22時に消灯し0時に入眠する②起床時刻は8時半から開始し徐々に7時起床とする③起床1時間前から高照度光療法を実施する④午睡をせずに昼間は活動する、とうい内容であった。「この治療は結構きつい。」との表現があるが、暑い日でも散歩に出掛ける、高照度光療法実施すると閉眼はしているが、掛け物を被ることなく眉間に光が当たるようにしていた。治療開始から1か月が経過した頃には睡眠相の前進が認められた。また、医療者にも慣れてきており、自宅との生活の違いを振り返ることにした。すると、高照度光療法は母が電

源を入れ、2時間以上実施していたこと、寝室はカーテンを閉め入眠していたこと、不規則な食習慣、缶コーヒーの摂取、休日は友人との付き合いがあり入眠時刻が遅くなるのが分かり、知識の不足が明らかになった。「これで最後の入院にしたい。来年には働かなくちゃいけない。何になるかは決めていないけど、この病気でも1人で生活できることを考えなくてはいけないと思う。」と話された。そこで、退院後の日常生活の注意点を紙面にまとめ、B氏と読み合わせを行った。B氏から、起床後にはジュースやヨーグルトなどでもいいから摂取する、タイマーを利用して高照度光療法を行う、友人との付き合いをほどほどにする、などの意思表示が聞かれ、疾患管理に対する前向きな言葉が認められた。

IV. 考察

青年期は親からの心理的自律の過程を進み、それを言葉で表現する。しかし、実際に取り組む段階になると精神的・発達の脆弱性により友人関係に影響を受け行動に移せないことがある。宗像¹⁾は「心理的に親から独立し、自己発見の模索をはじめ。そのために友人仲間から得る手段的・情緒的支援が不可欠である。」と述べており、B氏の睡眠相が後退する要因の一つに友人仲間との関わりがあった。そして、睡眠相を正常な状態に維持するためには、友人との付き合いを調整する重要性を認識した。また、親からの独立、社会参加を求められる時期であり、それらを含めた支援が重要である。看護は個人の対処能力を高めることが目的であり、「患者に与えられる情報は病気や障害によって引き起こされる問題を予測し、吟味した上で提供されることが重要である。」と岡堂²⁾は説明している。B氏の生活を共に振り返り、生活に即した情報提供が自律を促す支援につながったと考える。また、B氏の疾患に関する受け止めと自己の役割を意識したことを共有した関わりは効果的であった。

V. 結論

1. 自律を促す生活支援には、青年期という時期や再入院という知識を強化できるタイミングが重要である。
2. 患者の生活・性格を考慮し、情報を共有することは自律を促す支援につながる。

引用文献

- 1) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気，199，メヂカルフレンド社，2009.
- 2) 岡堂哲夫：患者の心理とケアの指針，110－111，金子書房，2010.

睡眠相後退症候群の 自律を促す生活支援

旭川医科大学病院
○佐藤こずえ 谷口亜紀子

はじめに

睡眠相後退症候群は、

- サーカディアンリズム障害
- 望ましい時刻に入眠や起床ができない
- 遅刻や欠席をしてしまう
- 大切な約束を守れない
- 社会から怠け者と誤解されやすい
- 疾患として理解されることが少ない

その結果・・・

- 思春期はなぜ、自分だけ、というジレンマ
- 家族は疾患を理解し、睡眠障害を改善しよう
と考える
- 青年期に移行すると疾患を受け止め管理す
ることが必要となる

方法

＜調査方法＞

看護記録からB氏との関わりを抽出し、分析し考察した。

＜倫理的配慮＞

患者および家族に、研究の趣旨・目的、参加の自由性、個人情報保護など口頭および書面で説明し同意を得た。

なお、所属施設の倫理委員会の承認を得た。

事例紹介①

- B氏 10代
- 母親、兄、妹と暮らしている
- 起床時刻が後退し高校留年となり、通信制高校に在籍
- 他者と打ち解けるまでに時間を要するタイプ

事例紹介②

<思春期の入院>

母親主体に疾患教育を行う

- 家族に理解者となってもらう
- 規則正しい生活の支援
- 高照度光線療法の継続を協力

しかし1年後、再入院となる

看護の実際・評価①

＜青年期の入院＞

本人主体に関わる

- 本人と入院前の生活を振り返る
- 本人に睡眠相後退症候群と付き合う方法を考えるように促す

看護の実際・評価②

<本人と関わるタイミング>

- 睡眠相の前進が認められた時期
- 看護師に打ち解けられた時期

看護の実際・評価③

＜自宅での生活を一緒に振り返る＞

- 高照度光療法は母親が電源を入れ2時間以上実施していた
- 寝室はカーテンを閉め入眠していた
- 不規則な食習慣
- 缶コーヒーの摂取
- 友人との付き合いから入眠時刻が遅くなる

看護の実際・評価④

＜疾患の知識不足に対しての支援＞

- 日常生活の注意点を説明する
- 実践可能なことを一緒に考える

＜成長発達に対しての支援＞

- 1人で生活する将来に向けての管理
- 母親には自律するための支援を伝える

考 察

- 青年期の成長発達を踏まえて関わることは個人の対処能力を高めることにつながる
- 生活に即した情報提供は自律を促す支援につながる
- 疾患に対する受け止めと自己の役割を意識したことを共有した関わりは自己管理能力を高めることに効果的である

結 論

- 自律を促す生活支援には青年期という時期や再入院という知識を強化できるタイミングが重要
- 患者の生活・性格を考慮し、情報を共有することは自律を促す支援につながる