

夜になると活発に行動する【昼夜逆転・不眠】

昼間はほとんど横になっていて、夜になると歩き回ったり、服をたんすから出したり入れたり、朝だと言って家族を起こしたり……。このような症状が続くと、家族は、夜も落ち着いて休めなくなり、疲れが蓄積していきます。

さまざまな原因から症状が出てきます

認知症になると、脳の中の体内時計がうまく働かなくなります。また、見当識障害により、外が暗くなっても「夜だ」と認識しません。加えて、日中ずっとベッドに横になっているような生活が続くと、昼夜逆転は、ますます促進されていきます。まずは、生活リズムを作ることが大切です。

昼間の活動量を増やしましょう

昼間は、簡単な家事を手伝ってもらったり、散歩や軽い運動に誘ったりして、ご本人が頭や体を使って活動的に過ごせる時間をつくりましょう。また、介護保険のデイサービスなどを利用することをお勧めします。

眠りやすくなる工夫をしましょう

夜は、照明を落としたり、テレビを消すなど、静かで落ち着いた雰囲気の中で過ごせるようにしましょう。また、気持ちよく眠りにつけるように、寝室の温度調節や寝具にも気をつけましょう。

早めに医師に相談しましょう

昼夜逆転や不眠には、生理学的な原因があります。生活リズムを作る工夫をしても症状が改善しない場合は、早めに専門医に相談し、適切な治療を受けることが大切です。



突然興奮したり騒いだりする【せん妄】

ふだんは落ち着いて過ごしているのに、突然、人が変わったように興奮して歩き回ったり、支離滅裂なことを言って騒いだり、見えないものが見える幻視が起きたりする場合は、「せん妄」が起きていると考えられます。夜になると起こりやすい症状です。

しばらく様子を見守りましょう

言葉で静かにさせようとしても効果はありません。力でおさえつけたり、部屋に閉じこめたりすると、よけいに興奮がひどくなります。手をあげそうになったら、その場を離れましょう。少し落ち着いてきたら、さりげなくお茶を勧めたりして、家族が見守っていることを知らせましょう。

専門家の手を借りましょう

興奮がひどいと、家族だけでは対応できない場合があります。地域包括支援センターや、かかりつけの医師、訪問看護師などと相談して、ふだんから、いざという時どうすれば良いか、話し合っておきましょう。

取り除ける原因もあります

せん妄の原因は実にさまざまです。脱水、貧血、低血糖、睡眠不足、発熱などの体調不良が、せん妄を引き起こす場合もあります。薬の副作用で起こるケースも少なくありません。また、ご本人の言いたいことがうまく家族に伝わらない、といったストレスが、原因になることもあります。早めに主治医に相談し、取り除ける原因は取り除くようにしましょう。

