



徘徊について

医師 大神 博央

徘徊は認知症の症状の一つで、家の中だけでなく外に出て、あてもなく（本人なりの目的があると考えられますが）うろうろと歩き回る行動のことです。アルツハイマー型認知症の中期に差し掛かると、徘徊がみられる場合があります。自分の居場所や帰り道がわからなくなることがあり、衰弱したり、交通事故に巻き込まれるおそれもあります。

必ずしもみられる症状ではありませんが、ご家族からは「徘徊が見られたらとても介護できない」と心配される声をよく耳にします。

なぜ徘徊は起るのでしょうか。その原因は多岐にわたりますが、例えば記憶障害や見当識障害、不安や混乱、恐怖や寂しさが背景にある場合があります。仕事や長年続けてきた習慣の想起、今いる場所から逃げたいという気持ち、過去に住んでいた場所に帰るといった記憶の錯誤（“物忘れ”により最近の記憶が失われると25年以上前の記憶が蘇ると言われます）。夕暮れ症候群という時にみられる状態ですが、夕方になると気分の変化が起こったり、急に不安になってそわそわすることなどがあります。



徘徊に効果的な薬はありません。要因を見極め対処することになります。ご本人への対応としましては、

1. 怒らないこと。怒られた内容は忘れてしまっても、そのときに感じた恐怖や嫌な気持ちは残ります。不安が増悪しさらに徘徊が悪化する可能性があります。
2. 理由を聞く。
本人なりに徘徊する理由があります。尋ねたところで明確な答えが返ってくるとは限りませんが、会話の中にヒントとなる言葉が隠されているかもしれません。行き先を尋ねて「自分の家へ帰る」と答えるようであれば、背後に、今住んでいる環境への不安やストレスが隠れている可能性があります。「家に泥棒がいる」と答えたなら、妄想の症状が出ていると考えられます。
3. 他のことに気をそらす。トイレやおやつを勧めることで気がそれる可能性もあります。

具体的な対策ですが、

1. 本人なりの理由や目的を探り、一日の過ごし方の工夫をする。
趣味や特技を活かした活動は自尊心も満たされ、不安の軽減につながります。デイサービスやデイケアは一日のリズムづくりに貢献し、深夜の徘徊予防にもなります。
2. 深夜に自宅から出ていく対策としては、玄関ドアの鍵を新しいものに取り替る、高い位置に新しく鍵を設置する、自力で開けられないように、ドアの前に大きな荷物を置いておく、ベルやセンサーを設置する。
3. 一緒に歩き見守る。しばらくして「もう遅いから帰りましょうか」と促してみる。本人が“納得する”のが重要です。
4. 本人の出かける先や隣近所に予め協力を依頼する。服や持ち物に名札をつけておく。GPSなどの徘徊探索システムを利用する。最近では靴に埋め込むGPS装置もあります。
5. 日田市長寿福祉課で緊急連絡票に登録する。見守りキーホルダー支給されます。

※ 研修後のレポートについて

当院では、職員が研修に参加した場合は、研修後にレポートを提出してもらっています。どのような研修で、どんなことが勉強になったかを書いています。今回は、済生会日田病院の看護部が市内の医療機関の看護職員のための『新人看護職員研修』を開催している中で、参加した職員のレポートになります。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

『専門職と看護倫』

東1病棟 准看護師 山本 梢

今回、専門職と看護倫理、医療安全対策の研修を受け、患者さんに対し良質、安全、安心して頂ける看護の提供を行う為に事故、過誤、不祥事の発生防止につとめ、専門職として深い知識と確実な看護技術だけでなく、常に患者さんに対する倫理感を持つ重要性を再確認しました。

看護倫理では、看護の仕事は資格制度に基づき業務も法律で規定されていること、実際に行う業務は常に危険を伴うサービスを提供する為、患者さんに薬の説明が出来るか、患者さんの同意を得ているのか、患者さんにとって大丈夫な薬なのかと考える行動していることを教えて頂きました。

これから准看護師として、患者さんを支える上で倫理とは必要不可欠であり、自らの行動が確かなものなのかと考える行動し、より良い看護を提供していきたいと思いました。そして、患者さんへの思いやり、気づかいを忘れず安心して生活して頂き、常に安全に治療をして頂く為、日々、准看護師として努力して行きたいと思えます。

いきいき百歳体操

作業療法士 栗鶴 誠志

いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。

いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、0kgから2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。開始当初、市内2箇所だったいきいき百歳体操会場は、全国で1,500箇所(平成24年5月末時点)まで広がっているそうです。

大阪市の方では、吉本興業株式会社と共同で「百歳体操」DVDを作成されたようで吉本新喜劇のメンバーが、「百歳体操」の効果や方法を紹介しているそうです。いきいき百歳体操をすることで筋力がつき転倒予防となり、「足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった」「イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた!」「杖なしでも歩けるようになった!」という効果も得られる方もいるようです。また、体操は週2回程度でいいと言われています。体操の種目としては以下のとおりです。動画などでもたくさん紹介されていますので参考にされるとよいと思えます。

1 準備体操	2 筋力運動	3 整理体操
深呼吸 肩と脇腹のばし 体ねじり 首の運動 足踏み 股関節の運動 膝伸ばし運動 深呼吸	腕を前に上げる運動 腕を横に上げる運動 腕の曲げ伸ばし運動 椅子からの立ち上がり運動 膝を伸ばす運動 脚の後ろ上げ運動 脚の横上げ運動	肩の運動 手首・腕のストレッチ 太ももの裏のストレッチ ふくらはぎのストレッチ 首の運動