

せん妄について

せん妄とは・・・

せん妄は、脱水・感染・貧血・薬物など、からだ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。おもに次のような変化や特徴がみられます。

せん妄の時に起こる変化や特徴にはこんなものがあります。

【意 識】

- * ぼーっとする
- * 集中しづらい（TVや新聞などを見られない）
- * 夢か現実かわからない、寝ぼけたような感じ



【睡 眠】

- * 眠りが浅くなる
- * 日中、眠気が続く
- * 昼夜逆転し、睡眠のリズムが崩れる



【その他】

- * 時間や場所がわからない
- * おかしなものが見える（虫、小さな動物、小人）

など

ご家族から見ると・・・

- ・ ぼんやりしている、うとうとしている
- ・ 話のつじつまが合わない
- ・ 場所や時間がわかっていない
- ・ 点滴などのチューブ類を抜いてしまう
- ・ 怒りっぽくなったり、興奮したり、涙もろくなる
- ・ 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
- ・ 夜眠らない、夜になると症状が激しくなる
- ・ 以前と性格が変わったように感じる



✿せん妄の治療

1. 負担となっているからだの問題を取り除くこと
2. 脳の機能の乱れを改善するおくすり
3. 患者さんが安心できる環境調整

「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のでもありません。からだの症状のひとつなので、適切な治療でほとんどの患者さんは改善します。



☆せん妄の予防のためのお願い

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、患者さん、ご家族、担当医や看護師、薬剤師と一緒に協力し合うことが重要です。

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

患者さんがせん妄の時には、意識が混乱し、今どこにいるのか分からなかったり、何をしているのかわからなかったりしています。そのため、患者さんご本人も不安になられていることが多く、ご家族がそばにいるだけで患者さんは安心されます。ご家族の接し方もいつもと変える必要はありません。

- 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)。
- 日中起きていられて、夜間に眠れるような働きかけも重要です。
- けがや事故防止のため、はさみや爪切りのような危険物の持ち込みはご遠慮ください。
- 適切な刺激があることは重要です。眼鏡や補聴器がある場合はご持参ください。



わからないこと、お困りのことはお気軽に担当医、看護師や薬剤師までご相談ください...