

【生活支援技術】

<生活支援全般>

睡眠とは

- 睡眠は体の免疫力を高める。そして、脳の機能を維持するためにも重要。
- 時間の長さだけでなく、睡眠の深さも良質な睡眠には大切。

良質な睡眠とは

<条件>

- ・成人は平均で**7-8時間**の睡眠を必要としている。
- ・**緊張や心配事がなく、リラックスしている**時によく眠れる。

⇒ 精神的・身体的な苦痛を緩和する
プライバシーを守る

快適で安心感のある環境作りが必要！

不眠への対応

- 就寝前の**手浴・足浴**は、身体が温まり、気分も安定するため入眠効果を得やすい。
- 特に、**手足の冷えによる不眠**を訴える対象者には、効果が高い。
- 足浴の際に軽く**足の裏をマッサージ**すると、血液循環がよくなり、冷えの解消にもよい。

夜間の巡回

- ・ 夜間の巡回は、対象者の安全を守るために重要。
- ・ しかし、その行為が安眠を妨害しているのであれば、本人及びご家族と相談をし、巡回の回数を減らすなどの工夫が必要。
⇒ それでも眠れない場合は、医師と相談し、眠剤の使用を検討する。

睡眠剤を服用する時の注意点

- ① 自分勝手に量を調整しない
- ② 飲んだら、30分以内に床につく
- ③ アルコールと一緒に服用しない

【クイズ】

筋力低下のある対象者について、「自立支援」を目標としている。

そのため、入浴時は対象者に洗身、洗髪を任せ、介助者は見守りに徹した。

この行為が適切でない理由は何でしょうか？

【正解】

筋力低下のある対象者の場合、手が回らない場所や力が入らない場合の洗身・洗髪の介助は、行うようにする。

自立支援とは、
出来ないことがあっても見守ることではない

【クイズ】

薬の内服介助をする際、対象者が粉の薬しか飲めないため、薬を潰したり、カプセルをはずしたりして飲んでもらう行為が良くない理由は何でしょうか？

【正解】

薬の形状は、体の中での**薬の吸収率**なども、考えられて作られている。

⇒ 粒を勝手に粉にしたり、カプセルをはずしたりすると、吸収率が変わるため、医師が思ったような効果が得られなくなる。

薬の形状を変える際には、必ず医療者（医師・看護師・薬剤師）に相談する

【クイズ】

内服介助の際に対象者が薬を吐き出してしまいました。

医療職（医師・看護師）にはどのように報告すべきでしょうか？

【正解】

どの薬を、どのくらい(量)吐き出したのか

- ・ 内服介助を行う際には、日頃より**どんな薬(種類・副作用など)**を、**どのくらい(量)飲んでいるのか**などの情報を知っておく必要がある。
- ・ 介護者は**自己判断せず**、医療職(医師・看護師)と相談し、指示に従うこと。
- ・ **追加投薬**によって強く**副作用**が出ることもあるので、追加投薬の際には十分な観察が必要。

【クイズ】

「インスリン注射は、必ず食事直前に打つ」
この解釈は適切でしょうか？

【正解】

× 不適切

- ・ インスリン注射には**速効型**、**持続型**などの種類があり、作用が現れるまでの時間によって分けられている。
- ・ **速効型**は作用が**10分程度**で現れるため、**食事直前**でなければ低血糖を起こす可能性がある。
- ・ **持続型**は急激な作用はなく、**24時間かけて一定の状況を保つ**ため、低血糖の可能性は少なく、**食事前後は関係しない**。

【クイズ】

便秘の場合、下剤を使うよりも前に出来ることは何でしょうか？

【正解例】

食事を工夫する、排便の習慣を持つ、運動する

すぐに下剤に頼るのではなく、排便の改善に努めることが先決。

⇒ それでも、便秘が改善しなければ、医師に相談して下剤の使用を検討する。

【クイズ】

オムツを使用する前に、工夫すべきことは何でしょうか？

【正解例】

① ADLレベルに合わせた対応を検討する。
安易なオムツの使用は、**生活不活発病を引き起こす恐れ**がある。

⇒ 転倒の可能性が高くて、介助や見守りに
よって回避できるのであれば、対応を検討する。

② 排泄のタイミングで声かけをする
対象者の尿意や便意が無くても、**排泄チェックにより
タイミングを把握**することができる。

⇒ オムツ以外での対応を探る。

【クイズ】

湯たんぽや電気毛布の正しい使用法を下記より選んで下さい。

- ① 直接、皮膚に接触させて使用する。
- ② 就寝時から朝まで使用する。
- ③ 直接的に当たらないように工夫し、できるだけ短時間の使用にする。

【正解】

- ③ 直接的に当たらないように工夫し、できるだけ短時間の使用にする。

電気毛布や湯たんぽは高温にならないが、直接皮膚と接触させたり、長時間使用したりすると、**ゆっくりとやけど(低温やけど)**をしている場合がある。

⇒ **低温やけど**は皮膚のかなり深いところまでやけどが達しているため、**治るまでに長時間かかる。**

感覚障害がある対象者には、特に注意が必要

【参考文献】

1) メジカルフレンド社 介護福祉士実践シリーズ5巻 老人介護の基礎技術(1) 平成6年3月14日 第1版第6刷発行 著者代表 望月弘子

2) 中央法規出版 介護職員 初任者研修テキスト 第2巻 自立に向けた介護の実際 2013年9月10日 初版第2冊発行 編集 黒澤貞夫・石橋真二・是枝祥子・上原千寿子・白井孝子 発行者 荘村明彦

教材作成

特別養護老人ホーム 天恵荘

看護部長 黒田 美穂

お疲れさまでした