

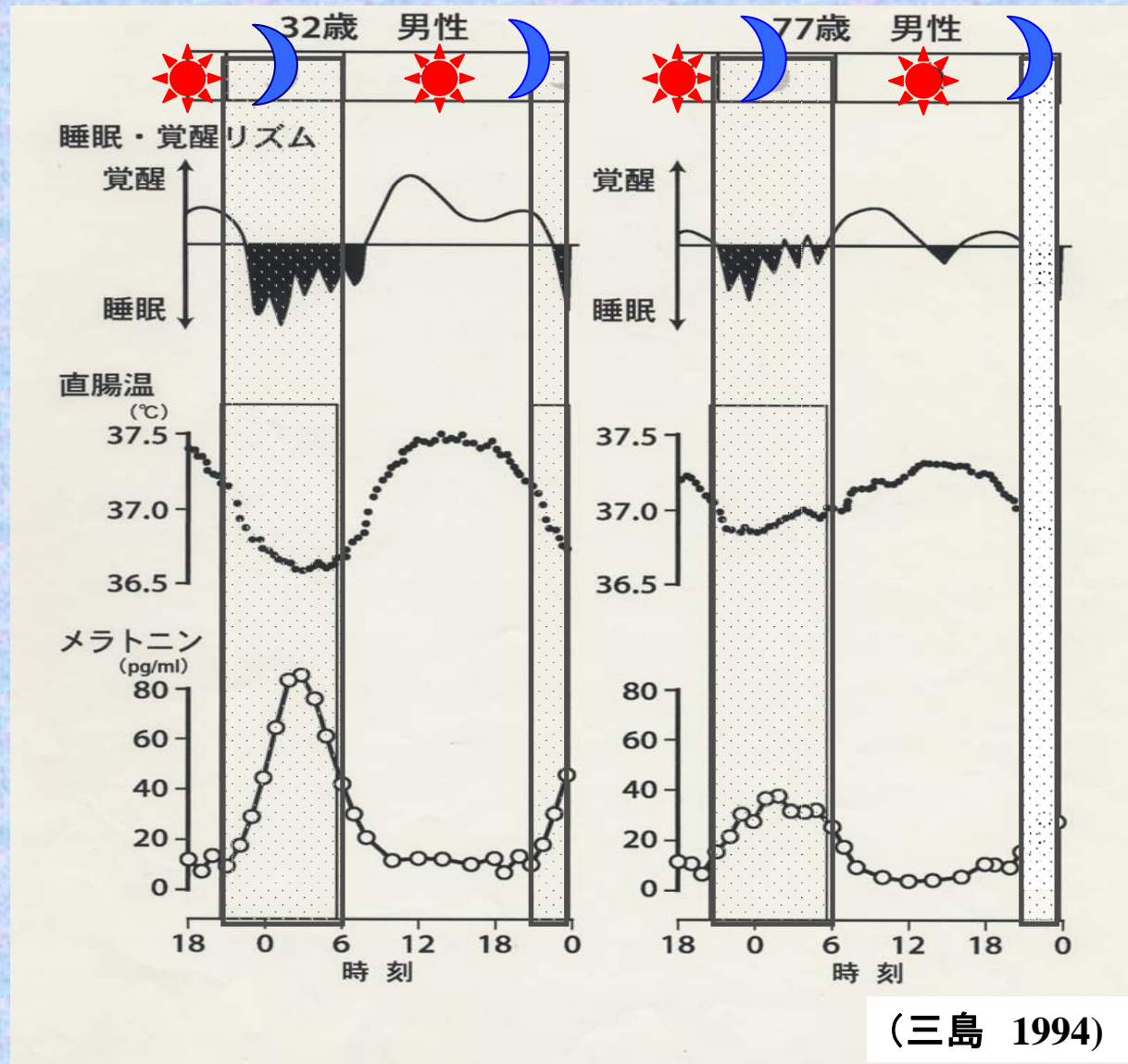
1. 概日リズム睡眠障害

2. 不規則睡眠覚醒型（高齢者）

3. 気分障害

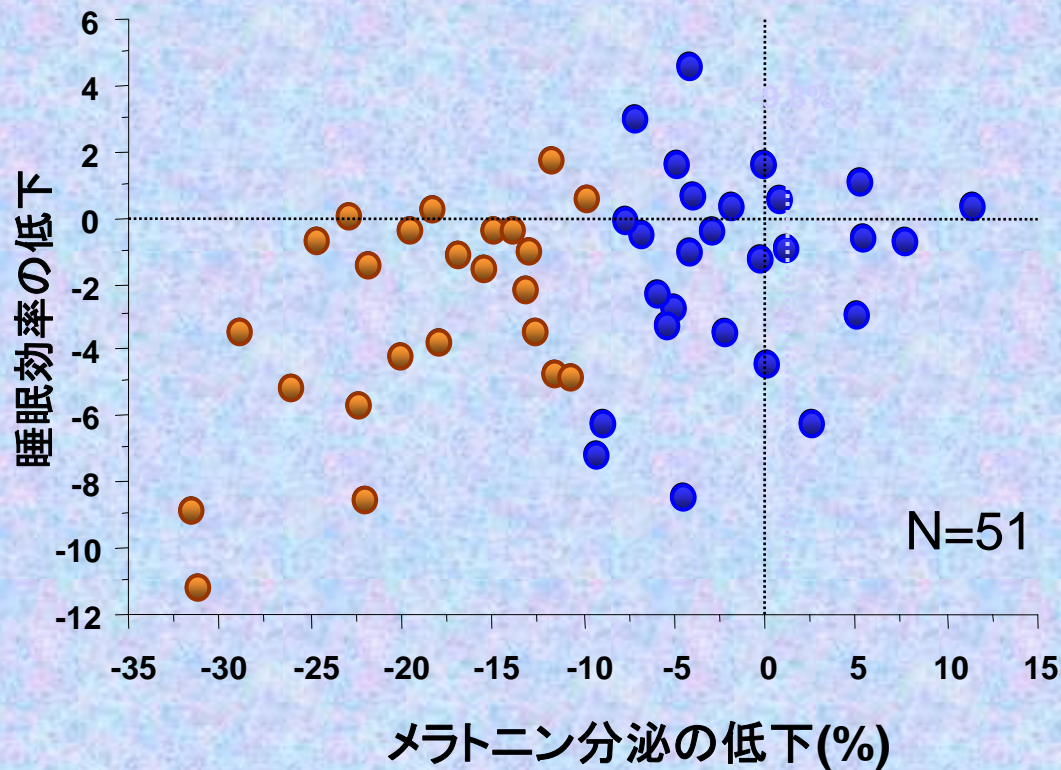


高齢者では生体リズムのメリハリがなくなる

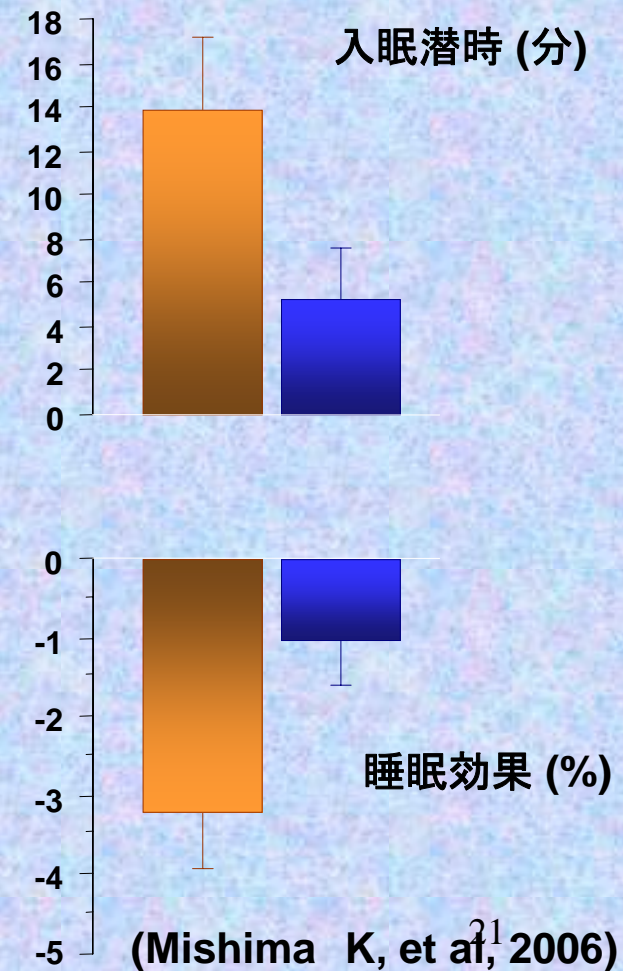


(三島 1994)

—睡眠とメラトニン濃度3年間追跡調査— メラトニン分泌が低下し、睡眠効率も低下



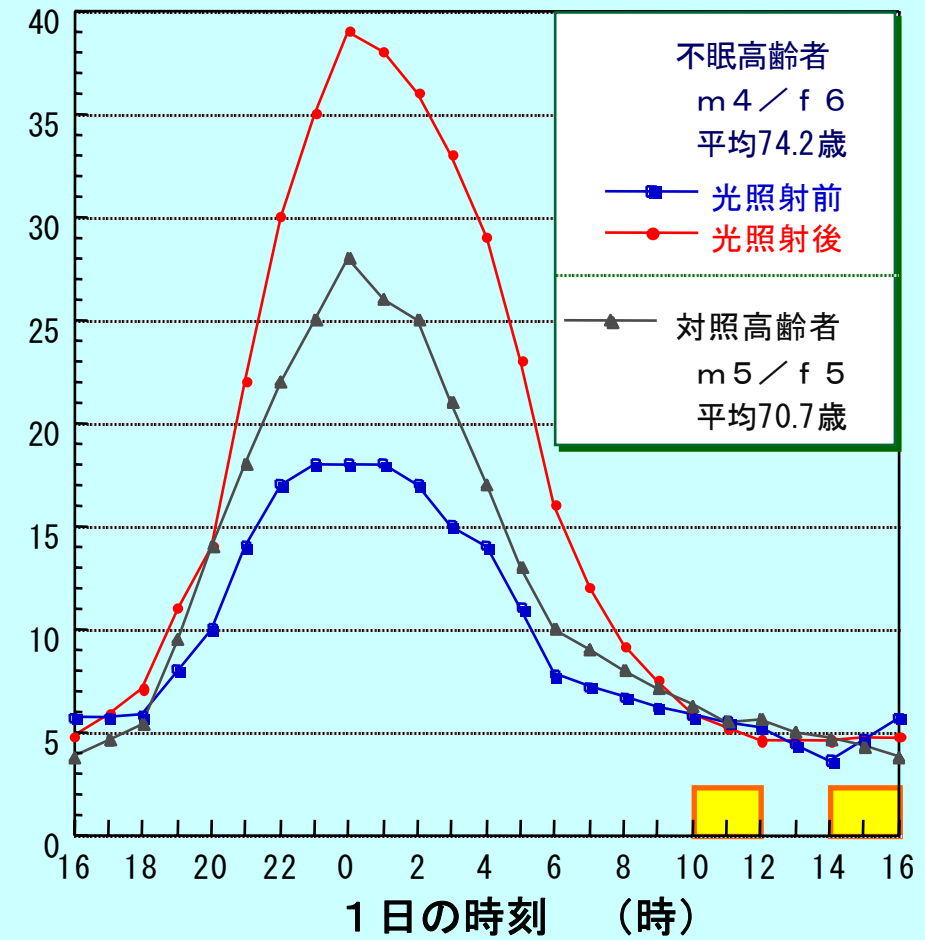
$\beta = 0.380, t = 3.102, p = 0.003;$
adjusted R2 = 0.278, p = 0.001 for 5 variables



高照度光照射によりメラトニン・睡眠が改善



Melatonin血中濃度
pg/ml



Mishima (1999)

不規則睡眠・覚醒リズム

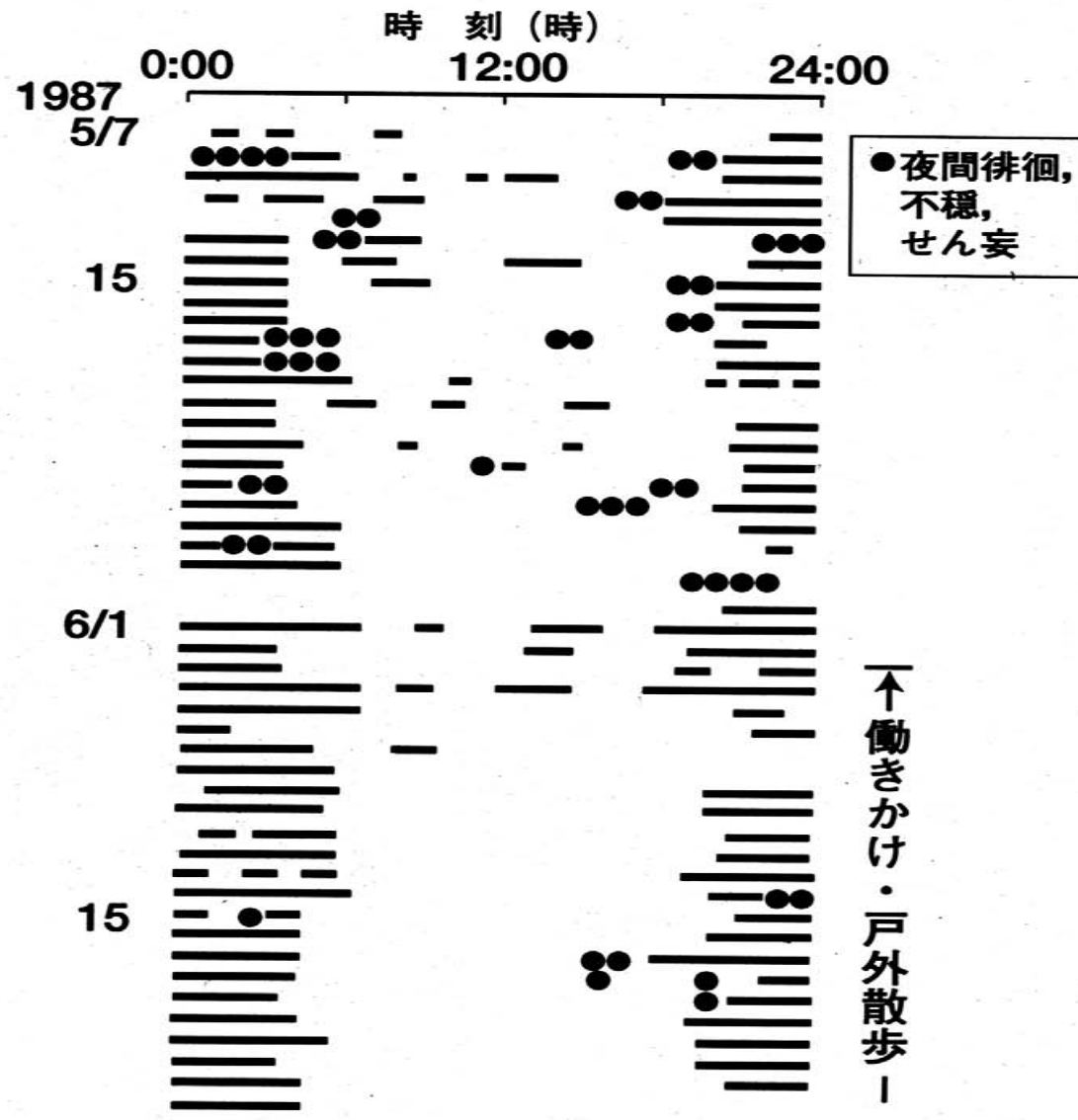
71歳男性 多発脳梗塞性認知症

50歳頃より高血圧のため治療を受けていた。65歳頃より物忘れがひどくなり、不眠・異常行動がみられるようになり、入院した。

入院後も昼間に眠るなど睡眠・覚醒リズムは非常に不規則で、夜間に病棟内を大声を出して徘徊したり、部屋の中で放尿するような行為が目立った。

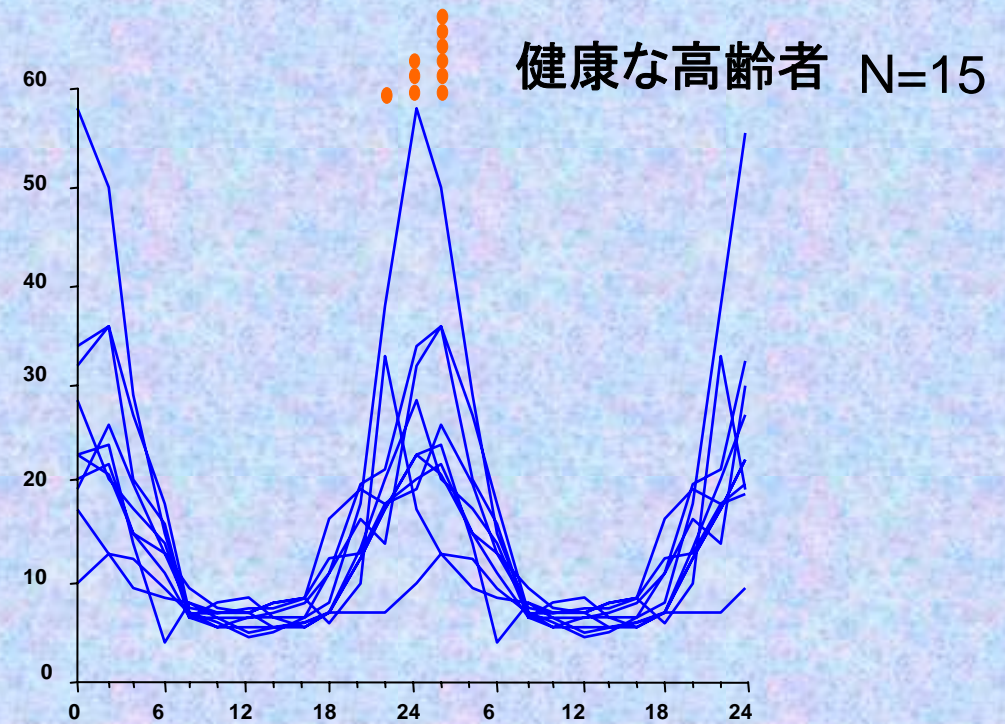
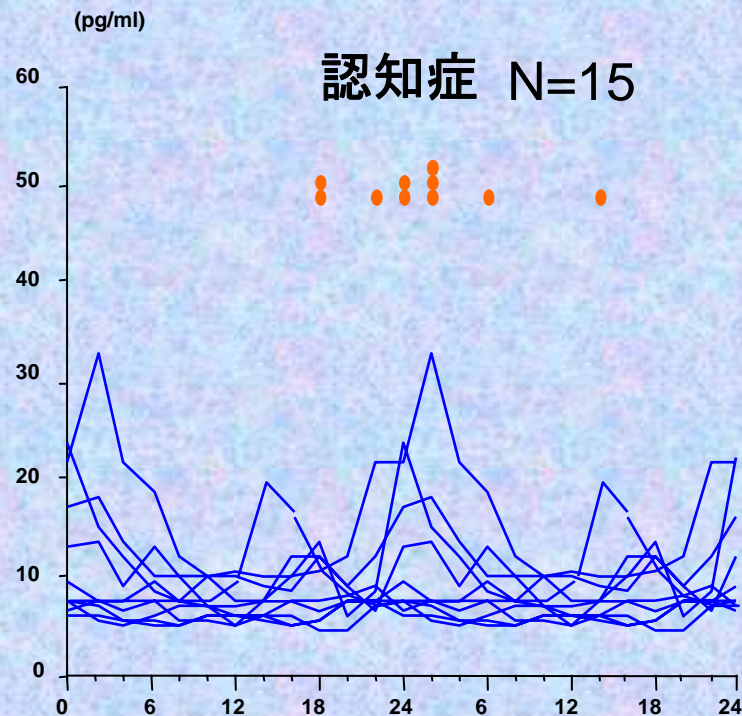
一緒に体操や散歩をしたり、時間を決めて日光浴をさせたり、熱心な働きかけを行うと、夜間にまとまって眠れるようになり、異常行動も激減した。

不規則睡眠・覚醒リズム



71歳 男性, 多発性脳梗塞症

認知症高齢者はメラトニンの分泌が少なく、 不規則リズム

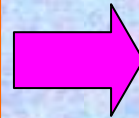


(Mishima K, 1999)

認知症患者の行動異常と睡眠

晴れた日

屋外散歩をした日



夜間良眠

夜間の徘徊が減少

雪で太陽の当たらない日

天候が悪い日



日中の不活発

いねむり

夜間不眠

夜間の徘徊

昼夜のメリハリの欠如が原因の場合

体内時計の機能が低下
昼夜の体温リズムの振幅低下
ホルモンのリズムの振幅低下

光による
働きかけ

睡眠・覚醒のメリハリの低下

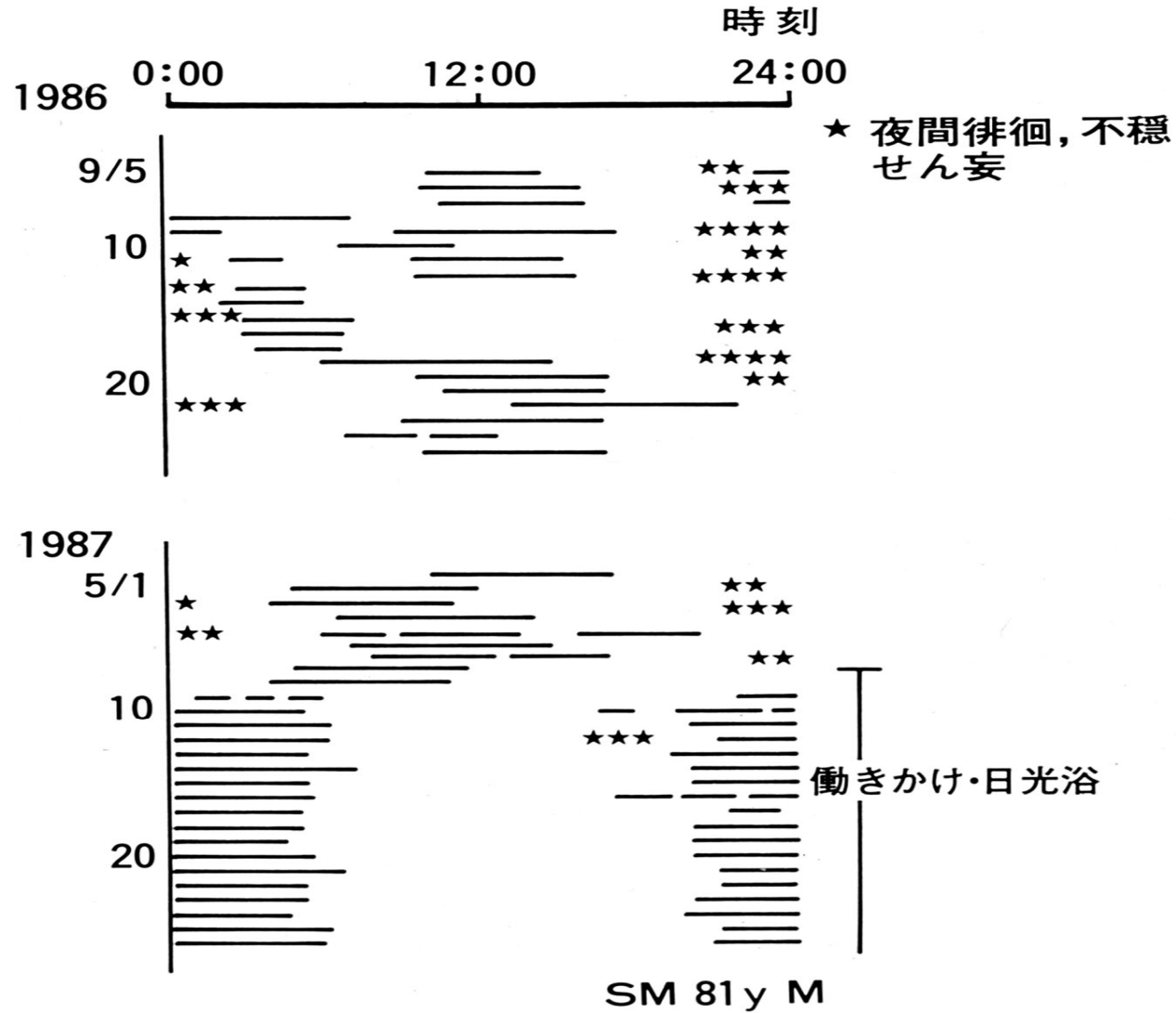
夜間不眠・不穏と日中の不活発







昼夜逆転、不規則型睡眠リズムを示した 認知症高齢者 働きかけや日光浴により改善

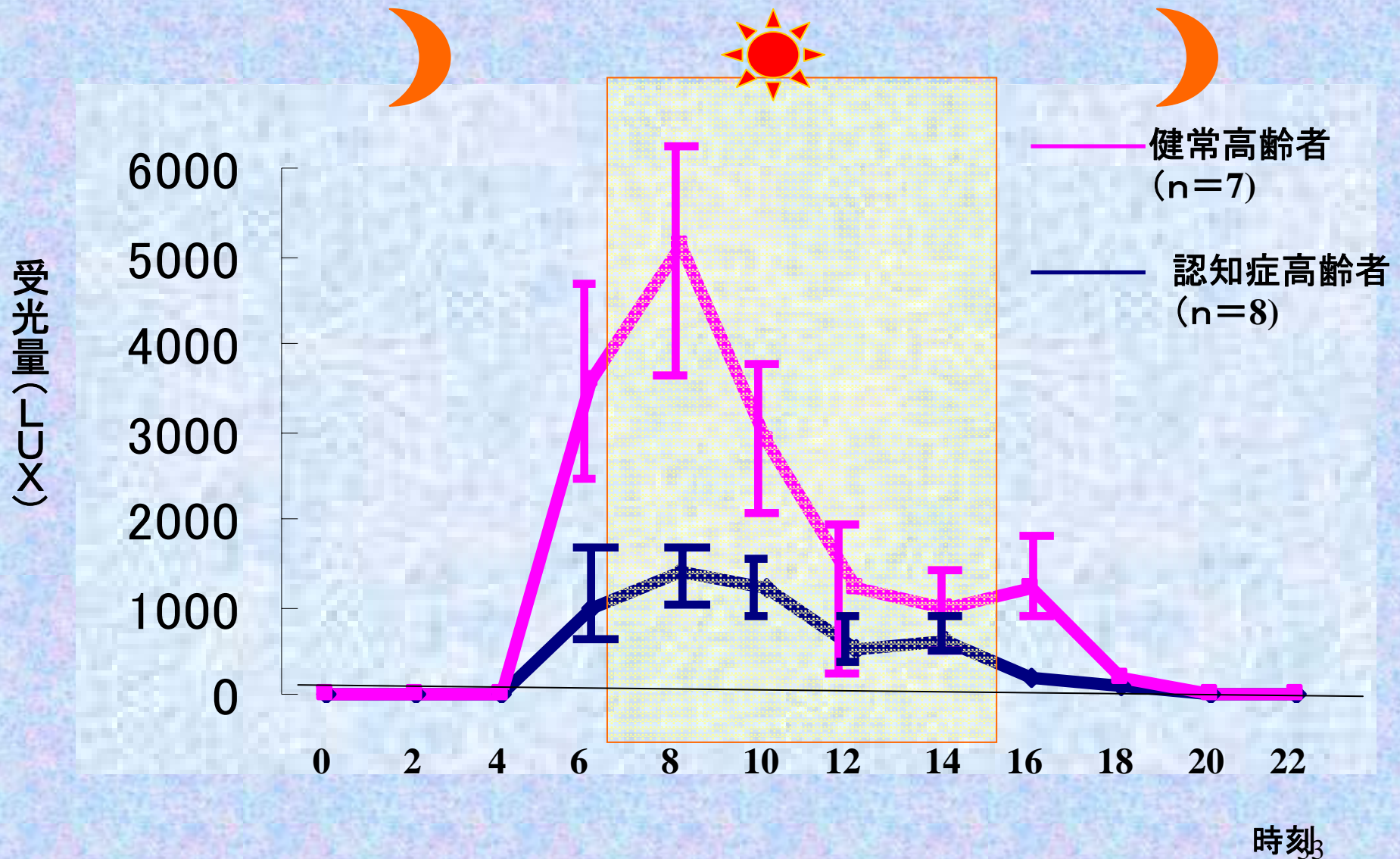




活動量記録

光量センサー

入院している高齢者の一日の受光量



認知症高齢者の睡眠障害と異常行動に対する治療効果

