

ご自宅で安心して お過ごしになるために

ご家族の方がつじつまが合わず
いつもと違う行動をとるとき
(せん妄)の対応について

介護される方・ご家族向け
パンフレット



ご家族の方がつじつまが合わずいつもと違う行動をとったり、いつもと何か様子が異なるとき、からだの不調（脱水や感染症など）が原因でせん妄を引き起こしているのかもしれません。

せん妄は、早めに発見し、対応することで症状が良くなることがあります。

このパンフレットは、ご本人とご家族の皆さんが安心してご自宅でお過ごしになれることを目的としております。

せん妄がみられても慌てず対応できるようにポイントをまとめましたので、是非ご活用ください。

内容

- せん妄とは？
- せん妄は何に注意するの？
- せん妄を防ぐためにはどうするの？
- もし、せん妄に気がついたらどうするの？
- その他



■ せん妄とは？



せん妄とは、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ときに生ずる脳の機能の乱れであり、おもに次のような変化や特徴がみられます。

せん妄のときの からだの変化や特徴

- ぼんやりしている
- 朝と夜をまちがえる
- 部屋をうろうろする
落ち着きがない
- 怒りっぽくなる
興奮する
- 夜になると症状が激しくなる

せん妄に なりやすい方

- 高齢の方
- お酒を飲まれる機会が多い方
- 認知症あるいは普段から物忘れのある方
- 視力が低下している方や難聴のある方
- 以前せん妄になった経験のある方

認知症とせん妄のちがい

認知症とせん妄を区別することは難しく、認知症にせん妄が重なることもあります。

せん妄は認知症に比べ、症状が急にみられますので、ここ数日でご家族の様子がいつもと違う場合は、まずはせん妄を疑いましょう。

	せん妄	認知症
症状が起こる時期	数時間から数日	数ヶ月から年
日中のリズム	夜間に悪くなる	なし
睡眠のリズム	昼夜逆転	なし

■ せん妄は何に注意するの？



- ① せん妄は、からだの状態が悪くなったときに起こります。

例えば、以下の症状に注意しましょう。

- 脱水
- 熱が出ているとき
- 管や点滴が入っている部分が赤く腫れているとき
- 痛みが強いときや息苦しいとき
- 排尿時に痛みや臭いが強いとき

- ② 薬にも注意が必要です。

これまで何年も内服されてきた薬や薬の内容や量が変更になった場合でもからだの状態が悪い時に内服されると、せん妄を引き起こすことがあります。

- ③ 昼と夜のリズムが崩れるとせん妄が起こりやすくなります。

- ④ 物が見えにくい、耳が遠いなどの症状がみられるとせん妄が起こりやすくなります。



■ せん妄を防ぐためには どうするの？



① 水分をこまめに摂取します。

脱水を予防することが大事です。その他には、

- 毎日、体重を測る
- 排泄の回数や量が普段より減っているか確認などが大事です。

② からだの調子を整えます。

痛みや息苦しいなどの症状がみられるときは、その程度や頻度を確認し医療者に相談しましょう。また、からだだけでなく、気持ちのつらさにも着目しましょう。

③ 医療者と薬の相談をします。

おからだの調子に合わせて、普段内服されている薬について、医療者と相談しましょう。また、症状がみられる場合は、脳の機能の乱れを良くする薬を調整します。

④ 日中からだを動かします。ベッドから起きます。

昼はカーテンを開けてできるだけ起きているようにし、夜は静かに休めるようにします。ただし、あまり真っ暗だとかえって混乱することがあるので、そんな時は薄明かりをつけておきましょう。

⑤ 眼鏡をかけたり、補聴器を使いましょう。また、カレンダーや時計を近くに置きましょう。



■ もし、せん妄に気がついたら どうするの？



せん妄は、対応することで症状が良くなる場合があります。そのため、早めに発見することが重要です。

ご家族は、せん妄の第一発見者となることが多く、心配なことが多いかもしれませんが。

でも、一番大事なことは慌てないことです。

① 最初に確認しましょう。

- 熱は出ていませんか？
- 食事や水分は取れていましたか？
- 睡眠は取れていましたか？
- 痛みや息苦しい、お腹が張るなどの症状はありませんか？
- 最近変更された薬はありませんか？
- 補聴器や眼鏡は使用していますか？

② 医療者に連絡しましょう。

✧ ご家族のみなさまへ ✧

ご本人の意識が混乱している時は、ご家族がそばにいるだけで安心されます。

医療者がご自宅に来るまで、以下のような対応を心掛けましょう。

- ◆ いつも通りに接してください
- ◆ つじつまの合わないお話があっても、無理にただす必要はありません
- ◆ 危険だと思われるもの（ハサミ、ライター、ポットなど）は身の回りに置かないようにしましょう

■ その他



ご家族のご様子で最近、気になること

医師や看護師、介護士に伝えたいこと、聞きたいこと

訪問看護ステーションの連絡先

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団
2014 年度 後期 一般公募

「在宅緩和ケアにおけるせん妄の発症・
重症化を予防する効果的な介入プログラムの
開発」に関する研究

(主任研究者：岩田愛雄)

2016年3月4日

お問い合わせ先

国立研究開発法人国立がん研究センター
先端医療開発センター精神腫瘍学開発分野

TEL:04-7134-7013 (平日10時～16時)