

月刊  
monthly

[月刊 デイ]  
http://daybook.jp/

VOL.195

3 2016  
月号

新企画&現場で役立つ  
レク情報など満載!

〈特集〉

活動・参加が  
グ〜ンとアップ!!

加算取得&利用者の  
「できる」が増える!!

# 具体的トレーニングと 環境の工夫

## 第3弾

好評連載

楽しみながら機能アップ!  
口腔機能向上レク

中・重度の方も楽しめる  
社会性を維持できるプログラム

別売 3月号  
対応版

お役立ち  
ツールCD

定価600円  
(+税、送料別) 発売中

創作人形/石井美千子  
(タイトル: 仏笑)



# 人間だもの

## 最終回 何時間くらい眠っていますか？

私は8時間たっぷり寝ないと動けないタイプです。ほうっておけば10時間でも眠れるのもうお迎えが近いのかなあ、と思うことさえあります。しかしおそらく凄く疲れているのです。要は、毎晩“バタンキュー”状態です。こんな私でも昔、家庭内で大きなストレスを抱えていたころは、まったく眠れない時期がありました。酒の力を借りても眠りが浅く、真夜中に睡眠薬を飲んだ時もありました。今冷静に考えれば、これは最悪なパターンなのですが、当時は忙しくて「とにかく眠らなきゃ」という気持ちがあり焦っていたのです。今は、眠くなってから布団に入るので不眠とは無縁の毎日。むしろ慢性の睡眠不足を週末の寝貯めで補っている状態です。

さて、いろんな介護施設を見ていると17時に夕食を食べて18時に就寝というところがあります。19時に回診すると半数以上の入所者がはや眠っています。そして「夜中に徘徊して困る」という電話が深夜にかかってきます。せっかく眠りに入ったところを「不眠」の訴えで起こされるのは、勤務医の当直で慣れています、さすがに辛いです。管理者に「せめて21時くらいまでは起こしておいたら」とアドバイスしましたが「職員が足りないので無理です」と一蹴されました。「それなら、昼間に1時間でも外をお散歩させて

は」と提案しましたが、それも「人出不足で無理」とのこと。たしかにその施設の職員は、いつも事務処理に追われていて気の毒なのです。

「睡眠の医学」を理解してもらう時間をとれないものか。100歩譲ってそんな提案もしましたがそれも却下。私が心配なのは、入所者はもちろんですが、介護職員が十分な睡眠を取れているのかということです。従業員50人以上の企業には、「ストレスチェック」が義務づけられ産業医が従業員の睡眠にも気配りをする時代になりました。一方、小規模事業所には産業医はいませんが、仲間同士で時には睡眠について語り合って欲しいものです。



長尾クリニック院長  
長尾 和宏 ながお かずひろ

1984年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、1995年兵庫県尼崎市で開業、外来診療と在宅医療に従事  
日本ホスピス在宅研究会理事、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合診療科)、「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」など著書多数

「人間だもの」は今号で最終回となります。  
長尾先生、長期にわたる連載ありがとうございました。