



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
医療保護施設・地域医療支援病院

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA CENTRAL HOSPITAL

おおぞら

第199号

2020年11月1日発行

発行責任者 荻野和功

編集者 木部哲也

<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/oozora/>

重症心身障害と眠りについて

木部 哲也

重症心身障害児・者（重症児者）では高頻度で睡眠障害を生じるとされています。実際に入所者の生活支援の場でも、リハビリ通院中のご家族からの訴えの中にも睡眠障害の問題はよく聞かれます。今回は重症心身障害と眠りについて述べたいと思います。

2017年のノーベル生理学・医学賞は体内時計を生み出す遺伝子とそのメカニズムを発見した科学者に贈られました。体内時計という言葉は、生物が持つ時間を測るしくみを指しますが、その中で、日常生活に最も密接に関連するのが、サーカディアンリズム（ラテン語でサーカ（circa）約、ディアン（diem）1日で約24時間周期、日本語で「概日周期」と呼ばれるものです。この体内時計のリズムは正確に24時間ではないために24時間に同調する（リセットする）しくみが必要で、その最大のものが「光」とされています。体内時計

は毎朝太陽の光を浴びることとで、地球の24時間周期の自転による昼夜のサイクル、体内時計のリズム、睡眠・覚醒のタイミングを適切に同調させ、体内環境を整えています。

この光がどのように体内時計を調整するのも最近わかってきました。体内時計のおもとは脳の視交叉上核という場所に存在し、視神経を通じて網膜とつながっています。視交叉上核は視床下部の吻端に位置しますが、視床下部は、自律神経、ホルモン分泌、体温という体の恒常性維持や摂食、睡眠・覚醒サイクル、攻撃防御などの生存のための働きをする中枢とされており、これらの働きと体内時計が密接に関連しているとされています。また、視交叉上核は松果体という器官に睡眠・覚醒の指令を出しますが、これにはメラトニンと呼ばれるホルモンが関係し、その分泌量は網膜が感知する光の量に基づい

ています。すなわち暗くなるとメラトニンの分泌量を増やすことで睡眠を誘い、また、朝の光を受けてメラトニンの分泌量を抑えることで覚醒につなげます。

光とは直接関係はありませんが、睡眠に関連するその他の物質として、オレキシンと呼ばれる脳内物質も注目されています。オレキシンは視床下部外側部にある細胞から産生され覚醒効果や摂食などに関与しており、その欠如によりナルコレプシーと呼ばれる急激な睡眠状態が誘導されること知られています。最近の睡眠障害の治療にはメラトニンやオレキシンの作用を調整する薬物も使われています。

睡眠は胎児期から乳幼児期にかけて急速に変化、発達することが知られています。重症児者の脳障害がこの時期に生じるため睡眠の発達に少なからず影響することが考えられます。また、随伴する疾患によっても睡眠の問題はより複雑になります。例えばてんかん発作は睡眠の中断を引き起こしますし、逆に睡眠不足はてんかん発作の増悪因子とな

ります。一般的に抗てんかん薬は眠気を催すものが多く、昼夜逆転なども起こります。また、重症児者では下顎の後退や胸郭の変形があり、睡眠時無呼吸症候群を合併しやすいとされています。網膜に障害がある重度の視覚障害がある場合には、光を感じできず体内時計が内因性周期に従って少しずつ睡眠相が後退していく現象（フリーラン）が生じます。内因性周期に伴って寝起きを繰り返すために家族のQOLが著しく障害されることとなります。また、筋緊張亢進や体の変形、姿勢変換などからくる痛みや不快感も眠りを妨げる大きな要因とされています。

重症児者において睡眠の問題は、日常生活のQOL低下に繋がっているばかりではなく、成長や発達への影響、障害・病態の増悪や合併症の発現にも少なからず関与しているとされています。重症児者の安定した生活を考える上で眠りは大変重要なテーマだと思えます。



横地分類

「移動機能」、「知的発達」、「特記事項」の3項目で分類し、以下のように表記する。

例：A1-C, B2, D2-U, B5-B, C4-D

〈知的発達〉

E6	E5	E4	E3	E2	E1	簡単な計算可
D6	D5	D4	D3	D2	D1	簡単な文字・数字の理解可
C6	C5	C4	C3	C2	C1	簡単な色・数の理解可
B6	B5	B4	B3	B2	B1	簡単な言語理解可
A6	A5	A4	A3	A2	A1	言語理解不可

〈特記事項〉

C:有意な眼瞼運動なし
 B:盲
 D:難聴
 U:両上肢機能全廃
 TLS:完全閉じ込め状態

〈移動機能〉

戸外歩行可	室内歩行可	室内移動可	座位保持可	寝返り可	寝返り不可
-------	-------	-------	-------	------	-------



放課後等デイサービスは障害のある小学生から高校生の児童が放課後や夏期休暇などの長期休暇中に過ごす支援の場です。ひかりの子は重症心身障害児を対象とした放課後等デイサービスです。

普段は西部特別支援学校の授業が終わった後、マイクバスでひかりの子まで来て、個別活動や訓練などをして過ごしています。学校の授業の後の利用なので疲れているようなときは少し静かにのんびり過ごすこともあります。

土曜日や夏期休暇などの長期休暇中は西部特別支援学校、浜北特別支援学校、別支援学校の児童が利用しています。学校も学年も違う児童が顔を合わせる貴重な時間、場所だと感じます。土曜日や長期休暇中も放課後時間同様に過ごしていますが、朝からの利用なので元気がいっぱいな利用者が多いです。そのため個別活動や訓練以外のちょっとした時間も2、3人の複数名を対象としたボールのやり取りや紙の引っ張り合い、絵本の語りかけなどをして過ごしています。



今年度の夏期休暇はコロナウィルスの感染予防対策として5号館の1部屋を使用し、営業しました。2号館のはるかりビンゴと違い、少し狭い空間にはなりませんが、声や音、人や物の動きを近くで感じることができたように感じました。

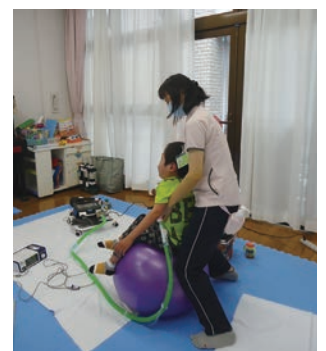
バランスボールを弾ませると、ポンポンポンと音が聞こえ、場所だと感じます。音が聞こえると、Aさん(B4)は左手を大きく振り始めます。何回か弾ませていると膝立ちをして左手を回し、全身でボールが弾むリズムに乗っているようです。Bさん(A1)は動きを止めてボールが弾む動きに注目し、Cさん(A1)は動きを止めて弾む音をじっくりと聴いていました。また、バランスボールを使って転がし合いをするやタイミングを計るように手をだしたり、自分に向かって転がってくるのをハラハラドキドキしたような表情で待っていたり、転がっていく様子をじっくりと見ていたりそれぞれに楽しんでいました。

Dさん(B4)は活動で職員とバランスボールと一緒に座り、1、2、3...と弾むと満面の笑顔になります。10とおしまいにすると両手を広げてもっとやってほしいような様子があります。そのDさんが弾んでいる様子をEさん(B1)は興味深そうに見ていました。Fさん(A1)は活動で絵本の語りかけをすると



真剣な表情で聴いています。その様子を見ていたGさん(A4)は近くに寄ってきます。Hさん(A1)は隣から聞えてくる語りかけをにこやかな表情で聴いています。個別活動を中心に行っていますが、その周囲にいる利用者もそれぞれに楽しい時間を過ごしているようです。

リハビリ職員が「訓練やりますか」と声をかけると、Gさん(B1)は左手を高く上げており、返事をしてくれます。積極的に訓練を



しています。左側臥位の姿勢になり、ピラミッド状に積んだカップを倒すときはしっかりと狙いを定めています。倒れたときに「すごいね」「かっこいい」などと声をかけられると、よりやる気が出る様子で右手を大きく動かしています。

放課後等デイサービスは利用日が固定ではありません。集まった利用者によってにぎやかだったり、静かだったり、雰囲気が変わります。また、体と心の成長が著しい時期のため、「背が伸びたね」「顔つきが青年になってきたね」などの会話も多いです。

日常活動

和久田明莉

Aさん（横地分類B1）は、本人がいつも持っている物を職員に渡したり職員から受け取ったりすると、良い表情になったり積極的



にやりとりしたりする様子があります。物を介した他者とのやりとりに面白さがあるようです。活動では、いろいろな大きさの蓋を容器にはめていくことに取り組みました。蓋と容器の大きさが違つとそれに気がつき、ふたの大きさに合った容器にはめていました。強く押し込んだときに蓋がカチツとはまると職員を見てにこやかな表情になり、手応えを感じているようでした。次の活動では、色々な形の棒にリングを通していく活動を行いました。まずは職員がやって見せると、じっくりと見ています。リングをAさんに手渡すと、棒に通していきます。リングが棒の突起にひっかかりうまく通せないときには、

角度を変えたり、リングを持ち直して向きを変えたりと自分なりに工夫して通そうとしています。上手く通らないことが続くと職員にリングを差し出しますが、職員が棒を指差し勧めなどのやりとりをするので、再び集中して取り組んでいました。ねじのように回していくとリングが徐々に下に落ちていくものは、リングをくるくると回し、下に落ちるまで真剣な表情で取り組んでいました。やり終えると満足したように職員の方を見て笑顔になっていました。



角度を変えたり、リングを持ち直して向きを変えたりと自分なりに工夫して通そうとしています。上手く通らないことが続くと職員にリングを差し出しますが、職員が棒を指差し勧めなどのやりとりをするので、再び集中して取り組んでいました。ねじのように回していくとリングが徐々に下に落ちていくものは、リングをくるくると回し、下に落ちるまで真剣な表情で取り組んでいました。やり終えると満足したように職員の方を見て笑顔になっていました。

B（横地分類A1）さんは近くに音のなる玩具やビニール袋などが手に触れる位置にあると、触ろうとするように手をよく動かします。

2020年 防災委員の活動について

加藤 嗣也

現在、聖隷おおぞら療育センターでは防災委員を中心に、入所部門と通所部門で分かれ、年間計画に沿つ

て毎月訓練を行っています。訓練内容としては、火災発生時の対応訓練、大規模災害（地震）発生時の初動訓練、急変時の救急搬送訓練を主に、炊き出し訓練、消火器や消火散水栓の取り扱いの講習会、小規模でも訓練ができるように机上訓練の設定、マニュアル改訂等を行っています。

防災委員の部署毎のメンバー構成は、1号館3号館の看護師6名と生活支援員6名、通所あさひ1名、ひかりの子1名、リハビリテーション部1名、栄養課1名、事務所1名、さくら保育園1名と防火管理者を入れて全18名で活動しています。

昨年度より地震発生に伴





う大規模災害に備えて、事業継続計画（以降BCP (business continuity plan)）の作成を進めてきました。BCPとは震災などの緊急時に低下する業務遂行能力を補う非常時優先業務を開始するための計画です。同事業部である聖隷三方原病院は災害拠点病院として数年前からBCPマニュアルを整備し、マニュアルに沿った訓練を行っています。しかし、聖隷おおぞら療育センターでは震災発生直後の訓練は入念に行ってきたが、例えば災害発生後12時間後の想定、1日後、2日後…と時間経過と共に起こりうる想定に対しての訓練まで出ていないだったのでBCPマニュアルの作成にゼロから取り組み、今年度は訓練

での実用化に向けて内容を精査していく予定でした。

しかし、今年度初めからの新型コロナウイルス感染症の影響によって毎月の防災会議が開催できず、サイボウズ上（メールを配信してコメントのやりとりをする）での会議を余儀なくされました。年間計画に挙げた防災訓練についても、机上訓練に置き換えて開催する他なく、実動訓練を行うことはできませんでした。そのようなコロナ禍の状況でも、

地域の感染状況を考慮しながら、全館合同の訓練は行わない代わりに、9月より各部署の訓練に規模を縮小することで訓練を再開できました。今後も感染対策を図りながら実動訓練を各部署で行い、その中で課題に対して新たな訓練を試みる



よう計画していきたくいです。また、BCPに特化した議案のみの防災会議を開催してBCPマニュアルを訓練で実用化できるように整備していきたいとも考えています。感染対策に考慮しながらの防災活動には予想していない問題も多いですが、災害に対して備えをし、利用者の安全を守ることに責任感を持って取り組んで行きたいと思えます。

事務長挨拶



7月の人事異動で着任いたしました事務長の安達広と申します。前任地は兵庫県淡路島にある聖隷淡路病院です。前回の聖隷三方原病院勤務時代は、ちょうど「おおぞら療育センター」が社会福祉法人小羊学園から聖隷福祉事業団に移管されたときで、担当事務員として移管業務の様々な調整をしたこともあり、不思議

新入職員紹介

ほくと 野末 捺美

9月より3号館ほくとへ配属になった野末捺美と申します。まずは仕事をしっかりと覚え、それぞれの利用者に求められる支援とよりよい日々が過ごせるよう努力して行きたいと思えます。よろしくお願ひ致します。

な縁を感じております。

聖隷おおぞら療育センターは、聖隷三方原病院への移管後も多くの進化を遂げていると感じております。医療との連携強化もその一つです。今回の新型コロナウイルス感染症の蔓延に対して適切な感染管理を行い、「安全な生活の場」を提供させていただけると考えております。

今後とも時代や地域の皆様のニーズに定める施設として、「守るべきもの」は守りながら、「必要な進化」を続けていけるよう職員一同と力を合わせていきたいと考えております。



苦情解決委員会

2020年4月～6月

公表する苦情はありませんでした。

	7月	8月
ショートステイ利用者数 (延べ利用日数)	61人 (313日)	7人 (7日)
放課後デイ利用者数 (延べ利用日数)	33人 (90日)	24人 (121日)
実習者数 (グループ数)	2人 (2グループ)	4人 (3グループ)