

認知症患者対策

精神科リエゾンチーム、もの忘れ外来

古田 光, 大森佑貴, 扇澤史子, 木村陽子, 畠山 啓

〇精神科リエゾンチーム

1. コロナ病棟における、より重点的なせん妄リスクスクリーニング

認知症ケア加算の対象患者のスクリーニングの際、COVID-19で入院した患者のカルテをチェックし、認知症や精神疾患の既往の有無、せん妄リスクとなる薬物の使用の有無、適切な頓用指示がされているかなどのスクリーニングを行った。必要に応じて精神科医師が電子カルテ内の掲示板に処方・対応についてのメッセージを記載した。

2. 精神科リエゾンチームラウンド

チームラウンドの際には、せん妄・認知症・その他の精神疾患を合併した患者への対応やケアの工夫について、担当看護師などに対する助言や指導を行った。COVID-19で入院した患者については、精神科へのコンサルテーションを待たずに直接主治医に連絡し、介入を積極的に行った。

3. COVID-19病棟用マニュアルの作成、情報の周知、啓発

リエゾンチームでは以前から「精神科リエゾンチーム通信」を随時発行し情報の周知・啓発に努めきたが、厳密な感染予防策を行うCOVID-19病棟のスタッフ向けに、簡易版せん妄アセスメントシート（図1）とCOVID-19のせん妄・認知症患者へのケアマニュアル（図2）を整備した。

また、入院し隔離されている患者向けにリーフレットを作成した（図3）。患者家族向けには、せん妄についてのパンフレットを作成した（図4）。（せん妄パンフレットは全入院患者に配布）

なお、院内スタッフ向けに実施してきた認知症センター勉強会は、他部署に先駆けてオンライン会議システム

（zoom）での実施を開始した。また、認知症に関するニュース、ケアや医療、院内外の様々な取り組みについてショート動画を作成しYouTubeで配信するなど、感染対策を考慮した情報発信を積極的に行った。

4. スタッフのメンタルヘルス対応

コロナ禍におけるスタッフのメンタルヘルス維持のために、相談窓口として専用PHSを用意し、精神科心理士が対応した。状態に応じて精神科医師との面談や精神科・心療内科医療機関の受診勧奨を行った。また、COVID-19メンタルヘルス通信を計13号発行し、メンタルヘルスの相談窓口の紹介とともに、メンタルヘルスに関する情報提供を行った（図5）。

〇もの忘れ外来

COVID-19の流行後、もの忘れ外来では不要不急の受診が控えられた結果か、初診時診断が正常加齢の範囲となる患者の割合が減った。診断後支援プログラムとして患者・家族向けに実施してきた対面による集合研修が中止となったため、オンライン会議システム（zoom）を利用して、認知症はじめて講座（情動的サポート）や家族交流会を実施した。なお2023年より順次対面開催に戻りつつある。また、インターネットの使用が難しい介護家族や本人に、電話を用いた情動的支援を行った。板橋区、豊島区と実施している認知症アウトリーチチーム事業は、各区の方針に従いつつ感染対策に留意しながら、活動を続けた。

簡易版 (COVID-19感染(疑い)のある患者用)せん妄アセスメントシート

せん妄リスク因子の評価

- ☐ 70歳以上
- ☐ 認知症
- ☐ せん妄の既往
- ☐ 脳器質疾患 (脳梗死・神経変性疾患含む)
- ☐ ベンゾジアゼピン系薬剤の使用: 主治医または薬剤師に確認
- ☐ アルコール多飲: ビール1500ml or 日本酒3合 or ウイスキー180ml or 25%焼酎 300ml/日程度

↓ 1つでも当てはまれば、せん妄/ハイリスク対応 チェック数が多ければ多いほどリスクが高い

せん妄の観察 こんな症状が出現したら「せん妄」の可能性大!

- ☐ ぼーっとしている あるいはもうろうとしている
- ☐ いらんしたり、そわそわしている (焦燥感、落ち着かぬ)
- ☐ ルート類をむやみに触る
- ☐ 起き上がりたり臥床したり、あるいは荷物の出し入れなどを繰り返す (同じ動作を繰り返す)
- ☐ 同じことを何度も聞いたり、話したりする
- ☐ 実際にはないものが見えたり、聞こえたりする
- ☐ 睡眠のリズムが乱れている
- ☐ 現在の日付や時間・場所がわからない
- ☐ 現在入院している理由がわからない

↓ 1つ以上あり

上記の項目について
☐ 1日あるいは数日の間に突然出現した、あるいは悪化した

↓ 1つ以上あれば、せん妄として対応

せん妄への対応

- ☐ 感染: 感染徴候の評価、発熱の緩和、カテーテル使用の最小化
- ☐ 低酸素: 低酸素の評価、酸素投与
- ☐ 脱水: 飲水励行、脱水補正
- ☐ 便秘: 排便の確認、排便コントロール
- ☐ 疼痛: 疼痛の評価、適切な疼痛マネジメント
- ☐ 睡眠障害: 夜間のケア・処置・投薬スケジュールの見直し
- ☐ 低活動: 日中の覚醒を促す
- ☐ 感覚遮断: 眼鏡・補聴器の使用、耳垢の除去
- ☐ 環境: 適切な照明、わかりやすい標識、見当識の維持 (時計・カレンダーの設置)

↓ 上記と並行し、早めの薬物療法を検討

- ☐ ① 夕食後 (夜間帯であればせん妄と判断した際) に以下を投与、無効なら1時間後に再投与
リスベリドン内服液0.5ml 内服 or セレネース0.5A + 生食100ml 点滴
- ☐ ② 主治医またはリエゾンチームに相談
- ☐ ③ 精神科コンサルト

図1 COVID-19病棟用簡易版せん妄アセスメントシート

図2 COVID-19感染（疑い）のあるせん妄・認知症患者のケアについて

COVID-19感染（疑い）のあるせん妄・認知症患者のケアについて

★ 精神科リエゾンチームからの提案 ★

抑制帯の使用やミノン着用など、患者の行動を制限することは、せん妄のリスクかつ増悪因子であり、最小限にすることが推奨されます。しかし、新型コロナウイルス感染症患者のケアで患者の協力が得られない場合、適切なケアと薬剤使用の上で、感染対策のための抑制帯の使用やミノン着用はやむを得ません。

以下のケアは、そのような状況下においても、抑制を最低限にするための提案です。みなさんや他の患者さんの安全を守りつつ、参考にしてください。

◎ 環境調整（見当惑への支援）

- 時計、カレンダーの設置：訪室時に日にちや時間を一緒に確認する
- 日光など、外の風景が目に入るようにする
- 日中は障子を明け日光が入るようにし、夜は障子を閉めて、時間のメリハリがつくようにする

◎ コミュニケーション

- 話しかける際は、相手の視線に入り、まず声をかけ相手が反応してから優しく身体に触れる
- いきなり説明や説得をせず、傾聴し思いに共感してから説明する
- 治療やケアを拒否した場合、無理強いせず他の人と交際したり、時間を置いてから再度試みる
- 防護具の着用により表情や口の動き、視線がわかりにくい。いつもより以下の点を意識する
 - はっきりとした口調で、ややゆっくりと話す
 - いつもの話し方に抑揚をつけて話す
 - 時にはジェスチャーを加えて話す

例・認知症やせん妄で、人の見当惑障害がある場合、「看護師」であることを毎回伝える
「〇〇さん、（私は）看護師の△△です。」

「しばらくの間：記憶、理解度に合わせあそその日程を告げるのもよい」

「〇〇さんは、しばらくの間このお部屋で過ごしていただけますか。」
「困ったことがあったら、ナースコールを押してください。」
「すぐに来ますので心配しないでください。」
「しばらくはここのお部屋から出られないけれど、毎日お顔を見に来ますね」

「ナースコール：理解度に合わせ、「ボタン」など表現を変える、紙に書いて貼る」

・ 離脱がある場合
筒を使う場合：清拭できるプラスチック製が好ましい
筆談やコミュニケーションスライドを使用する

患者に話しかけるとき
対面
横から

患者の話を聞くとき
しっかり目を見て
離れて
患者から離れ、目を見ながら聴く

2020年4月作成 精神科リエゾンチーム

図3 入院患者向けリーフレット

隔離で行動が制限される患者様へ

感染予防対策の為、隔離にご協力いただきありがとうございます。
感染予防のためと納得していても、自由が制限された隔離状況になると、以下のようなさまざまなこころの動きや不調が生じることがあります。

隔離状況で生じうること

- 孤独感が強くなり、疎外されている感じがする
- イライラと怒りっぽくなる
- 誰かに感染させるのではないかと不安になる
- 周りの状況が他人事のように感じられ、現実味がない
- 自分がいじめられているのではないかと感じる
- 喜怒哀楽の感情が失われる

これらは誰にでも起こりうる自然な反応です。
こころの不調の予防や軽減に次のようなことが役立ちます。

おすすめすること

- 睡眠や食事など規則正しい時間を過ごし、生活リズムを保ちましょう。
生活リズムが崩れると睡眠の質を落とし、十分に休めません。
- 出来る範囲でリラックスできることをしてみましょう。
（例）絵を描く、ストレッチ、音楽を聞く、読書、頭を使うゲーム
- インターネットやテレビ電話等を利用して、家族、友人とコミュニケーションをとりましょう。
- 身体が動かせるようになったら、軽い運動を少しずつ始めましょう

スタッフは感染対策のため防護服を着用して対応しますがご了承ください。不安なことや疑問なことなど遠慮なくおっしゃってください。

お役立ちサイト

日本赤十字社
感染流行期にこころの健康を保つために
～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

東京都立図書館
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する情報・相談窓口リンク集
こころの相談から仕事、生活の支援まで幅広く情報収集ができます。
https://www.library.metro.tokyo.jp/information_about_COVID-19/

引用
・日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
・筑波大学医学部臨床医学域災害・地域精神医学講座（2020）新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて
・米国トラウマティック・ストレス研究センター（2020）COVID-19関連のメンタルヘルス・マニュアル 専門家向け全6編（重村厚 監訳・監修）日本出版「コロナウイルスのアウトブレイクにおける隔離の心理的影響：医療従事者が知っておくべきこと」
東京都健康長寿医療センター精神科リエゾンチーム

図4 健康長寿せん妄パンフレット

東京都健康長寿医療センター 入院される方とご家族向け説明書

せん妄について

「せん妄」とは、身体の不調などが原因で脳の機能が乱れ、意識が悪くなり、状況がわからなくなったり、幻覚が見えたり、睡眠リズムが乱れたりなどの混乱した状態になることを言います。決して珍しいことではなく、入院した方の10-15%に生じるといわれ、高齢者や認知症の方では、より頻度が増します。体調の改善とともに、脳の機能が改善し、せん妄は徐々に改善していくことがほとんどです。

せん妄の症状

- ぼんやりすることが増える
- 話のつじつまが合わない
- 朝と夜をまちがえる、病院と家をまちがえる、家族がわからない
- 治療していることがわからなくなり、点滴や管を抜く
- 怒りっぽくなる、興奮する
- 見えないものが見えたり、非現実的なことを言う
- 睡眠のリズムが乱れる 夜眠れない 昼間うとうとしている
- 夕方から夜にかけて混乱が増える
- 入院して1-2日後や、手術後に急に上記のような変化が起きる

上記のような変化があったら
スタッフに教えてください

せん妄は、体の病気の治療に悪い影響を与えるので、予防や早期の気づき、適切な対応が大切です

詳しくは裏面へ！

せん妄の予防・改善のためにできること

- ① 入院中も昼夜のリズムを整える
⇒ 日中はできるだけ起きて活動する
- ② 日付や時間の感覚を保つ
⇒ カレンダーや時計を近くに置く
- ③ 場所や状況の感覚を保つ
⇒ いまどこにいて、何をしているのかをこまめに伝える
あとで確認できるよう、ご家族からの手紙を近くに置く、など
- ④ 脳へのよい刺激を保つ
⇒ 使っていないメガネや補聴器、義歯を使用する
- ⑤ 安心して過ごせるように
⇒ 家族写真や好きな絵などを飾る
ご家族の付き添いや優しい声掛け
つじつまの合わない話も、怒ったりとめたりせず落ち着いた対応を

せん妄に使用する薬剤について

せん妄が発症した場合、薬剤による治療を行うことがあります。睡眠リズムを整えたり、脳の機能の混乱をやわらげたりする薬剤が、せん妄症状の改善に有効です。せん妄治療のガイドラインにおいても、一般的な睡眠薬は、せん妄を悪くするために使用を避けることが望ましいとされており、統合失調症の治療薬やうつ病治療薬の使用が推奨されています。薬剤の使用で眠くなりすぎたり、飲み込みにくくなったりするなどの副作用が起こることがありますが、適宜量を減らしたり、他の薬剤に変更します。

せん妄について心配なことや知りたいことなどありましたら、遠慮なく病棟スタッフにお声がけください

東京都健康長寿医療センター精神科リエゾンチーム 2020.4作成

図5 COVID-19メンタルヘルス通信

2020年4月28日

COVID-19関連メンタルヘルス通信vol.1

東京都健康長寿医療センター精神科リエゾンチーム

新型コロナウイルス感染症に関連して、様々な緊張を強いられる毎日と思います。先日ご案内しましたように、新型コロナウイルスに関するスタッフへのメンタルヘルスサポート窓口が開設され、活動を開始しています。それに関連し、このメンタルヘルス通信ではメンタルヘルスに役立つトピックスを随時お伝えしてまいります。

.....

ストレス状況が長期化するほど、こころのケアが大切です

新型コロナウイルス感染症の流行下で、医療機関に勤めるスタッフは仕事に対する義務や使命感から「逃げるのができないストレス」を受けやすく、ストレスを感じても他者に話づらい、自身のストレスを感じづらいなど、「隠れた被災者」になりやすいとされています。

ある有名な精神科医が、自身も被災した地震で救援者支援をした際に、人間が気を張っていられるのは40～50日が限界と実感したと述べています。新型コロナウイルスに対応する期間が長期化すると、対応するスタッフのこころにポディーブローのように徐々にダメージがたまっていくのは稀ではありません。業務に向き合う期間が長くなるほど、ストレスケアの重要性は増してきます。

新型コロナウイルス感染症にまつわるストレスには、下記のようなものがあります。これは、誰にでも生じる「異常な事態に対する正常な反応」です。悩みや心のつらさは誰かに話だけでも楽になることがあります。当院ではスタッフがだれでも相談できる場がありますので、お気軽にご相談ください。また、周りに気になる方がいたら、相談窓口があることを案内していただくと幸いです。

ストレス反応で生じること

- ✓ 不安な状態が続く
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 口数が減る
- ✓ 食事がおいしくない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 注意散漫でミスが増えた
- ✓ よく眠れない
- ✓ イライラしやすい
- ✓ 偏見が気になる

相談受付専用PHS
64287
受付時間：平日9時～17時

- ・精神科心理士がPHSを持っています。プライバシーに十分配慮した上で、状況に応じ、心理士、精神科医師、看護師、精神保健福祉士等のスタッフが相談に応じます。
- ・必要があれば、ご本人の同意を得た上で、関係部署と連携をします。

2020年6月2日発行

COVID-19関連メンタルヘルス通信vol.8

東京都健康長寿医療センター精神科リエゾンチーム

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、濃厚接触者となったときや発熱時に自宅待機になる場合があります。※ 自宅待機中に、不安感や恐怖感、心細さを抱えて過ごしたり、いざ復帰となっても、安心や希望より、申し訳なさや周囲の反応への不安が先に立ったり。。。今回は、自宅待機から職場に復帰するとき、メンタルヘルスを保つ為にご自身でできること、復帰される方が心地よく過ごせるために職場の同僚ができることを紹介します。

※発熱などの症状がある場合、その他の必要な場合、当院では迅速なPCR検査を行う体制が十分に整っています。

自宅待機から復帰される方へ

まずお伝えしたいことは、自宅待機によって、あなたは感染拡大の予防に大いに貢献したということです。本当にお疲れさまでした。ただ、自宅待機から復帰する際、私たちは以下のような気持ちになることがあります。

「職場のみんなからどう言われるだろうか…」
「また濃厚接触者になったらどうしよう…」
「仕事を休んでみんなに迷惑をかけた…」

そんな時、以下のような工夫があなたの気持ちを楽にしてくれるかもしれません。

心の健康を保つためにあなたができること

- ✓ 仕事に復帰する際、上記のように気持ちになるのは、自分の心が弱いからだと思わないでください。このような気持ちになることはごく自然なことです。
- ✓ 仕事を頑張りすぎないでください。
「休んだ分、自分が仕事を頑張らなくちゃ」とこれまで以上に仕事をしようとすると、それ自体ストレスになります。以前と変わらず適宜休みを取りましょう。
- ✓ 家族や友人とつながりを維持しましょう。
家族や友人など信頼できる方と悩みを共有したり他愛のない会話することがあなたの心の支えになります。
- ✓ 仕事を再開しても、睡眠と食事の時間は十分とりましょう。
- ✓ 勤務中に生じる不安や動揺への簡単な対処法を試してみましょう。

＜お役立ちリソース＞
日本健康心理学会
「新型コロナウイルス対応に関連して
医療従事者の皆様に届けるご提案」
http://jphg.wdkg.com/news/idx/200420_jeun.pdf

職場でおきる突発的な出来事に対する動揺の根拠や、すぐにできるリラクゼーション法が紹介されています。

COVID-19関連メンタルヘルス通信vol.2

東京都健康長寿医療センター精神科リエンチーム

患者さんに直接に対応されている職員の方々へ

新型コロナウイルス感染症医療・ケアの最前線にいらっしゃる職員の皆様に、深く感謝します。今回の新型コロナウイルス感染流行は大規模災害時の状況と同様の非常事態とされています。その中で、医療・ケアを提供するにあたり、自分の気持ちの安定を追求することをためらう必要はありません。まず「自分は今どうしようもない大きなストレスにさらされている」という意識をあえて持ってみてください。どんな強靱な人でも、そして使命感の強い人ほど、無意識のうちに体調を崩す可能性が高い環境です。自分が意識しなくても、緊張状態が続き、心理面や体調面で様々な不調が起こる可能性があります。疲れやすい、よく眠れない、食欲がない、イライラしやすいなど...の変化はありませんか。心身の違和感に本人、同僚が気づいた際は上司や心の相談窓口など、相談しやすいところに遠慮なく相談してください。

現場のスタッフが持ちやすい感情や体験しやすいストレス状況

- ・現場の人手が減り業務負担が大きい
- ・感染するのではないか、また、自分が感染源になるのではないかと不安や恐怖
- ・患者やその家族からのプレッシャーや期待
- ・職場環境やサポート体制が十分でないことへの心配、不満
- ・偏見を目の当たりにすること
- ・先の見えない状況に対する不安
- ・十分な医療やケアが行えていないのではないかと自責感や後悔
- ・何故自分がこの業務をしなければいけないのかという怒り

自分自身をいたわることは、患者さんをケアする以上に大切なことです

おすすめすること

- ・できるだけ毎日の生活リズムを保ち、食事や睡眠、休息を取ることを心がけましょう。
- ・確かな情報源を頼りましょう。
- ・家族や友人、大切な人と連絡を取りましょう。
- ・勤務時間以外は、仕事と関係のないことをして、リラックスしたり、楽しんでみましょう。
- ・同僚とは建設的なコミュニケーションをとしましょう。また、お互いに褒めあいましょう。
- ・自分の働きをほめましょう。

避けた方がいいこと

- ・自分の能力を超えた業務を引き受けるのは避けましょう。
- ・疲労困憊するまで過度に働くことは控えましょう。
- ・自分の個人的な悩みやニーズは価値がないものと判断し、無理におしこめてしまうことはやめましょう。
- ・家族や友人とのつながりを断たないようにしましょう。
- ・ストレスから逃げる手段として、飲酒、喫煙、カフェイン、薬などに頼らないようにしましょう。

心と体のリラックスのためにできることの例

3秒吸って、
1秒止めて、
6秒かけて吐く

深呼吸

両肩を上げて10秒間
ぎゅーっと力を入れる

筋弛緩法

伸びをしたり、
肩を回したり...

ストレッチ

相談受付専用 PHS
64287
受付：9時～17時

おすすめ資料 日本赤十字社
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に
対応する職員のためのサポートガイド

参考資料：虎の門病院COVID-19関連緩和ケアガイド