

「せん妄」という言葉は多くの方にとってあまり聞き慣れないものだろうと思いますが、実は珍しい病態ではありません。せん妄とは、脳がうまく働かなくなり、意識がぼんやりとした状態になって時に興奮したり話す言葉やふるまいに一時的に混乱が見られたりする状態です。状態を表す言葉であり診断名ではありません。脳がうまく働かなくなる原因は様々ですが、電解質異常や血糖値の異常、手術など体に大きな負担となる事などがあります。服用している薬剤が原因となる事もあります。抗コリン作用があるお薬や、ステロイドなどがリスクが高い薬剤です。また入院という環境の変化や、それによってもたらされるストレスもせん妄の引き金になると考えられています。

手術後に見られるせん妄を「術後せん妄」といいますが、高齢になるほど手術の後にせん妄になる可能性が高くなりますし、開腹、開胸手術といった侵襲の大きな手術ほどせん妄のリスクは高まる事が知られています。75歳以上胃癌大腸癌手術例の検討では27%の方に術後せん妄が起こっていたという報告があります。

せん妄の症状は以下のようなものがあります。

## 1. 睡眠－覚醒リズムの障害

昼に起きて夜は眠るという本来のリズムが乱れてしまい、昼夜逆転になります。日中は半分寝ぼけたような状態になり、そして眠れない夜間に興奮や混乱などが悪化します。

## 2. 幻覚・妄想

実際にはない音が聞こえたり（幻聴）、実際にはないものが見えたり（幻視）します。せん妄では幻視の方が出現する頻度はかなり高く、天井にTVが映るように色んなものが見えるという方もいたり、実際には面会に来ていない人やすでに他界された方が会いに来てくれたといわれる方もいます。時には悪夢を見るかのように恐ろしい光景が見えたりして、それが元になって興奮が強まる場合もあります。

## 3. 意識障害

意識がぼんやりとするため、今何月何日か、自分がどこにいるのかといった自身の状況をしっかりと把握する事ができなくなります。

## 4. 情動障害

感情のコントロールができなくなり、興奮して怒りっぽくなったり、不安からソワソワしてじっとしていらなくなったりといった状態になります。突然に悲嘆が強くなって涙を流す感情失禁という状態も時にみられます。

これらの症状が一日の中でも良くなる時と悪化する時とを繰り返す事がせん妄の特徴です。多くの場合日中には比較的落ち着き、夜間に悪化します。これらの

症状のために自分が病院にいる事が分からなかったり、治療を受けている事が分からなかったりするため、大切な点滴や心電図のコードなどを外してしまったりする事が、治療に大きな支障が出る危険が高くなります。

それではせん妄の治療は、あるいはせん妄にならないためにはどうすればよいのでしょうか？

治療の基本は原因の究明とその除去です。身体的な検査や日頃飲んでいる薬をチェックするなどして原因の特定に努め、それに対処する事が重要ですが、手術後などすぐに身体状態の回復が困難な状況もあります。先に述べたように環境の変化やそれによるストレスは、せん妄の発症や悪化の要因となりますので、できるだけ本人が落ち着ける環境を整える事が大切です。メガネや補聴器を使用している方は忘れずに持ってきて、視覚や聴覚が妨げられないようにしましょう。ご家族にはできるだけ面会に来ていただいた方が良いでしょう。ただ付きっきりのような状況になるとご家族も疲労して余裕がなくなってしまいますので、そのあたりは看護スタッフと良く話し合う事が必要です。身の回りの物を使い慣れた物を持ってきたり、ご家族の写真やカレンダーを見える所に置いておくなども良いでしょう。

睡眠－覚醒リズムを整える事もせん妄の予防・改善に大切な事です。日中はカーテンを開けて日光を取り入れ、曇りの日は日中でも照明を点けて昼間はできるだけ明るく、そして夜間は暗く静かな眠りに入りやすい環境を整え、昼と夜のメリハリをつけましょう。身体の状態を考えた上で、可能であれば昼間はベッドから離れて散歩やリハビリに行く事も効果的です。こういった取り組みは、せん妄を予防するだけでなく、軽症のせん妄の治療にもなります。

症状が激しい場合には薬物療法を行いません。基本的には抗精神病薬というお薬を用います。抗精神病薬によって、幻覚や妄想の軽減、適度な鎮静作用により興奮の軽減や夜間の睡眠の確保を図ります。睡眠薬は時として逆にせん妄を悪化させる事がありますので原則使いませんが、せん妄の症状が激しく、抗精神病薬だけでは夜間の睡眠が十分とれない場合には少量併用する事があります。積極的に薬物療法を行なう場合には精神科医師との連携が必要になります。

せん妄は、原因の特定と治療が早ければ、ほとんどの人は完全に治ります。治療が遅れると、一部の症状は数週間から数カ月間続き、回復に時間がかかる事があります。早期から予防に努め、悪化した場合には早めに治療に入る事が大切です。