

ホットミルクを飲んで快眠できる？

医療法人社団 喜生会 新富士病院

所属 介護科 ©仮屋 一紘 中野 直美 遠藤 洋和

はじめに

ミルクの中には、メラトニンというホルモンが含まれており、入眠するときに分泌されますが、加齢と共に減少するため、ホットミルクを用い、快眠できるかを試みました。その結果、効果がみられたので報告します。

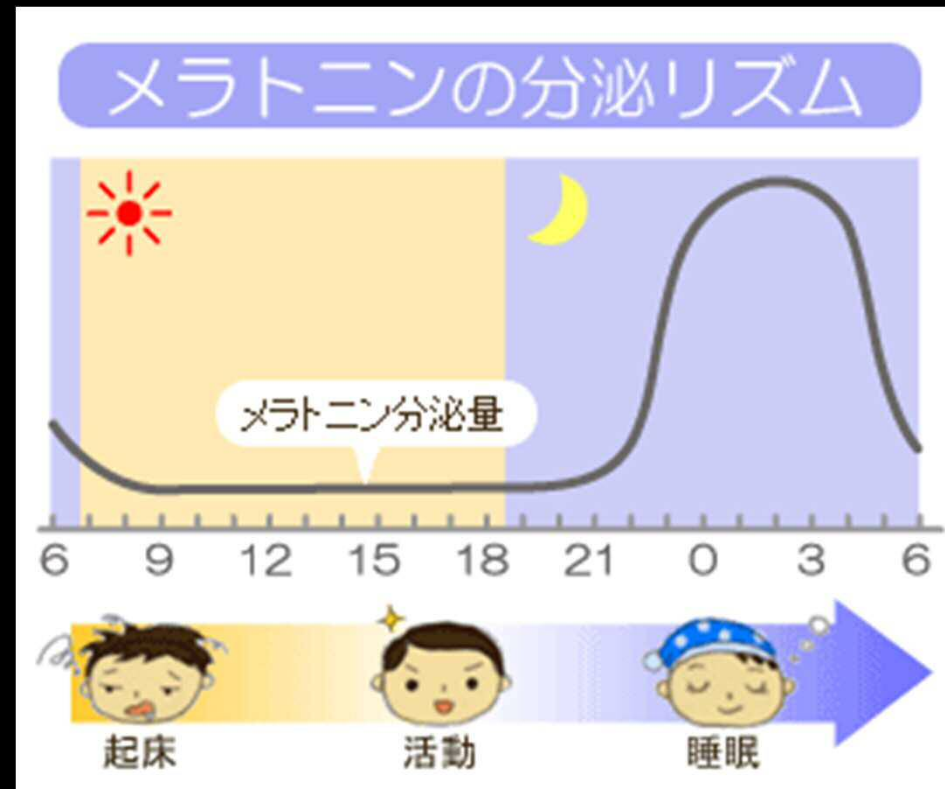
メラトニンとは

脳の「松果体」という器官から分泌されるホルモンで、夜間に多く分泌されるという性質も持っています。「メラトニン」には脈拍や体温・血圧を低下させるなどの睡眠を促す作用があります。「メラトニン」の産出は光によって抑制される為、昼間の光が弱まるにつれ増えて、真夜中にピークになります。又、メラトニン分泌量は年齢と共に減少するので、お年寄りがなかなか寝付けなかったり、明け方に目が覚めてしまうのはこのためです。

引用

PCN株式会社

<http://www.health.ne.jp/>



事例紹介

対象者Ⅰ K. K氏 59歳 男性

夜間は、枕を噛んだり床に落としたり、「ア—ウ—」と大声を出すことがあり、不眠であることが多い。

対象者Ⅱ A. T氏 93歳 男性

入眠と覚醒を繰り返しており覚醒時は、前胸部を掻いていたたり、手いたずらが多く「水が飲みたい」と訴えが多く聞かれる。

対象者Ⅲ A. T氏 56歳 女性

夜間は大声で奇声を上げることが多く、ほとんど入眠されていない。

事例紹介

対象者Ⅰ K. K氏 59歳 男性

夜間は、枕を噛んだり床に落としたり、「アーウー」と大声を出すことがあり、不眠であることが多い。

対象者Ⅱ A. T氏 93歳 男性

入眠と覚醒を繰り返しており覚醒時は、前胸部を掻いていたり、手いたずらが多く「水が飲みたい」と訴えが多く聞かれる。

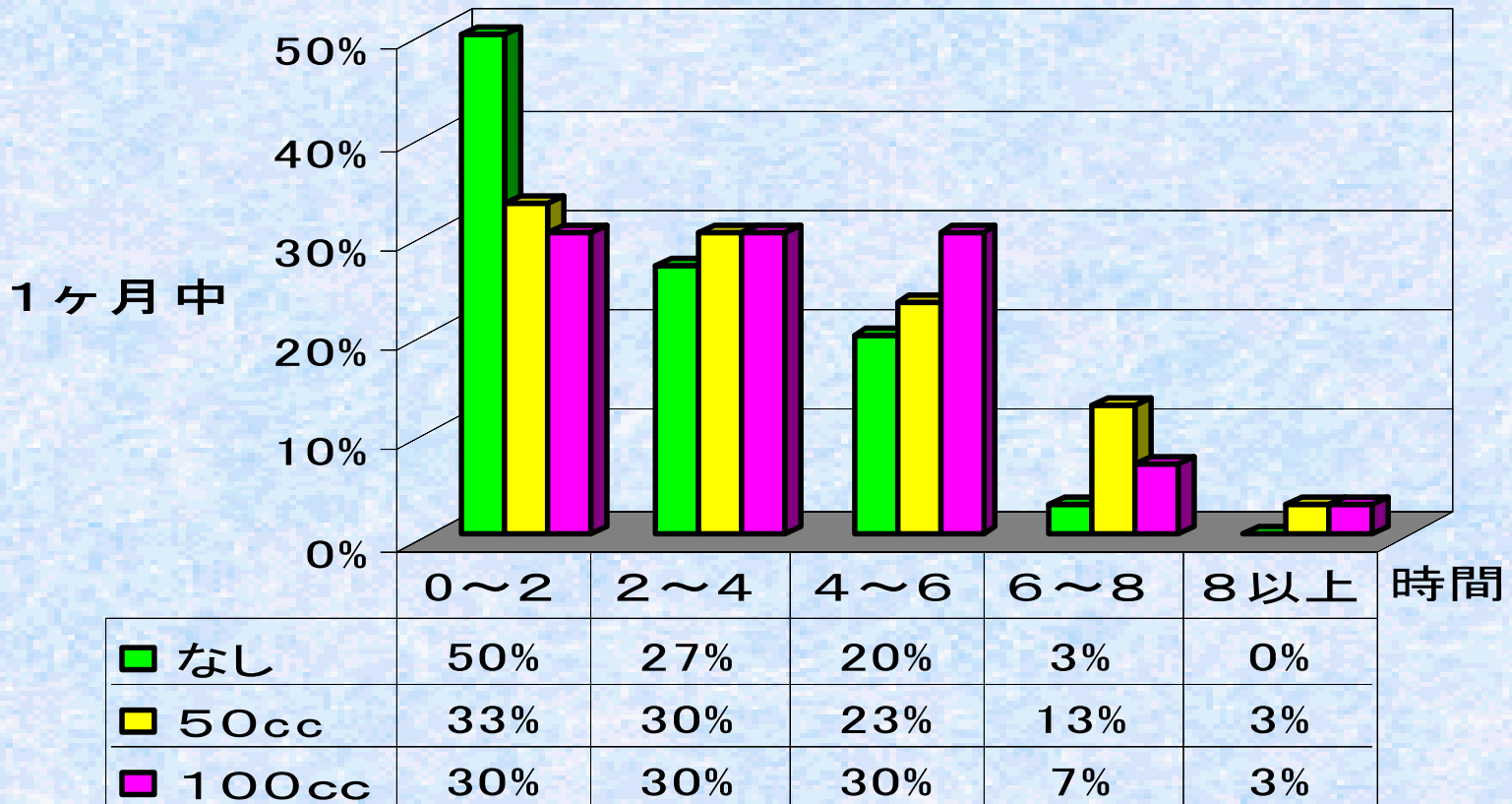
対象者Ⅲ A. T氏 56歳 女性

夜間は大声で奇声を上げることが多く、ほとんど入眠されていない。

方法

H17、4月より3ヶ月間(①ホットミルクなし②50cc③100cc各1ヶ月間)ホットミルクを20時に飲んでいただき翌6時までの時間、入眠されているか・覚醒されているか様子観察を行いました。

総入眠時間 対象者 I



(なし)

・6時間以上睡眠 3%

・枕を噛む・投げる

・大声を出す

(摂取後)

50cc 16%

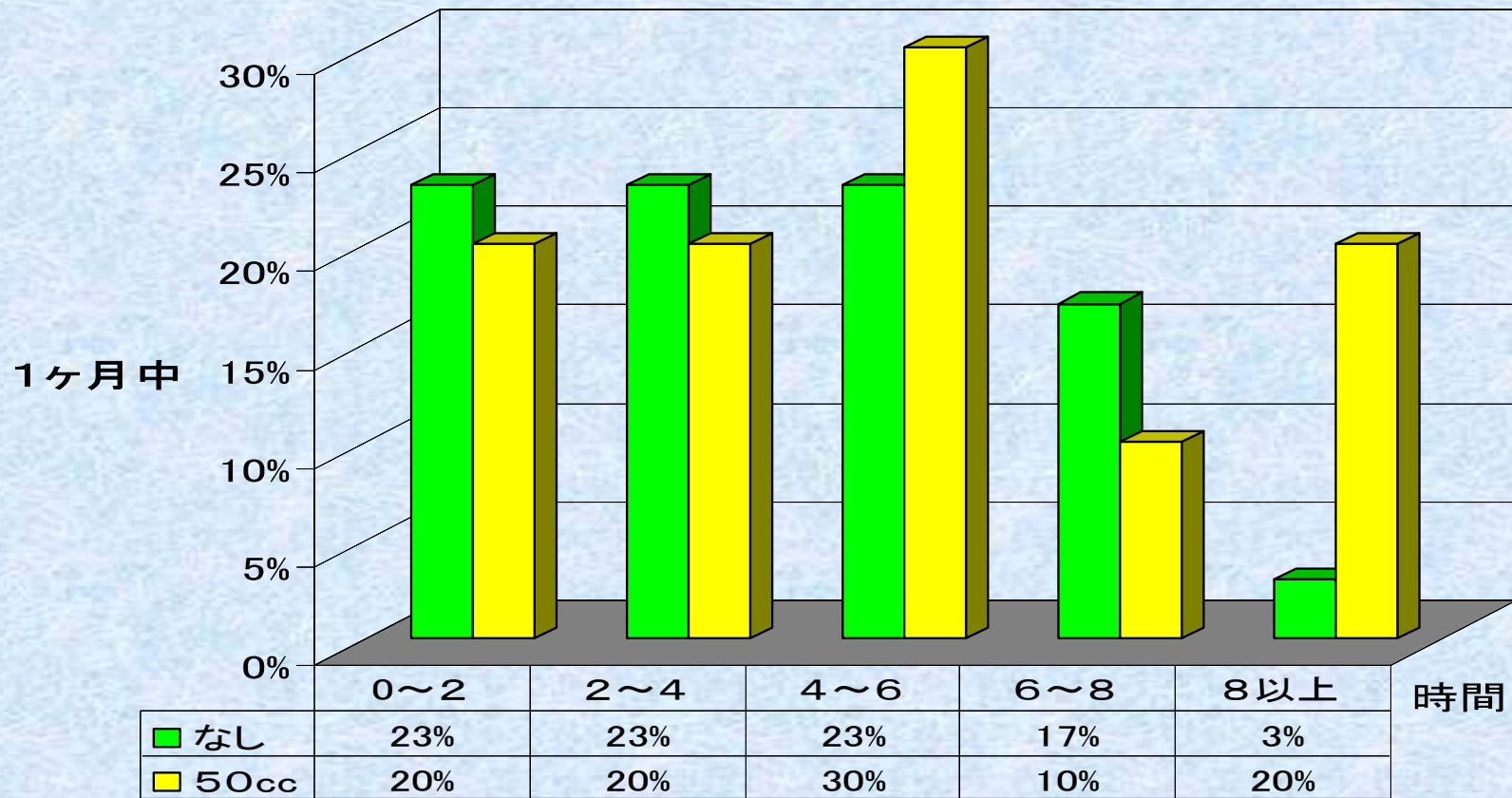
100cc 10%

減少

減少

UPした。

総入眠時間 対象者Ⅱ



(なし)

・6時間以上睡眠 20%

・全身の掻痒感

・カーテンを触る

・脱衣行為

(摂取後)

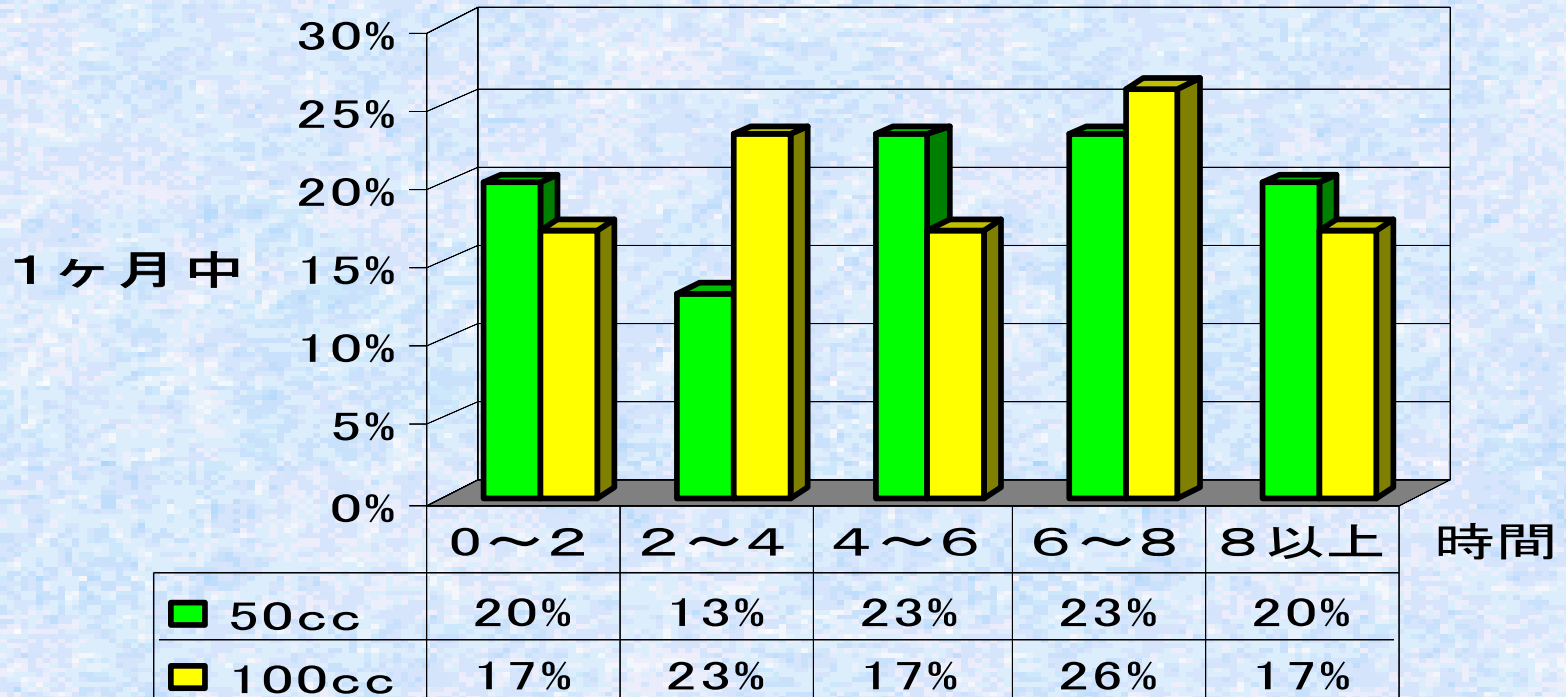
50cc 30% UPLした。

減少

減少

減少

総入眠時間 対象者Ⅲ



(なし)

・奇声をあげる



(摂取後)

50cc 43% 6時間以上睡眠
 100cc 43%
 奇声減少

まとめ

快眠する事は、ホットミルクの効果だけではなく、患者様一人一人の生活習慣や環境が深く関係しているのではないかと実感しました。今後はこの様な患者様の個々の生活習慣、環境を考慮し快眠出来る様に援助していきたいと思います。