

触れるケアの効果ーアロママッサージの効果検証からー

佐藤奏弥、中村彩華、佐藤信枝
新潟医療福祉大学 看護学科

【背景・目的】 医療の高度化により看護の場において看護ケアの質が問われている。看護の介入の仕方は当然、看護の質に影響を及ぼすと考えられ、近年、我が国の看護領域において看護介入方法としてタッチ、あるいはタッチングに関心が向けられるようになってきた。今回の研究では触れるケアのマッサージに着目して研究を行う。マッサージは看護現場で患者の痛みや緊張を緩和し安楽性を高める目的から看護ケアとし導入されている。

本研究では、触れるケアのなかでも最近注目されているアロママッサージの実験を行い、対象者の具体的変化と精神的変化について検証し、その効果を明らかにする。さらにその結果に関して文献検討を行い、触れることの重要性を再認識するとともに、看護ケアの有効性を得ることを目的とする。

【方法】 1. 文献検討では、看護師または看護学生によるタッチングに関する論文、マッサージの効果に関する文献を対象とし、医学中央雑誌 Web、CiNii、OPAC を用いて、検索ワードを「触れる」「タッチ」「マッサージ」で検索、原著論文を絞り込み条件として文献を抽出した。検索の結果これらの単語に加えて、文末に「看護」を追加して検索したところ、「タッチ 看護」では 306 件、「タッチング 看護」では 150 件、「触れる 看護」では 2,646 件、「マッサージ 看護」では 1,771 件であった。検索された文章の中から、今回の研究のテーマや目的に対して関係する文献を抽出し、分析対象とした。

2. アロママッサージの実験研究では、本大学女子学生 10 名（被検者を募る際、これまでアロマの使用で皮膚トラブルを対象にアロママッサージを実施する。

施術前後のバイタルサインを測定すること、アロママッサージを受けた感想について「心地よさ・温かさ・リラックス感・眠気を感じたか」と RE 尺度「気分が高まっている - のんびりしている」、「体に力が入っている - 体の力が抜けている」、「不安である - 安心している」、「束縛的な気分である - 開放的な気分である」を 5 段階で評価してもらうことで身体的変化と精神的変化について検証する。

施術は、本大学の実習室で行い被検者にはベッドに仰臥位の姿勢になってもらう。アロママッサージは両側の肘関節から指先に、手掌及び指腹による皮膚感覚に快い刺激を多くした軽擦法を 15 分実施する。使用する精油は、潤滑油のホホバオイルに対して、ラベンダー・アングスティフォリアとティートゥリーを 1.0%濃度に希釈し使用する。この 2 つのオイルを選択した理由は、最も副交感神経に作

用されるからである。

【結果】 1. 対象の論文をクリティークし、研究結果を整理した結果、触れるケアの効果として 1) 不安や緊張の軽減、2) 生理的反応、ストレスの解消、3) コミュニケーション、感覚的・情緒的な交流が抽出された。

2. アロママッサージの実験研究の結果は、9 月に実験を行うため終了後に結果を加える。

【考察】 触れるケアは、対象者の身体に手が直接触れるため、言語的コミュニケーション、非言語的コミュニケーションなどを用いて対象者の意思の確認および了解を得ることが重要であり、このことが触れるケアの効果を高めることになる。このことが文献検討から明らかになった。触れるケアを行う際に、アロマによる香りの効果や、効果的な声かけ、普段から構築された人間関係などは、効果を増強させる作用があると考えられる。触れるケアを行う際にも対象者個人の個別性を考慮して行うことが、より効果的なケアに繋がると考える。

文献検討で明らかになった結果を立証するために、実験終了後に考察を加える。実験に使用するアロマは 2 種類使用する。ラベンダー・アングスティフォリアの主成分は鎮静効果のあるエステル類が多く含まれている。ティートゥリーの主成分は副交感神経に作用される。精油によるリラックス効果や、心地よいマッサージにより施術後の精神状態は施術前と比べて落ち着くと考えられる。

身体的変化では、アロマの良い香りにより、呼吸数が減少すると考えられる。マッサージを行うことにより、血流がよくなるのが考えられるが、体温や脈拍への影響は少ないと考えられる。

【結論】 1. 触れるケアは対象者の身体に手が直接触れるので、対象者の意思の確認および了解を得ることが重要であり、このことが触れるケアの効果を高める。

2. 文献検索結果から、アロママッサージにはマッサージや香りによる影響など様々な要素によって効果が表れる。アロマ使用の有無や、使用するアロマの種類を変えて研究をすることでさらに効果的なアロママッサージを行える。

3. アロマによる香りの効果は副交感神経に作用する。さらに、触れるケアは対象者に心地よさをもたらすことができる。

【文献】

- 1) 加悦美恵, 井上範江: 苦痛を伴う検査時の看護師の関わり, 日本看護科学会誌, 27: 3-11, 2007.
- 2) 秋吉久美子: リラックス効果に影響する製油成分と嗜好の関係, 奈良看護紀要, 11: 77-84, 2015.
- 3) 館田ひとみ: アロマセラピーの嗅覚刺激と触刺激が睡眠の質に及ぼす影響, アロマセラピー学会, 17: 24-30, 2016.