

18 透析中の苦痛に対するアロママッサージの効果

長野赤十字上山田病院透析室
同 内科
長野赤十字病院 腎臓内科

田中紀子、近藤洋一郎、久保田桂子、藤森淳
市川能人
出浦正、徳永真一

【はじめに】

血液透析患者は週に2、3回の治療を継続しなければならぬ。その治療は4～5時間安静を強いられることが伴い、様々な苦痛がある。

当院透析室でも患者より「あと1時間が長いんだ」「同じ姿勢で体が痛い」との声が聞かれた。そこで私たちは透析中の苦痛を和らげるために、リラクゼーションが得られ不快症状の緩和効果なども期待できるアロママッサージ（以下マッサージとする）に着目した。

先行研究において透析中の患者に対してアロマ吸入療法を行い、ストレスが軽減できたという報告はされているが¹⁾、アロママッサージに関する研究は数少ない。マッサージはタッチングによる手の温もりが精油との相乗効果をもたらすと考えられている。今回私達は、アロママッサージを実施しその効果を調査したので報告する。

【目的】

透析中の患者にアロママッサージを施行し、透析中の苦痛に対する効果を検討する

【研究方法】

- 1) 調査期間：平成15年6月2日
～平成15年6月30日
- 2) 調査対象：外来透析患者14名のうちアロママッサージに協力を得られた11名
- 3) 調査方法：
(1)「バルドリーの透析ストレス²⁾」を参考に透析中の苦痛を身体的、精神的の側面にとらえ、4段階評定で34項目の質問項目を作成した。³⁾ (表1)「とても苦痛を感じる」が4、「少し苦痛を感じる」が3、「あまり苦痛がない」が2、「全く苦痛がない」を1とした。

田中 紀子 長野赤十字上山田病院 透析室
〒389-0821 千曲市上山田温泉3-34-3 026-275-1581

表1 バルドリーの透析ストレス²⁾による質問項目

身体的苦痛に関する質問項目	
1.足がつる	11.肩がはる又は痛い
2.足先が冷たい	12.穿刺の痛み
3.足がほてる	13.血管及び周囲の痛み
4.足がいらいらする	14.シャント肢が痛い
5.背中が痛い	15.シャント肢がしびれる
6.わき腹が痛い	16.頭痛
7.関節が痛くなる	17.吐きっぽくなる
8.手がつる	18.体がかゆい
9.手先が冷たい	19.体を動かさせないつらさ
10.首がはる又は痛い	20.疲れる
精神的苦痛に関する質問項目	
21.透析時間が長い	22.血圧上昇、下降への不安
23.苦痛な症状出現への不安	
24.トイレへの不安	
25.機械トラブル発生への不安	
26.順調に透析が進んでいるかへの不安	
27.遅くまで透析をしていることへの遠慮	
28.いらいらする	
29.興奮して気持ちが落ち着かない	
30.緊張する	31.憂鬱になる
32.眠りたいが、眠れない	
33.自己管理について看護師から指導されること	
34.1時間おきの血圧測定	

- (2)外来透析患者全員にアロママッサージについて説明し、同意を得る。
- (3)精油は一般的で万能精油、安全性も高いといわれている真正ラベンダー、ローズウッド、ラベンダーローズウッドの混合の3種類とし、同意の得られた患者に好みの香りを選んでもらった。また希釈用の植物油としてホホバオイルを使用した。

- (4)ホホバオイルに選んでもらった精油を1%濃度で希釈し、患者にパッチテストを施行した。
- (5)パッチテストに陰性であればマッサージを開始。週2回を1ヶ月間(合計8回)行った。今回は片手5分ずつの約10分間のハンドマッサージとし、透析開始後1~2時間後より実施した。
- (6)マッサージ施行前、1ヶ月間のマッサージ施行後でそれぞれアンケートを実施した。(以下前アンケート後アンケートとする)
- (7)前アンケートと後アンケートの結果を集計し、平均値を算出しウィルコクソン符号付順位和検定を行った。

【結果】

1、対象の概要

有効回答数11名(有効回答率100%)中、男性9名、女性2名、年齢54~86歳(66.1±13.1歳)、透析歴5ヶ月~340ヶ月(90.0±115.6ヶ月)であった。

2、前アンケートと後アンケートの比較について

1) 身体的苦痛について

各項目毎にマッサージ施行前の透析中の苦痛と施行後の苦痛を検定したところ、1の「足がつる」の項目において有意に改善した($P<0.05$)。また平均値を比較すると、2.4~6.9・13.18・20の8項目において苦痛が軽減する傾向がみられた(図1)。

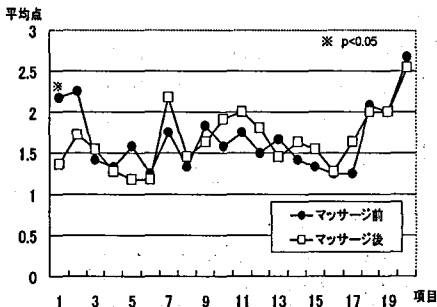


図1 身体的苦痛の変化

1) 精神的苦痛について

2の「血圧上昇下降への不安」の項目において有意に改善した($P<0.05$)。平均値を比較する21・22・24・28~30・32の7項目において苦痛が軽減する傾向が見られた。(図2)

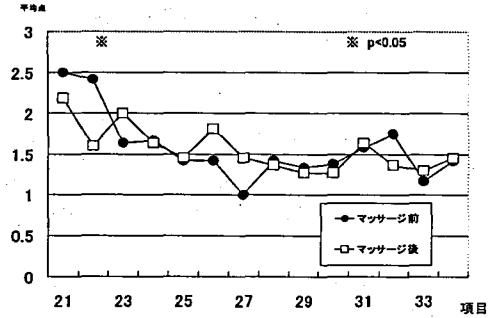


図2 精神的苦痛の変化

3、今後のマッサージの継続性について

毎回やってほしいが9名、ときどきやってほしいが2名、どちらでもよい・やめてほしいがそれぞれ0名であった。自由記載の感想では、「マッサージすると循環がよくなり手や足が温くなる」「よい香り」「気持ちが良い」「コミュニケーションがとれる」などよい感想が聞かれた。反対に「短時間すぎる」「手だけでなく足もやってほしい」「後半にやってほしい」という声も聞かれた。

【考察】

透析中にアロママッサージを施行したことは、「足がつる」「血圧上昇下降への不安」という苦痛に対して有効に作用した。今西ら⁴⁾は「アロママッサージは、マッサージそのものによるリラクゼーション効果や血液循環促進、神経系・内分泌系への刺激に加えて精油による抗不安作用や鎮痛鎮静作用など様々な薬理効果が期待できる」と述べている。特にラベンダー、ローズウッドには心の不安を癒しリラックス・安眠効果、疲労を回復・気分を軽くしてくれる働きがあるといわれている⁵⁾。このことよりマッサージを行ったことは精油とタッチングの相乗効果により、香りを使ったケアを心地よいと感じ、不快症状や不安の軽減につながったと考える。

今後のマッサージを継続したいという人は100%であった。私たちは患者に好みの香りを選んでもらい、マッサージを施行した。大塚ら⁶⁾は「使用する精油が好きな香りかそうでないかが重要で、その結果視床下部にも好影響を与える」と述べている。よって個々にあわせた香りを使用したことで患者はリラックスし、苦痛症状の緩和にもつながったと考える。また「コミュニケーションがとれる、いろいろな話ができる」との声も聞

かれた。高谷ら⁷⁾は「アロママッサージは患者看護師双方がよい香りによる気分のよさを感じ、共有することにより何かを話し始めるきっかけとなり、そこからじっくり考えを聞かせてもらったり、話し合ったりすることにつながる」と述べている。マッサージが長時間の透析による拘束感や不安感などから気持ちをそらすことができ、また看護師とのコミュニケーションが深まり、マッサージを継続したいという意見につながったと考える。

今回私たちはシャント肢の苦痛の軽減を期待してハンドマッサージを行った。しかし14・15の「シャント肢が痛い、しびれる」など、前と後のアンケートの比較では明らかな違いは見られなかった。高谷らは⁷⁾「アロマセラピーの効果は非常に個人差があるため確実ではない、効果を過信過ぎない」と述べている。今回は1ヶ月という短期的なマッサージの期間であったため、苦痛の緩和効果を期待するには限界があったと考える。また「足をやってほしい」「後半にやってほしい」などの声も聞かれたことにより、個々に合わせた効果的なマッサージの部位や時間帯などを取り入れればより効果があるのではないか。有効な介入法を身につけるためにさらにアロマセラピーに関しての理解と精油の知識、手技を習得する必要があると考える。

【まとめ】

1. 透析中の「足がつる」「血圧上昇・下降への不安」の苦痛に対しアロママッサージは効果があった。
2. アロママッサージはその香りを好きだと感じることで苦痛症状の緩和につながる。
3. アロママッサージは個々に合わせた効果的な介入方法の検討が必要である。

【おわりに】

アロママッサージは透析中の苦痛に対し一定の効果があった。しかし現実には精油の管理や費用の題もあり頻繁に実施することは困難である。今後はこれらの点を検討しながら可能な範囲で取り入れていきたい。

【参考文献】

- 1) 坂西佐知世他：透析中のストレスに対するアロマセラピーの効果，日本透析医学雑誌 34：P814,2001
- 2) Baldree.K.S.,Murphy.S.P.：Stress identification and Coping Patients on hemodialysis.Nurs.Res, 31(2)：107-112,1982

3) 白石順子他：透析を続けることの心の痛み(2)～アンケート調査から～透析ケア 1997年夏期増刊号 メディカ出版 1997 P80～85

4) 今西二郎・栗山洋子：メディカルアロマセラピーの基礎，医学のあゆみ，vol.204,No.8, P526,2003

5) 佐々木薫：初めてのアロマセラピー，池田書店

6) 大塚瑞穂他：ナースができる非薬物療法-④メディカルアロマセラピー呼吸困難への応用，エキスパートナース，vol.19,No.5,P65,2003

7) 高谷真由美：看護に活かすアロマセラピー，臨床看護 28:P1781,2002