

9 透析中のストレスに対する音楽の効果

長野赤十字病院透析室 加藤美志保、松村明子、荻原淳子、北沢典子、堀込由香、朝日えり子、原厚子、林布紀子、出浦正、徳永真一

I はじめに

透析治療を受けている患者の多くは、週2～3回、1回4～5時間に渡って透析装置に拘束される。そのため疲労感や肩こり、シャント肢の痛みなどの症状が多く、様々なストレスがある。以前から私たちは音楽療法に注目していたが、透析室の構造上の問題があり、実際に実施することが出来ないうえに、近年リラクゼーション効果のある音楽が注目されている。

そこで今回構造上の問題に対して工夫を行い、音楽療法を実施し透析中のストレスに対してどの程度の効果があるのか調査したので報告する。

II 研究目的

透析中のストレスに対する音楽の効果を検討する。

III 研究方法

1. 調査期間：平成14年6月17日～平成14年6月21日
2. 調査対象：外来血液透析患者105名のうち有効回答を得た74名
3. 調査方法
 - 1) 外来血液透析患者全員に、研究の一環として音楽を流すことと、その際アンケートへの協力を事前に説明した。
 - 2) 「バルドリーの透析ストレスサー」¹⁾を参考に、当院の患者から治療をする中でよく聞かれる症状をもとにストレス項目(資料1参照)を研究者側で選び、4段階評定のアンケートを作成した。「非常に感じる」が4、「やや感じる」が3、「それ程感じない」が2、「全く感じない」を1とした。
 - 3) 音楽は、透析室全体で聴取できるように音響の専門家に依頼し、4台のスピーカーの設置を行った。音楽のボリュームは患者の好みを聞きながら実験者が調節した。
 - 4) 透析中に流した曲は、「透析開始～1時間」に疼痛緩和に有効といわれるクラシック
加藤美志保 長野赤十字病院 透析室
〒380-8582 長野県長野市若里 5-22-1

を主に使用した。「3時間一回収時」にはストレス解消に効果的で癒しの効果もあるとされる1/f ゆらぎを持つ曲を中心に選択した。

- 5) 音楽施行前、後でアンケートを実施した。(以下前アンケート、後アンケートと省略する。)
- 6) 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と検定を行った。
- 7) 第46回日本透析医学会に当院が発表した、「透析中のストレスに対するアロマセラピーの効果」の研究結果と、今回の研究結果を比較、検討をした。

IV 結果

1. 対象の概要

有効回答数74名(有効回答率70.5%)中、男性55名、女性19名、年齢24～88歳(59.5±14.5)であった。

2. 前アンケートについて

透析中に強く感じているストレスは、1「治療時間が長く感じる」8「疲れる」6「体がかゆい」9「動けないのでつらい」1「針を刺される事がつらい」の順に高かった。

3. 前アンケートと後アンケートの比較について

6の「体がかゆい」12の「治療時間が長く感じる」の2項目においては、統計的有意差が認められた。(p<0.01) また平均値を比較すると、5・6・9～13の項目においてストレスが軽減する傾向がみられた。

1の「針を刺される事がつらい」については明らかな違いはみられなかった。(図1参照) 有意差のみみられた「体がかゆい」の人数の比較をみると、「全く感じない」「それ程感じない」の段階では、「全く感じない」で21人から27人に、「それ程感じない」で14人から23人に、音楽施行後のほうが増えていた。

(図2参照)「治療時間が長く感じる」の人数の比較については、「非常に感じる」の段階で、

音楽施行後26人から13人と大幅に減少した。(図3参照)

4, アロマテラピーとの比較について

6の「体がかゆい」12の「治療時間が長く感じる」の2項目に対しては、アロマテラピー施行時と同じ様な効果が得られた。(図4、5参照)

V 考察

透析中に音楽を流したことは、「体がかゆい」、「治療時間が長く感じる」というストレスに対して有効に作用した。米倉は「BGMを聴きながら過ごせる時間は騒音やイライラから少し距離を置くことができる²⁾」と報告している。透析患者は、3-5時間という透析時間を同じベッドの上で殆ど臥床して過ごしている。機械がすぐそばにあり、血液が流れている状態が続けば、緊張や不安も出てくると思われる。音楽を流したことで、透析機器の音や長時間の透析による拘束感から患者の意識を音楽に向け、気持ちをそらすことができたのではないかと考える。木下らは1/「ゆらぎをもつ音楽の効果について、「心に安定とゆとりをつくり出し、結果として、我々は心地よさや快適さを覚えるのである」³⁾と述べている。これらの曲を用いたことは、音楽の持つリラクゼーション効果により、透析患者の緊張や不安の緩和につながったといえる。

1の「針を刺されることがつらい」については、ストレスの軽減を期待して「透析開始-1時間」に疼痛緩和作用があるといわれるクラシック音楽を主に流した。しかし、前と後のアンケートの比較では明らかな違いはみられなかった。篠田は「自覚する心身の苦痛が極度に達している時にはとても音楽を聴く余裕はなくなっている¹⁾」と述べている。穿刺者の技術や患者の体調に影響され、音楽での除痛には限界があったと考える。

VI まとめ

- 1, 透析中の「体がかゆい」「治療時間が長く感じる」のストレスに対し音楽療法は効果があった。
- 2, 音の感じ方や音楽の好みには個人差がある為、音楽の施行方法の検討が必要である。

VII 終わりに

当院では、透析中の音楽の施行についての実例がなく、研究対象者すべてに同じ音量で音楽を聞くことができる様に工夫したが、一部の人からは「音が大きい」との声が聞かれた。また、選曲についてもジャズや歌謡曲を希望する人もいた。音

の感じ方や音楽の好みには個人差がある為個室化された空間で自分の好きな音楽を、好みの音量で聴くことが望ましいが、現実には難しいものがある。今後はこれらの点を検討していきたい。また、リラクゼーション効果がある「アロマテラピー」と「音楽療法」を併用した方法も、今後検討していければと思っている。

(引用文献)

- 1) 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-メディカ出版、p 80-85, 1997.
- 2) 篠田知璋監著、日野原重明著他「新しい音楽療法-実践現場よりの提言-音楽之友社、p 62, p165, 2001.
- 3) 木下栄蔵・亀井栄治著：癒しの音楽-ゆらぎと癒し効果の科学-、久美、p69-70, 2000.

(参考文献)

- ・日野原重明監修、篠田知璋・加藤美知子編集：標準音楽療法入門 [下] 実践編、春秋社、2001.
- ・村井靖児：音楽療法の基礎、音楽之友社、2001.
- ・春木繁一：透析患者の心とケア-サイコネフロロジーの経験から [正編]-、メディカ出版、1999.
- ・会田美香他：透析患者に対する音楽療法-フリッカーテストによる透析中の疲労度の検討-、バイオミュージック学会、vol.16, no.2, p 187-193, 1998.

資料1 調査項目の内容

「バルドリーの透析ストレスサー」を参考に、13のストレス項目を選び、4段階評定のアンケートを作成

- | | |
|------------------|----------------|
| 1.透析の針を刺される事がつらい | 8. 疲れる |
| 2.肩がはる、又は痛い | 9. 動けないのでつらい |
| 3.関節が痛い | 10. イライラする |
| 4.シャントの腕が痛い | 11. ゆうつになる |
| 5.シャント肢がしびれる | 12. 治療時間が長く感じる |
| 6.体がかゆい | 13. 眠りたいが眠れない |
| 7.吐きっぽくなる | |

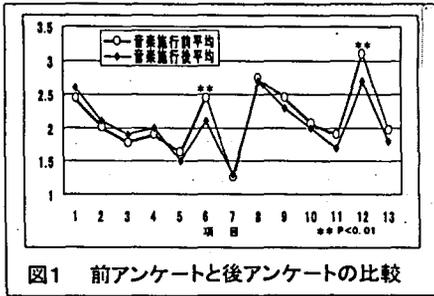


図1 前アンケートと後アンケートの比較

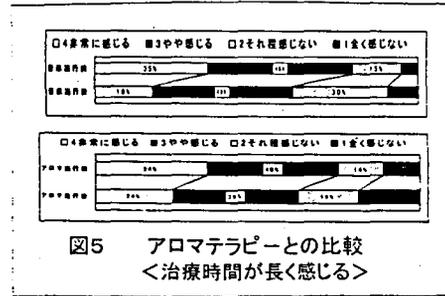


図5 アロマテラピーとの比較
<治療時間が長く感じる>

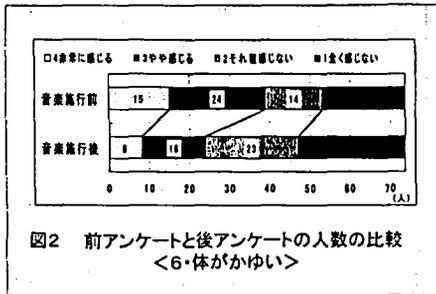


図2 前アンケートと後アンケートの人数の比較
<6・体ががゆい>

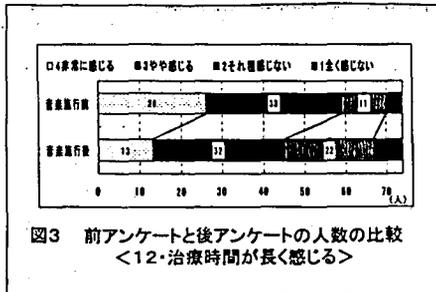


図3 前アンケートと後アンケートの人数の比較
<12・治療時間が長く感じる>

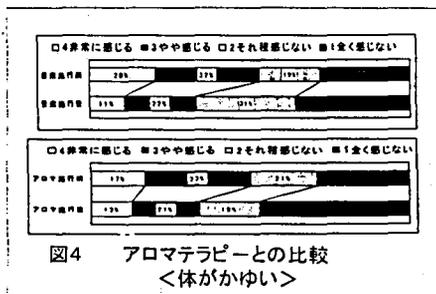


図4 アロマテラピーとの比較
<体ががゆい>