

日勤帯で足浴を行っての睡眠効果の検討

東病棟4階 ○南令子 加藤貴子 岡山香奈子 早本たえ子
山崎久美子 郡楽悦子 鈴木すずゑ

key word : 足浴、睡眠、睡眠薬、日勤

はじめに

足浴は、温熱刺激によって爽快感をもたらし、循環促進、リラックス効果があり不眠に対しても有効であるといわれている。入院中の患者は、環境の変化や疾患に対する不安などから不眠を訴える人が多く、A病棟でも約40%の患者が睡眠薬を内服している。先行研究では、不眠に対して眠前に足浴を行うと睡眠効果を得られたという報告がされている。そこで、看護師の少ない準夜帯ではなく日勤帯で足浴を行うことによっても睡眠効果が得られないかと考えた。日勤帯で足浴を行い睡眠効果が得られたという研究報告はない。今回、睡眠薬を内服している患者を対象に日勤帯に足浴を行い睡眠に満足が得られるかを調査し、検討したので報告する。

I. 研究目的

睡眠薬を内服している患者を対象に、足浴を日勤帯に行うことによっても、睡眠に対する満足が得られるかを検討する。

II. 研究方法

1. 対象

A病棟に入院中で、睡眠薬を毎日内服している患者で研究に同意が得られた10名(男性3名、女性7名)平均年齢は71.6歳(54歳～81歳)

2. 研究期間：平成17年7月～9月

3. 場所：A病棟各対象者の病室

4. データの収集方法

1) 日勤帯の15～17時に研究者が患者に手順を説明し足浴を行う。一人の患者に対し、月～金の5日間を対象期間とし、足浴を実施する。

2) 足浴前、足浴の対象期間終了後の2回自作のアンケートで調査を行い睡眠状況を比較する。アンケート内容は、①寝つきが悪い②眠りが浅い③起床時に熟眠感がない④夜間目覚めることが多い⑤日中眠気が強い⑥日中寝ていることが多い⑦睡眠時間が十分でない⑧睡眠に対する満足感がない、の8項目に分類した。足浴前は不眠の要因、足浴後は足浴後の感想を自由記載とする。

3) 足浴の条件

(1) A病棟で使用している、バブル・ウォーム・バイブレイション機能がついている足浴器(品名：足浴器ck-352)を使用する。湯温40～42℃に設定する。

(2) 湯の中に炭酸ガス薬用入浴剤を入れ、端坐位で10分間足浴を行う。患者の好みにより、足浴器のバブル・ウォーム・バイブレイション機能を使用する。看護師はその間そばにいて不安や身体に異常がないかを確認する。

(3) 足浴前後でバイタルサインの測定(体温、血圧、脈拍)を行う。

(4) 原則として睡眠薬は通常内服している時間に服用してもらう。

5. 分析方法

1) アンケート調査で得られた結果をもとに足浴前後の睡眠時間、睡眠状態の8項目について比較する。

2) アンケート内容や足浴中に語られた内容を抽出しその特徴を明らかにする。

III. 倫理的配慮

対象者には、研究の主旨、足浴に関する言動について研究に用いること、調査したデータは個人が特定できないようプライバシーの保護することを書面と口頭にて説明し、承諾を得た。

IV. 結果

1. 実施期間

対象期間のうち、足浴を実施した平均日数は4日であった。足浴を行わなかった理由としては、体調が悪い、検査が重なったことがあげられ、患者が希望しなかった日は行わなかった。

2. 足浴前後のバイタルサイン

足浴前平均体温 36.6 ± 0.28 度、足浴後平均体温 36.7 ± 0.31 度、足浴前平均脈拍 70 ± 12.11 回/分、足浴後平均脈拍 70 ± 11.83 回/分、足浴前平均収縮期血圧 114.8 ± 18.45 mmHg、足浴後平均収縮期血圧 114.4 ± 20.20 mmHg、足浴前平均拡張期血圧 66.6 ± 8.86 mmHg、足浴後平均拡張期血圧 67.3 ± 8.96 mmHg であった。

3. 睡眠時間

足浴前の平均睡眠時間は、7.3 時間、足浴対象期間の平均睡眠時間は 6.21 時間だった。

4. アンケート結果

①寝つきが悪い 足浴前「いつもそうである」3名中足浴後「良くなった」3名、足浴前「時々そうである」1名中足浴後「良くなった」1名、足浴前「全くそうでない」6名中足浴後「良くなった」3名、「変化なし」2名

②眠りが浅い 足浴前「いつもそうである」1

名中足浴後「変化なし」1名、足浴前「時々そうである」4名中足浴後「良くなった」2名、「変化なし」2名、足浴前「全くそうでない」5名中足浴後「良くなった」1名、「変化なし」4名

③起床時に熟眠感がない 足浴前「いつもそうである」1名中足浴後「変化なし」1名、足浴前「時々そうである」2名中足浴後「良くなった」1名、「変化なし」1名、足浴前「全くそうでない」7名中足浴後「良くなった」5名、「変化なし」2名

④夜間目覚めることが多い 足浴前「いつもそうである」3名中足浴後「良くなった」1名、「変化なし」2名、足浴前「時々そうである」3名中足浴後「良くなった」2名、「変化なし」1名、足浴前「全くそうでない」4名中足浴後「良くなった」2名、「変化なし」2名

⑤日中眠気が強い 足浴前「時々そうである」4名中足浴後「良くなった」1名、「変化なし」2名、「悪くなった」1名、足浴前「全くそうでない」6名中足浴後「良くなった」2名、「変化なし」4名

⑥日中寝ていることが多い 足浴前「時々そうである」1名中足浴後「良くなった」1名、足浴前「全くそうでない」9名中足浴後「良くなった」4名、「変化なし」5名

⑦睡眠時間が十分にとれていない 足浴前「いつもそうである」2名中足浴後「良くなった」1名、「変化なし」1名、足浴前「時々そうである」1名中足浴後「良くなった」1名、足浴前「全くそうでない」7名中足浴後「良くなった」4名、「変化なし」3名

⑧睡眠に対して満足が得ることができていない 足浴前「いつもそうである」5名中足浴後「良くなった」2名、「変化なし」3名、足浴前「時々そうである」1名中足浴後「良くな

った」1名、足浴前「全くそうでない」4名中足浴後「良くなった」4名

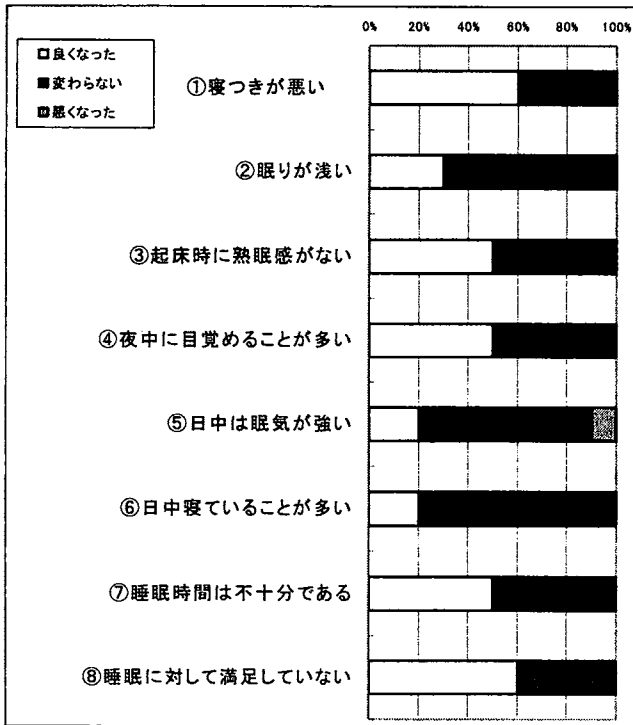


図1. 足浴前のアンケート

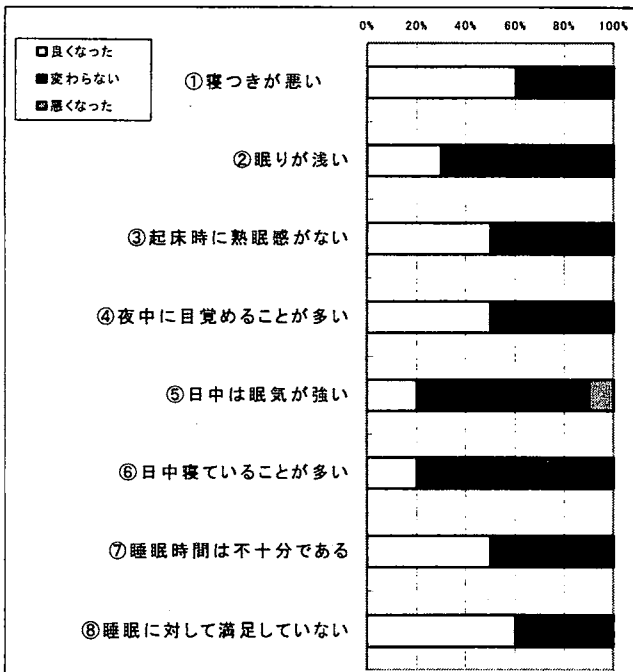


図2. 足浴後のアンケート

5. 自由記載

1) 足浴前の不眠の原因

① 環境

- ・環境の変化
- ・入院の物音（杖の音、ドアの開閉音）

② ストレス

- ・なんとなく寝られない
- ・イライラ、考えごと
- ・疾患や家庭のことを考えると寝られない

③ 冷え症

- ・冷たくて寝られない

④ 中途覚醒

- ・夜間排泄に起きると、寝られなくなる

⑤ 寝つき

- ・昔から寝つきが悪い

2) 足浴後の感想

① リラックス

- ・リラックスできた
- ・お風呂に入ったみたいで気持ちがいい
- 眠たくなる

② 冷え症

- ・足が温まって夜まで寝られた
- ・気持ちはいいが冷え症なのですぐ足が冷えてしまう

③ 寝つき

- ・寝つきがよくなった

④ 効果

- ・1年以上睡眠薬を飲まないで眠れなかったが、足浴3回目からは、飲まなくても眠られるようになった
- ・継続することで効果が出てくる
- ・寝る前にしたらもっといいかもしれない
- ・足を布団に入れて置くとずっと温かい

V. 考察

足浴前後の比較の結果、睡眠時間については変化がみられなかったが、足浴後の睡眠状況において患者のアンケートの評価により、

寝つき、熟眠感、夜間の中途覚醒、睡眠時間、睡眠に対する満足感において良くなったとの反応が多く、日勤帯の足浴によっても睡眠に満足が得られたと考えられる。また睡眠薬を内服し、ある程度睡眠に対して満足していた人が、「良くなった」と多数答えていることから、睡眠に対する満足感は明らかに高くなっており、足浴をすることで更に満足した睡眠が得られるようになった。足浴後のアンケートで「変化なし」と答えた人も、足浴中は「気持ちいい」との反応が得られた。特に寝つきが悪い「いつもそうである」と答えた人が、足浴後3名とも「良くなった」と答えていることから、寝つきが悪い人に対しては有効であると考えられる。

足浴後の反応では「夜まで足が温まって寝られた」「寝つきが良くなった」等の反応から、足浴後の下肢の保温状態にもよるが、日勤帯の足浴による温熱刺激が持続しているともいえる。また「1年以上睡眠薬を飲まないで眠れなかったが、足浴3回目からは、飲まなくても眠られるようになった」という患者の反応から、日勤帯の足浴が睡眠を促すのに有効であったことを示している。

香春¹⁾は、「足浴は、温熱刺激の快適さによる情動反応を伴う自律神経系の反応によってもたらされる身体的なリラクゼーション効果もあるのではないかと予測される。」と述べている。ストレスで眠れなかった人が、「リラックスできた」との反応があり、睡眠に満足が得られたと評価している。リラックスは1日1時間いつでもよいといわれていることから、日勤帯で行う足浴でも十分なリラックス効果をもたらし、睡眠を促すことにつながったのではないかと推測される。また、足浴を実施している間、患者と話をしながら時間を共有することによっても、安心感を持ってリラックスできたと考えられる。

入眠を促し睡眠に満足が得られるように援助することは看護の大事な役割である。先行研究では、尾崎²⁾は「足浴の効果的なタイミングは今後明らかにする必要がありますが、これまでの報告を総合すると入眠の30分前がよい」と述べているように、就寝前の足浴が有効といわれている。しかし夜勤は看護師の人数も少なく、患者に満足した看護を提供するのは難しい。今回の結果から日勤帯での足浴でも睡眠前と同様、睡眠を導く技術となりうるということが明らかになった。しかし客観的データに乏しく睡眠前の皮膚温、下肢血流量の生理学的変化について今後検証していきたい。

VI. 結論

1. 日勤帯で足浴を行うことによっても、睡眠に満足を得られることができた。
2. 睡眠時間に変化はなかったが、寝つきに対しては有効であった。

引用文献

- 1) 香春知永：足浴ケアが生体に及ぼす影響，看護実践の根拠を問う p. 1-11, 1998.
- 2) 尾崎ほか：患者もあなたもよく眠れる睡眠をケアする知恵と技，看護学雑誌, p. 450, 2005.

参考文献

- 1) 菱沼典子・操華子・香春知永：睡眠を導く技術—足浴の効果②科学分析，ナースング・トゥデイ, 9 (7), p. 68-71, 1994.
- 2) 土江淳子：足浴が睡眠に及ぼす影響について，日本看護研究学会雑誌, 15 (2), p. 90-91, 1992.
- 3) F・J・マクギーガン：リラクソの科学，講談社, 1981.