第Ⅸ群　38 席

がん患者にアロマセラピーマッサージがもたらす効果の検討　(第1報)

東病棟4階　○郡楽悦子　岡山香奈子　水田絵美　加藤貴子
辻川美穂　関谷元美　戸田るり子　鈴木すずゑ

Key word：アロマセラピーマッサージ　ターミナル期
化学療法　がん看護　リラクセーション

はじめに

近年、アロマセラピーは代替医療として医療の現場にも普及し睡眠やリラクセーションとしてその有効性も評価され活用されている。アロマは香りを使った療法でリラクセーション、リフレッシュ効果、身体や精神の健康維持と促進、身体や精神の不調を改善し、正常な健康を取り戻す役割を果たす療法である。アロマセラピーは看護師が自発的に行う事ができる療養生活を重視した看護行為でもある。アロマセラピーマッサージは血行促進、精神安定、鎮痛、リンパ浮腫などに作用する働きがある。なかでも化学療法やターミナル期の患者は倦怠感や身体的・精神的苦痛が強く、なかなか積極的な看護介入が難しく、コミュニケーションがとりにくい。そこで、精油の持っている作用を利用し、アロマセラピーマッサージを行うことで、苦痛や症状の緩和が図れ、看護介入が円滑になり、患者と看護師間の人間関係も構築されるのではないかと考えた。アロマセラピーの研究は数多くあるが、下肢のマッサージを行った研究は少なく、今回調査し評価することにした。

用語の定義

アロママッサージ：精油を使い肌の表面を優しく滑らせる用にさする（エフルラージュ）。もみほぐす法。

Ⅰ．研究方法

1．調査期間　　平成18年5月～平成18年9月

2．調査対象　　1）A病棟に入院中の疼痛がある程度コントロールされた患者10名で、（胃癌5名、肝癌2名、膵癌1名、乳癌1名、食道癌1名）男性6名、女性4名平均年齢は61.5歳(36～79歳)で、（1）化学療法中で嘔気や食欲不振、倦怠感のある患者。（2）ターミナル期で看護介入が困難な患者。（3）下肢に浮腫がある患者。（4）照射中の患者。

2）アロマセラピーマッサージを行った看護師6名

3．方法

1）希望された患者にパッチテストを行い、アレルギーのないことを確認した。

2）マッサージの研修を受けた看護師から共同研究者に技の伝達を行い研究者間で方法の統一を図った。マッサージの内容は、下肢のエフルラージュ、ふくらはぎのトリートメント、ツイスト、サークルトリートメント、足首のローテーション、アキレス腱伸ばし、クローダウン、踝のサムウォーク、指のローテーションとし刺激や痛みの少ないものとした。

3）マッサージは日勤または準夜帯に患者の状態を確認し状況に合わせて行った。マッサージに使う精油は4.5%フットケア用のブレンドされたもの（シダー、サイプレス、ジュニパー、ペパーミント、レモングラス、グレープシード、ホホバ油）をベースにエステル類の含まれていて鎮静・鎮痛作用がある、レモン、ラベンダー、オレンジ、グレープフルーツ、ウインターグリンを使用した。また下肢の浮腫が強い患者にはジュニパーを1～2滴追加した。治療中で嘔気がある患者で匂いが気になる患者にはオイルのみとし、グレープシードオイルを使用した。

4）マッサージ時間は10分程度とし体位は仰臥位で行った。前後のバイタルや下肢のサイズの測定は患者の負担を考え省いた。

5）下肢のマッサージを7回行い、その後、独自で作成したアンケート用紙で対象者と実施した看護師に調査を行った。

4．分析方法　　患者と看護師のアンケート調査から1）身体的苦痛の緩和、2）精神的苦痛の緩和、3）マッサージを受けた事での満足度、4）患者・看護師間の人間関係の構築について比較し評価した。

5．倫理的配慮　　対象の患者に、調査の主旨と方法を書面にて説明し、研究途中でも中断できること、調査し

たデータは研究以外に使用しないことを話し、使用する精油やブレンドされたオイルの匂いを患者に確認してもらった。次にマッサージのプレテストを行い研究への協力を確認し、同意書に署名してもらった。

Ⅱ. 結果

1．患者の評価

1）【身体的苦痛の緩和】　（1）マッサージ後身体が楽になったについては　「大いには良くなった」2名（20%）「ほとんど良くなった」5名（50%）、「まあまあ」3名（30%）。（2）痛みの間隔は長くなったについては　「大いに良くなった」1名（10%）、「まあまあ」5名（50%）「変わらない」2名（20%）、「該当なし」2名（20%）。

意見や感想　「ぽかぽかして体が暖かく気持ちが良い」「足が軽くなった」「血行が良くなった、浮腫がとれた」

2）【精神的苦痛の緩和】　（1）アロマの香りでリラックス出来たかについては　「大いに出来た」2名（20%）、「たいてい出来た」4名（40%）、「まあまあ出来た」1名（10%）、「あまり出来なかった」3名（30%）。

（2）マッサージを受けることでリラックスできたについては　「大いに出来た」5名（50%）、「たいてい出来た」1名（10%）、「まあまあ出来た」4名（40%）。

（3）香りは良かったかについては　「大いに良かった」20%、「たいてい」3名（30%）、「まあまあ」4名（40%）

（4）マッサージ後の睡眠について　「大いに眠れた」2名（20%）、「たいてい眠れた」2名（20%）、「まあまあ眠れた」4名（40%）、「あまり眠れなかった」1名（10%）

意見・感想　「とてもリラックスでき寝つきが良くなった」「気持ちよかった」「気分がリラックスできた」「寝てしまった」「触られた事で安らいだ」

3）【満足度】　「大いに満足した」8名（80%）、「たいてい満足した」1名（10%）、「まあああ満足した」1名（10%）。

意見・感想　「またマッサージを受けたい」「いろいろな精油を使ってみたい」

4）【看護師間との関係】　（1）マッサージ中看護師といつもより多く話が出来たについては　「大いに出来た」2名（20%）、「たいてい出来た」5名（50%）、「まあまあ出来た」3名（30%）。（2）マッサージ後コミュニケーションがとりやすくなったについては　「大いに良くなった」2名（20%）、「たいてい良くなった」3名（30%）「まあまあ良くなった」5名（50%）。（3）自分の思いを話せるようになったについては　「大いになった」1名（10%）、「たいていなった」3名（30%）、「まあまあなった」6名（60%）。

意見・感想　「話しやすくなった」「忙しそうなので話す暇がない」

2．看護師の評価（6名）

1）【身体的苦痛の緩和】　（1）緩和になったについては　「たいてい出来た」1名（16%）、「まあまあ」4名（66%）「あまり出来なかった」1名（16%）。（2）痛みや浮腫が緩和されたについては　「たいていなった」1名（16%）、「まあまあなった」3名（50%）、「あまりならなかった」2名（33%）。（3）血行が良くなったについては　「たいてい良くなった」3名（66%）、「あまり思わない」2名（33%）。

意見・感想　「疼痛は一時的に緩和できたが，浮腫は良くなった」「血行が良くなった」「冷え性で足が暖かくなった」

2）【精神的苦痛の緩和】　（1）癒しになったについて「大いになった」1名（16%）、「たいていなった」3名（50%）、「まあまあなった」2名（33%）。

意見・感想「リラックス効果が上がった」「不安の緩和になった」

3）【満足度】　「たいてい満足された」3名（50%）、「まあまあ満足された」3名（50%）。

意見・感想　「またして欲しいと希望された」「笑顔になった」「ゆっくりと話が出来た」

4）【患者・看護師間の人間関係】　（1）患者とのコミュニケーションについては　「たいてい出来た」4名（66%）、「まあまあ出来た」2名（33%）。（2）マッサージ後患者との関係が良くなったについては　「たいて良くなった」3名（50%）、「まあまあ良くなった」3名（50%）。（3）マッサージすることで患者の状態を把握することが出来ケアに役立ったについては　「たいていなった」2名（33%）、「まあまあなった」4名（66%）。

意見・感想　「他チームの患者の理解に繋がった」「新たな情報を知る機会になった」「いろいろな話をすることが出来て関係が深くなった」「より接しやすくなった」

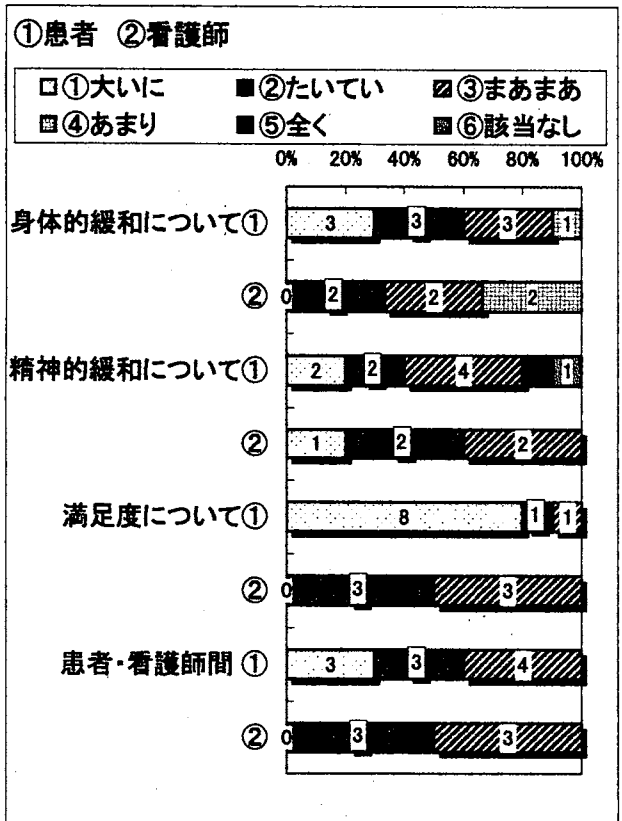

図1. 患者と看護師の評価

Ⅲ. 考察

アロマセラピーは精油の芳香成分を鼻からだけでなく皮膚から吸収させる最も有効な方法である。塚原は「精油や植物油などの作用に加え、筋肉の弛緩、発汗作用血行促進、利尿作用、老廃物の除去、浮腫の軽減、痛みの緩和、リラクセーション、睡眠導入、感情の解放、コミュニケーションを円滑にするなどのマッサージ効果が相乗的に加わる」[1] と述べている。今回、ターミナル期の患者や化学療法中の患者にアロマセラピーマッサージを行ない、1．身体的苦痛の緩和、2．精神的苦痛の緩和、3．患者の満足度、4．患者・看護師間の人間関係について、患者と看護師で調査した。

身体的緩和では、化学療法中の患者は、化学療法直後は静かにしていたいと言われ、毎日継続したアロマセラピーマッサージは出来なかった。化学療法の日は副作用が出やすいと感じており考慮し避けたほうが良いことがわかった。しかし、化学療法日以外の日ではマッサージを希望され、レモンやオレンジを使い、気分転換を図りながら7回以上は継続することができた。葉山は「化学療法中の倦怠感の原因として、薬剤の副作用に加えて、臥床がちとなることから発生する循環動態の変化が考えられる」[2] と述べている。マッサージで循環を良くすることで効果が見られ、「血行が良くなり、身体が暖かくなった。足が軽くなった」と答えた人は多かった。浮腫については、利尿剤内服中の患者が、マッサージを行う過程で浮腫が軽減したと答えた人は3名いた。グレープフルーツ、オレンジ、ジュニパー、サイプレス等の精油は、鎮静・鎮痛作用、血行促進、うっ滞除去作用もあり少しは軽減できたと思われた。また、照射中の患者には、食欲不振や、嘔気などの症状があるときは、制吐作用があるペパーミントやレモン、オレンジ等の柑橘類を使用したが、気分転換にはなったが、完全な症状の緩和にはならなかった。疼痛に関しては、薬剤等で緩和されている人もいて、変化は見られなかった。看護師の評価で、身体的緩和は「あまり出来なかった」が多かった。ターミナル期の患者では苦痛が強く、一時的には緩和できても全身状態が悪く苦痛の緩和にはならない。マッサージも看護師が初めて行い、患者の苦痛の緩和が図れるかは自信がなく「あまり出来なかった」が多かったと思われた。しかし、患者からは、また、マッサージして欲しいと希望されることが多く、足に触ることで安心にも繋がった。

精神面の緩和については、患者は精油の香りでもリラックス出来たとの反応は多かった。レモンやオレンジ、ラベンダーは日本人が最も好み、心地よい香りである。ベースを元に好みの精油で香りを楽しんでもらった事で、リラックス出来、気分転換になった。また、レモン、オレンジ、ラベンダーは、空気の浄化作用や、鎮静効果もあり、リラクセーションは高まった。睡眠については、日勤帯や準夜帯の早めに実施したので「まあまあ」が多く睡眠効果に著功はなかった。しかし、ターミナル期の患者にはラベンダーを使用したことでマッサージ中入眠されることが多く、わずかな時間でも精神面の緩和が図れた。手島は「看護師として人を癒す技をひとつでも身につけておくことは実践を行ううえでの自信につながる」[3] と述べている。看護師の評価でも、癒しになり、不安の緩和や精神面の安定になり、特にターミナル期の患者には効果があった。

満足度については、患者はマッサージする事でリラックスできると評価は高かった。香りでも安らぎ、知って

いる精油の名前を話され興味が見られた。がん患者のほとんどの人が告知されていて、常に死を意識し、不安や葛藤で治療を行っている。今回、看護介入の中でアロマセラピーマッサージを行ったことで、身体的・精神的苦痛の緩和にもなり、満足度も高かった。しかし、看護師の評価では、「大いに満足できた」は少なかった。マッサージする事でリラクセーションになるだけでなく、皮膚を通して心のメッセージも出来ると考えたが、勤務終了後に施行したことやアロマセラピーマッサージが初めての体験だったので技の面でも不安が見られた。手島は「看護の仕事はストレスの多い環境の中で行うことが多く様々な問題が報告されている。専門職としての自己管理、ストレス緩和という観点から、自分自身を癒す技として代替／補完療法を看護教育の一環として学ぶことも大きな意味がある」[4] と述べている。今後は自分自身にもストレスの緩和や癒しとして、技を磨きながら活用していく必要がある。

患者・看護師間の人間関係については、患者は「マッサージ中、いつもより多く話が出来、話しやすくなった」は多かったが「自分の思いを話すことが出来た」は「まあまあ」が多く、10分間のマッサージでは、リラックスし、入眠される患者も多く、その点では自分の思いをあまり伝える事は出来なかったと思われた。患者にとって、自分の思いを聞いてもらうことは、なりよりも苦痛の緩和にもなり、いつでも話が聴ける態勢を看護者が持つ必要があると思われた。看護師の評価は、A病棟では2チームに別れ、受け持ち制である。相手チームの患者とは話す機会が少なく、患者の状態も把握できていない。今回マッサージしたことで今まで会話がなかった患者と会話ができたことや、なかなか勤務中に話が出来なかった患者と、病気以外のことも話をすることが出来たことで、看護ケアに役立ったと思われた。相手に関心を注ぐことは、コミュニケーションの第一歩である。今回、マッサージを通じて患者・看護師間の関係が少しは構築出来たと思われた。環境面では、アロマセラピーマサージは各自の部屋で行った。個室で行った患者は1名で、他の9名は、4人部屋でカーテンを閉めて行い、同室者の迷惑にならない様に配慮した。しかし、同室者から香りが気持ち良いや、香りが合わないなどの意見もあり、今後は同室者にも精油の香りの確認をしてもらい、また、部屋を決めて行う等、環境面を考慮する必要がある。マッサージを患者のベッドで仰臥位で出来たことは患者の負担が少なく、安楽・安全に行うことが出来た。A病棟において、アロマセラピーマッサージの試みは初めてであり、研究者もマッサージは初めてであるため調査は、あえてマッサージを実施した研究者の中で行った。

アロマセラピーマッサージは、一般的にはリラクセーションの効果が高いといわれている。今回、がん患者に使用した結果、満足度は高く、苦痛の緩和の軽減になった。今後は更に技を磨き、精油の作用が有効に活かせるように学び、化学療法の副作用の軽減やターミナル期における苦痛や不安の緩和になるように努めて行きたい。

Ⅳ. 結論

1．ターミナル期の患者にはアロマセラピーマッサージはリラクゼーションの効果が高く、身体的・精神的苦痛の緩和になった。
2．患者・看護師間の人間関係は、満足度も高く、アロマセラピーマッサージする事で話しやすく、信頼関係も高まった。
3．看護師が癒しの一つとしてアロマセラピーマッサージを行うことは看護実践において有効であると思われた。

引用文献

1）塚原ゆかり：がん患者の倦怠感緩和に効果をもたらすアロマセラピー　看護技術 2005-6　p 47
2）葉山有香：シスプラチン投与後の不快な症状に対する足浴後マッサージの効果　第 34 回　日本看護学会論文集　成人看護Ⅱ　2003　p 19
3）4）手島恵：代替／補完療法の実践と看護教育　40/8　1999　p 632－633

参考文献

1）ドミニック・ボドゥー：NARD ケモタイプ精油辞典　2005 年
2）日本アロマセラピー学会看護研究会：ナースのためのアロマセラピー・メディカ出版　2005 年
3）ジエーン・パックル：クリニカル・アロマテラピー　よりよい看護をめざして　フレグランスジャーナル社