

フィトセラピーを用いた睡眠改善への試み

【目的】

フィトセラピーは心身を癒す療法としてヨーロッパの医療現場で使われている。特にハンドケアは手と手が触れあうスキンシップとして幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌を高める効果があるとされ、不安、緊張の緩和、リラックス効果により、質の良い睡眠が期待されている。日本では超高齢社会 2025 年問題があげられている中、今後、国民の 4 人に一人が 75 歳以上になると注目され、それに伴い身体疾患により入院が必要となる認知症高齢者の増加も推計される。さらに、認知症高齢者にとっての入院治療の生活は、新しい生活環境や疾患による疼痛などから不安や混乱、行動、心理症状の悪化に陥りやすく、睡眠障害へと問題を有している。睡眠は心身の健康のために不可欠な現象であり、特に疾病からの回復過程にある患者にとって良い睡眠を得ることは非常に重要であることが考えられる。睡眠改善が出来ればスムーズな治療の継続ができ、退院後の生活に対する自信に繋がると考え、心理的、生理的アプローチとなるフィトセラピーを試みた。

【方法】

2017 年 10 月から 11 月の 2 ヶ月間、当院地域包括ケア病棟に入院されている、長谷川式簡易知能評価スケール（軽度）、認知症高齢者の日常生活自立度判定基準レベル（Ⅲ-a）、障害高齢者の日常生活自立度（B-2）であり、睡眠薬を服用されていない A 様 82 歳女性、B 様 83 歳女性、C 様 82 歳女性の睡眠障害のある 3 名を対象とした。あらかじめ対象者にはパッチテストを施行し異常が無いことを確認した上で、ハーブオイルを使用したハンドケアを就寝直前の 30 分間施行し、22 時から 5 時まで 1 時間毎の睡眠状態①閉眼しており、巡視の刺激でも覚醒しない②閉眼しており巡視やオムツ交換の刺激で覚醒するがすぐにうとうとする③開眼している④アクションがある（大声をだしている、独語がある）のいずれかの数字をノートに記入し観察した。また、翌朝の疲労感を訪ねた。それを 12 回施行し、睡眠改善を試みると共に、対象者の行動変化を質的看護研究で評価した。

【倫理的配慮】

対象者とその家族には、研究の目的と計画について十分な説明を行い、協力を依頼し同意を得た。

【結果】

ハンドケア施行する前日と施行した初回の睡眠状況をウィルコクソン検定で比較した結果、A様 (P=0.012)、B様 (P=0.017)、C様 (P=0.012) と3名とも有意差を認められた。さらに、ハンドケアを施行した翌朝の疲労感の有無は、A様では12回中11回、疲労感は無いと答えた。B様とC様では、12回とも疲労感は無いと答えた。A様の睡眠状況でいびきをかきが多く、いびきと疲労感をスピアマン順位相関で比較した結果、 $r_s=0.430$ と中等度の相関があることを示した。C様の場合、4回目ハンドケア後に腹部の張り感による不快感を訴えた為、5回目からフットケアへ変更した。ハンドケアとフットケアの睡眠状況をフリードマン検定にて比較したところ、ハンドケア ($p=0.960$) フットケア ($p=0.999$) と両方有意差は無いと示された。ハンドケアを施行した翌朝の言葉をテキストマイニングで表した結果、A様とC様にあたっては、「熟睡」のスコアが1番多かった。B様にあたっては、「おしっこ、スッキリ」のスコアが多く、次に「熟睡」のスコアが続いて多かった。ハンドケア中に対象者の会話から肯定的な言葉を足した結果、A様25回、B様22回、C様16回であった。肯定的な言葉として1番多かった「眠くなってきた」の睡眠導入に関する言葉はA様10回、B様10回、C様7回であった。続いて2番目に肯定的な言葉として多かったのは、A様は「気持ちいい、嬉しい、いい香り、暖かい」などの幸福感を表した言葉が7回、B様は「ありがとう」の感謝を表した言葉が7回、C様は「リハビリで歩けるようになった、靴下も履けるようになったのよ」と前向きな言葉が5回であった。ハンドケア翌日の日中の言葉をテキストマイニングで表した結果、3名とも「車椅子、リハビリ、歩行」という言葉が多かった。

【考察】

ハンドケアを施行する前日と施行した初回の睡眠状況に有意差があった理由として、フィトセラピーが対象者の神経系と心にリラックス作用をもたらし、夜間の看護として、巡視や介護行為での手技を行っても覚醒しない睡眠を得られたからではないかと考えた。フィトセラピーが与えた影響は、睡眠改善と共に、前向きな言葉や感謝の言葉が多く聞かれたこと等、対象者の気持ちに良い変化が現れ、不安やストレスを軽減できたと考えられる。

【結論】

フィトセラピーにより対象者の睡眠改善ができ、前向きな気持ちへと変化することで、退院後の生活に対する自信に繋がったと考える。今後は、対象者の枠を広げて、看護ケアとしてフィトセラピーを取り入れていきたい。