

# フィトセラピーを用いた睡眠改善への試み

梅田病院  
生澤由美子


## フィトセラピーの効用

- フィトセラピー(植物セラピー) \*ハンドケア
- 自律神経のみだれを整える
- ハーブオイル(マカデミアナッツ油とドライラベンダー)は幸福感などを感じさせる愛情ホルモンが分泌
- 安心感や自己肯定感が高まる



## 超高齢社会2025年問題

- 国民の4人に一人が75歳以上 (認知症高齢者の増加)
- 認知症高齢者:入院での新しい生活環境  
(不安 → 混乱 → 睡眠障害 → 心理症状の悪化)
- 睡眠障害→治療の中断、転倒



良い睡眠をとることは非常に重要

## 研究目的

認知症高齢者の睡眠障害に対しフィトセラピーによるハンドケアを行うことで、睡眠改善できる。



### 対象者 3 名の共通条件

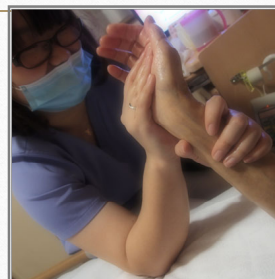
- 長谷川式簡易知能評価スケール判定（軽度）
- 認知症高齢者の日常生活自立度判定基準レベル判定（Ⅲ-a）
- 障害高齢者の日常生活自立度判定（B-2）
- 睡眠障害はあるが、睡眠薬は服用していない

### 分析対象者

	開眼して いる	Nsコール 1回以上/ 夜間	呼びかけ る	独語	Bed上で 起き上 がる
A氏: 82歳女性	●	●	●	●	×
B氏: 83歳女性	●	●	●	×	●
C氏 82歳女性	●	●	●	×	×

### 研究期間と方法

- 2017年10月から11月の2ヶ月間
- 対象者様のベッド上、楽な体位にて施行
- 21時
- 両手30分（片手15分）
- ハンドケアのDVDを見ながら同じ手技で行う



### 睡眠基準の評価方法

#### • 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）

## 睡眠障害改善に対してフィットセラピー効果の評価方法

- ①ハンドケア施行前日と施行した初回の睡眠状況  
(ウイルコクソン検定)、(テキストマイニング法)
- ②ハンドケアを施行した翌朝の言葉 (テキストマイニング法)
- ③ハンドケア中に対象者の会話から肯定的な言葉  
(テキストマイニング法)
- ④ハンドケア翌日の日中での言葉 (テキストマイニング法)

## 倫理的配慮

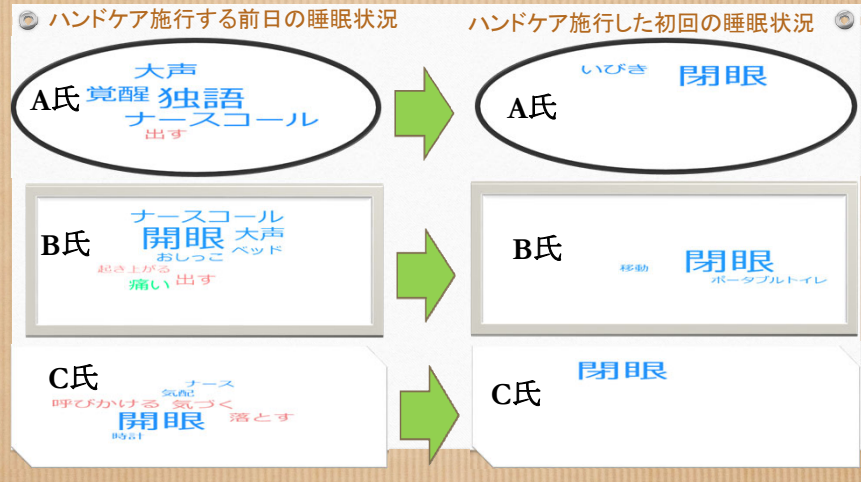
対象者とその家族には、研究の目的と計画について十分な説明を行い、協力を依頼し同意を得た

研究への参加意思を確認後、データはコード化し、個人が特定出来ないように配慮するなど説明し、同意を得た。

## ①ハンドケア施行する前日と施行した初回の睡眠状況 (ウイルコクソン検定)




## 結果 ①ハンドケア施行する前日と施行した初回の睡眠状況(テキストマイニング法)



### ②ハンドケアを施行した翌朝の言葉 (テキストマイニング法)


- 多い言葉第1位

A氏: 「熟睡できた」  
B氏: 「おしっこ スッキリ」  
C氏: 「熟睡できた」



### ③ハンドケア中に聴かれた肯定的な言葉

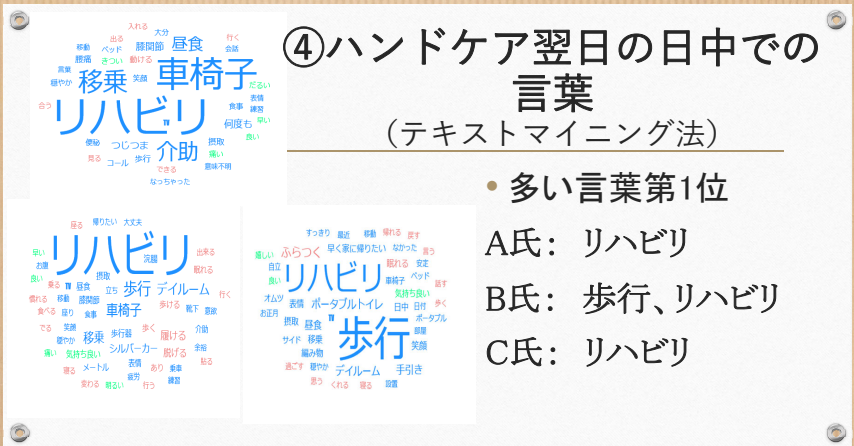
第1位	第2位
A氏: 「眠れる」	「気持ちいい」
B氏: 「寝る」	「ありがとう」
C氏: 「眠る」	「歩けるようになった」



### ④ハンドケア翌日の日中での言葉 (テキストマイニング法)

- 多い言葉第1位

A氏: リハビリ  
B氏: 歩行、リハビリ  
C氏: リハビリ



### 考察

本研究の方法 (フィットセラピー) により

フィットセラピーを用いたハンドケアは睡眠障害をもつ3名の対象者の睡眠改善ができた。

フィットセラピーが与えた影響は、睡眠障害の改善と共に、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る。

