

集中治療部入室患者の入眠への一援助

—患者6名に足ツボマッサージを実施した結果より—

4 北東

○大 中 まり子 熊 村 悦 子
高 倉 薫 善 家 トシコ
田 中 二見

I. はじめに

ICUと言う特殊環境下で治療を進められる患者さんから「眠れない」という言葉が多く聞かれた。現状では看護ケアとして環境整備等工夫をしているが、効果が得られず眠剤を投与することが多い。そこで、私たちは以前精神科病棟で足ツボマッサージを施行し、追加眠剤の使用を減らすことが出来たという研究に着目し、ICUでも導入できないか考えこの研究に取り組んだ。対象患者は6名で、足を温めた後足の裏の2ヵ所のツボを中心にマッサージを行った。結果、眠たくなった、気持ちよくなったなど全員良い反応が得られたのでここに報告する。

II. 研究方法

1. 研究期間

H12年8月1日から8月30日

2. 研究対象

術後ICUに入室した大血管及び冠動脈疾患の成人患者6名である。(表1) 精神疾患の既往のある患者、又はICUシンドロームや循環動態の不安定な患者、及び手術後1日目に抜管出来ないケースは対象外とした。

3. 研究手順

まず入院時、患者に目的・方法を記したパンフレットを手渡し、研究看護婦が説明・承諾を得た上で術前の睡眠状況を知る為睡眠調査を施行した。また手術3日前に患者個々の性格を知る為にY-G性格検査と、不安になりやすい性格傾向を示すSTA1状態不安検査を実施した。そして手術前日に一時的な情動状態をチェックするSTA1特性不安検査を施行した。(表2)

手術後ICUに入室し、抜管当日の夜から退室前日の夜まで消灯前の20時45分頃より受け持ち看護婦が、足ツボマッサージを実施した。マッサージは母指腹を一点に重ねて、入眠に有効とされる湧泉・失眠というツボを各3秒ずつ10回押さえ、下(末梢)から上(中枢)へと全体的に行い、これを2セット繰り返した。(片足5分、両足10分) マッサージ圧は事前に指圧計で5kgを体験してもらう事で、統一性を図った。(表3)

また受け持ち看護婦がマッサージ前後と片足終了時のバイタルサインを測定し、消灯後か

ら6時までの客観的な睡眠状況を記録、翌朝患者から睡眠の程度を聞き取った。そしてICU退室後3日目以降に研究者が病室を訪室し、更にマッサージの効果・感想について聞き取り調査を実施し、術前の性格検査と合わせて評価した。

Ⅲ. 結 果

性格検査の結果は、6名中5名が安定型、1名が不安定型であった、STAIは、Y-G性格検査で不安定型だった患者が高値を示した。また術前睡眠状況は、A氏のみが寝つきが悪く、眠剤を使用していた。対象患者6名中1名が手術当日に、5名が手術翌日に抜管に至り、1から2日間マッサージを施行した。(表4)

A氏は手術当日の抜管で、マッサージ施行時はまだ麻酔の影響が残り、既に眠たそうであった。施行後すぐより、看護者側からは入眠していると判断でき、朝までその状態が続いた。患者からも「足がぼかぼかした、気持ちいい、よく眠れた」という言葉があった。

B氏は、創痛がひどくマッサージ施行後も表情が堅く開眼し、終了3時間後に鎮痛剤を使用した。その後は入眠でき、患者からも「眠剤は少し必要」という言葉があった。

C氏は、施行者に「しんどいやろ」と気遣いがあり、マッサージは短時間のみとした。また本人の希望で、土踏まずが気持ちいいという事で、重点的に施行した。看護者側から夜間入眠できたと判断でき、患者からは「話ができて落ち着いた、まあまあ眠れた」との言葉があった。

D氏は患者自身より神経質で、日本酒を飲んで寝る事があるとの言葉があった対象である。手術翌日にバルンカテーテルも抜去となったが、その夜、尿意が頻回になり1時ごろまで寝つけずにいた。2日目には、マッサージ後しばらくして入眠に至っている。患者からは、「気持ち良かった、眠れそう、気がまぎれた、心地よかった」との言葉が聞かれた。

E氏は施行後、「マッサージで眠くなってきた」という言葉が聞かれたが、隣の患者の騒音や、器械のアラーム音などで途中覚醒している。

F氏は、術前より寝付きは良いが、眠りが浅いと言っていた唯一不安定型に属する人である。片方の足をマッサージしている頃からすでに入眠しており、患者からも「すごく気持ち良かった、リラックス出来た」などの言葉が聞け、他の患者に比べ、マッサージに対する反応が良かった。

Ⅳ. 考 察

今回、マッサージの反応は全員が良い評価だといえる。Y-G性格検査で不安定型のF氏に至っては他患に比べ良い反応であったが、性格別に反応の違いが現れるまでには至らなかった。しかし安定型の患者からも「側にいてくれて安心した」「話が来て落ち着いた」等の言葉があった。この事は患者と接する時間をゆっくり持ち、皮膚を介した非言語的コミュニケーションをする事で、特殊環境下で精神的に不安定になり易い患者に対し安心感を与えたのではないかと考察する。又、マッサージはICUという特殊環境での精神的・身体的緊張をほぐし、リ

ラックス効果を得て、入眠へ導けたのではないと思われる。しかし、創痛や生理的欲求等の障害因子が強い患者には、マッサージ効果が半減している事より、因子を取り除いた上で安楽・入眠への援助を行わなければならないと考える。

V. 結 論

1. 研究患者6名に関して足ツボマッサージは良い評価であり、入眠援助として有効であった
2. 不安定型の人に特に良い評価が得られた
3. 非言語的コミュニケーションでICUという特殊環境下でのストレスを軽減する事が出来た

又入眠の援助方法として今回の6名に関しては評価出来るが、今後も継続していく必要があると考える。

参考文献

- 1) 大畑 希：不眠を訴える患者への指圧の効果、成人看護Ⅱ、第30回、p.170～172、1999。
- 2) 中村マユミ：睡眠状態判定基準の考案、看護研究、Vol.39 No.6 1997.12。
- 3) 河合香久子：よりよい眠りのための指圧・マッサージ、月刊ナーシングVol.14 No.8 1994.7。

表1 対象患者

氏名	性別	年齢	疾患名	術式	麻酔	入室期間	聞き取り調査日
A	女	65	AAA	人工血管置換術 腸管蠕動脈再建術	全麻	2	退室後 3日
B	男	63	CAD	OPCAB(1-CABG)	全麻	3	4日
C	男	63	CAD	OPCAB(4-CABG)	全麻	3	3日
D	男	75	CAD	2-CABG	全麻	4	3日
E	女	78	CAD AAA	MIDCAB 人工血管置換術	全麻	4	4日
F	女	64	ASD	ASDパッチ閉鎖術	全麻	3	3日

表2 研究方法

時期	方法
入室当日	目的を説明し、承諾を得る 入院前睡眠調査
手術3日前	STAY状態不安検査 Y-G性格検査
手術前日	STAY特性不安検査
手術当日(抜管後)	足ツボマッサージ施行(10分) 睡眠状態の観察 睡眠調査アンケート聴取
退室3日後 (病棟にて)	退室後聞き取り調査

表3 足ツボマッサージの手順

<必要物品>

保湿クリーム, タオル 4枚, 乾いたバスタオル 1枚,
椅子 1脚, 50℃の温湯 4ℓ, ピロー 60×70cm

<指圧マッサージ施行方法>

- 1, 必要物品準備
- 2, 患者説明 (足ツボマッサージ施行の承諾を得る)
- 3, 足元のベッド柵を外し、椅子を設置。
- 4, 患者を仰臥位にし、Bedを30° upし、足下にピロを入れる
- 5, 足元にバスタオルを敷き、施行者は足元の椅子に座る
- 6, 右足を50℃の温湯で絞ったタオル1枚で20秒あて、拭く。
- 7, 保湿クリーム (足全体が潤滑する位、大スプーン1ぐらい) を足裏全体に擦りこむ。
- 8, 母指腹を一点に重ねて、湧泉 (ゆうせん) ・失眠 (しつみん) を各3秒ずつ10回押さえてから、下 (末梢) から上 (中枢) へ全体的にマッサージする。時間内これを2セット繰り返す
(片足5分 両足10分)
- 9, 右足マッサージ終了後温湯で絞ったタオルで拭き、バスタオルでくるんでおく。
- 10, 左足も4～7の手順に準ずる。
- 11, 消燈

湧泉 (ゆうせん)

足底部の中央よりやや前で、足の指を曲げると陥没する所にある。“生命の泉が湧くところ”であり、効果絶大。

母指腹でやや強めに頭の方向に圧迫する。

失眠 (しつみん)

足の第1指と踵を結ぶ線上で、外踵と内踵を結ぶ線とが交差するところ。

不眠解消の基本的ツボ。やや強めに母指腹で圧迫する。

マッサージの具体的強さは、5Kgを目安とする。



表4 マッサージの評価

患者	入室時間	抜替時間	マッサージ施行日	V-S変動の有無	刺痛の有無	眠剤の有無	睡眠状態	良い評価	悪い評価
A	15:20	当日 22:00	当日	無	無	無	良い	足がぼかぼかした 足痛くないし気持ちよい	麻酔が効いている
B	15:45	翌日 9:30	翌日	無	有	有	良い	気持ち良かった	傷が痛かった
C	15:45	翌日 9:20	翌日	無	無	無	まあまあ	話ができて落ち着いた	マッサージしてもらおうの 気つかう
D	17:20	翌日 11:10	翌日	無	無	無	あまり寝られなかった		管束いたのが気になって仕方ない
				無	無	無	まあまあ	気持ち良かったよ 今日は寝れそうや	
E	18:15	翌日 22:30	翌日	無	無	無	良い	ツボマッサージで 眠くなってきた	隣の患者がうるさかった 器様の音が大きかった
				無	無	無	良い		
F	14:55	翌日 1:30	当日	無	無	無	良い	リラックスできた 気持ち良くてすぐ寝てしまった そばにいてくれて安心した	隣の患者のいびきが 気になり何度も目が覚めた