

足浴が睡眠に及ぼす効果の検討

～足浴によってQOLの向上を図り、質の高い睡眠が提供できるか～

特定医療法人北九州病院 北九州小倉病院 発表者 藤井孔史
共同研究者 森田綾乃 片岡聖 根来益美

【はじめに】

当病棟は一般病棟で亜急性期病床を有し、内科的治療及び家庭・社会復帰・施設入所を目指している患者様が入院されている病棟である。入院中の患者においては、環境変化・疾患に対する不安などから夜間の不眠・不穏行動がみられる事がある。先行研究では足浴が不眠に対してリラクゼーション効果や入眠を促進する効果が得られると述べられている。当病棟でも効果が得られるか調査し、検討したので報告する。

【研究目的】

夜間、自室で安眠できない患者様をナースステーション前で見守っている現状がある中で、足浴ケアによりリラクゼーション効果を与え昼夜逆転、夜間不眠・不穏を改善し、夜間の安眠を促すことを図る。

【研究方法】

1. 対象
全入院患者様の中から夜間不眠・不穏がある患者様で研究に同意が得られた患者様
2. 実施期間
2012年10月22日～10月31日
2013年09月11日～10月28日
3. 方法：行動観察記録表を作成
 - ・ 足浴実施前の1日の行動パターンを2日間に渡り観察
 - ・ 実施期間中の行動を観察
 - ・ 足浴期間中、足浴時会話内容・表情を観察
 - ・ 実施日は入浴日を除く7日間
 - ・ 実施時間19:00～19:30、各10分程度
 - ・ 足浴後は下肢に保湿剤(乳液)を塗布
4. 調査に対する倫理的留意
ご家族、ご本人に研究目的、方法に対して拒否できる事、また個人情報を守守することを書面にて説明し同意を得る。

【結果】

夜間の平均睡眠時間は実施前の8.0hだったが実施後、10.2hと、2.2hの増加が見られ、夜間の平均覚醒回数については、実施前2～3回だったが、実施後0～2回と減少し、患者様からは「熟睡した」との声が聞かれた。足浴中の患者様の状態については、協力的な方が多く、リラックスしている様子で、スタッフとの会話の中で、「気持ちがいい」「極楽！極楽！」などと笑顔で話され歌をうたう方もいた。足浴によって、睡眠時間の延長、リラクゼーション効果により、昼夜逆転、夜間不眠・不穏を改善し、安眠を促すことができた。

【考察】

足浴前後の比較の結果、個人差はあるものの、睡眠時間の延長がみられた。直後より居眠りをする患者様が多く居た為、平均睡眠時間が増加し睡眠を促す事ができたと言える。

香春知永¹⁾(カハルチエ)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。

実施時の表情の良さや「気持ちいい」などの言葉を聞き、リラックスできているとの反応が見受けられ、それが睡眠時間の延長に繋がっていると評価される。また、足浴を実施している間、患者様と話しながら時間を共有することによっても、安心感をもって、リラックスできたと考えられる。

入眠を促し質の高い睡眠が得られるように援助することは、看護師のみならず介護でも大事な役割である。

先行研究で尾崎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」と述べている様に、寝る前の足浴が効果的と言われている。しかし、今回の研究では足浴時間を19:00～19:30と消灯約2時間前に行った。私たちの病棟は夜間帯、看護師2人CW1人の三人体制と少なく、患者様に満足したケアを提供するのは難しいと、今回の研究により改めて感じた。

【おわりに】

今回の結果から、足浴のリラクゼーション効果及び、それにより安眠を導く技術となりうるものが明らかになった。今後は尾崎が述べている様に入眠の30分前にどのように実施するかが課題である。

【引用・参考文献】

- 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)

