

若年者における入院に対する不安感への取り組み ～フリースタイルの一考察～

○齊藤千秋(看護師) 小田島早苗(看護師)
医療法人耕仁会札幌太田病院 急性期治療病棟

【はじめに】

入院中の患者は不安を抱えている方が多く、特に若年者は家族と離れ一人で病気と向き合わなければならない。そのため、心の支えを失ったと感じながら入院治療を受けている。今回、若年者の心理的苦痛の軽減とリラクゼーションを目的としてエッセンシャルオイル(以下精油)を使用しハンドマッサージを実施したので、その結果について報告する。

【対象】

10～20代 施術者と同姓の女性20名、平均年齢20.5歳
期間：2022年10月～2025年4月
診断：摂食障害10名、双極性感情障害3名、発達障害3名、うつ病2名
統合失調症1名、アルコール依存症1名。

【準備・方法】

施術中、言動や表情を観察・実施後アンケート法を行なった。
準備：リラクゼーション音楽、ラベンダー精油と他30種の精油から2種を選択。
場所：静かな個室(病棟内カンファレンスルーム) 所用時間：約60分
方法：手浴→マッサージストーンで指をほぐす→手指手掌で前腕、上腕をマッサージ→雑談→終了後、アンケート実施

【結果】

1. マッサージ前：表情が硬く緊張感が窺える。
2. マッサージ中：あまり自己表現をしない患者が雑談や会話の流れで気持ちを自己開示(親に対する葛藤や不安、自分の存在感、自傷行為の後悔)。
3. マッサージ後：表情が柔和、笑顔、今後の人生、未来を語る。リストカット痕を後悔、健康で美しく心豊かになりたいとの想いを語る。
4. アンケートの結果：香りに癒された。手の軽さを実感。リラクゼーション効果。感情を言語化し吐き出せた。深い睡眠。入院を続ける意思。

【考察】

マッサージの効果を得ることができたのは、看護師とスキンシップを図り緊張を解く事ができ、また、精油の香りが心を落ちつかせ神経系リラックス作用をもたらしたと考える。アラン・ハーシュは嗅覚神経の適切な刺激は治療の強力、かつ、まったく新しい形を提供する事ができ、病気の多くの形態に対する補助として使用することができる」と述べている。マッサージを受け精油の香りを嗅ぐと、コルチゾールが減るため苛々や不安感が和らぐ。ストレス解消後に自己開示がされ、更に今後の人生や未来について語るなどポジティブな気持ちが現れ思考パターンの改善にもつながったと考える。アロマハンドマッサージは、対象者に労いや感謝の気持ちをもって行うため心理的ストレス緩和に大きな影響を与え、治療意欲向上に有効であると考えられる。

今後も早期から若年者に対しリラックスしながら、自分と向き合える時間を提供していきたい。