

成人看護学実習における看護学生のアロマセラピー効果

Effect of Aromatherapy on Nursing Students Attending Adult Nursing Practice

鈴木 はるみ, 飯出 美枝子, 澁谷 貞子

要 約

学生にとって患者とのコミュニケーションは緊張の連続であり、ストレスフルな悩みの一つである。アロマセラピーは、香りを嗅ぎながら患者の肌に直接触れて安心感を与えること、コミュニケーションを図る利点がある。今回、本研究において実習中、アロマセラピーを取り入れ、その効果を明らかにすることを目的とした。対象は看護短期大学3年生78名と成人看護学実習中に受け持った患者である。調査内容はアロマセラピーの方法・目的・内容・効果・学生自身の感想について行った。その結果、患者との関係が良くなり、コミュニケーションがとりやすくなった。リラックスできたなどがあった。つまり、アロマセラピーを通してアロマオイルの香りや、直接触れるということを契機にコミュニケーションがとりやすくなったのではないかと考えられる。また、実施者によるタッチングにおいて、患者の肌に直接触れることで安堵感を与えることも明らかになった。

キーワード：成人看護学実習，看護学生，アロマセラピー

はじめに

医療の高度化・専門家、疾病構造の変化、入院期間の短縮化、患者の権利の尊重など、臨地実習を取り巻く環境は変化している。その中で、看護学生は、教員や他の学生だけでなく、患者や家族、医療従事者との複雑な相互作用の状況下で実習を行っている。そして、学生にとって患者とのコミュニケーションは緊張の連続であり、特に、現代の学生は対人関係がスムーズにできにくい傾向があり¹⁾、患者とのコミュニケーションはストレスフルな悩みの一つである。

看護領域でのアロマセラピーは、患者や家族の不安を取り除くという大きな役割がある。それ以外にも、積極的にいろいろな症状の緩和の手助けをすることができる。例えば、芳香浴や足浴・手浴・などを利用して行い、様々な症状を軽減することも可能である。また、患者だけでなく介護者や看護者の緊張を和らげたり、医療者と患者、あるいは家族との間のコミュニケーションの促進をはかることも可能になってくる²⁾。

アロマセラピーを看護介入とした研究については、手術前の不安緩和効果³⁾や心臓手術後、ICUに入室した患者に対する心理的影響などについての研究が報告されている⁴⁾。さらに、病棟看護師のストレス軽減に

関する研究が報告され⁵⁾、産婦人科領域できわめて有用であることも報告されている⁶⁾。また、癌の補完的治療にも有用であることが報告されている⁷⁾。しかし、看護学生が、実習中にアロマセラピーを取り入れた研究は未だみられていない。そこで、本研究では、成人看護学実習中に、看護学生が受け持ち患者の援助にアロマセラピーを取り入れ、その効果の検討を行った。

研究目的

成人看護学実習中において、アロマセラピーを取り入れ、その効果を学生の記録物から明らかにし、看護援助の一助とする。

用語の操作的定義

1. アロマセラピー

アロマセラピーとは「エッセンシャルオイル（精油；essential oil）を用いて、その香りを楽しんだり、リラクゼーションを得たりすることに利用すること」である。

研究方法

1. 調査対象

看護短期大学3年生78名と成人看護学実習中に受け

持った患者

2. 調査期間

2005年4月18日～11月4日の実習期間中

3. 調査内容

アロマセラピーの目的・方法・内容・効果・学生自身の感想について、記録物に記載したものを分析した。

4. 分析方法

記録物の内容を主語と述語からなる一文章を記録単位、一つのまとまりを文脈単位として内容分析を行い、複数の研究者間で繰り返し検討し、合意の得られた内容を採用した。

5. 倫理的配慮

1) 学生に対する倫理的配慮

この調査は、アロマセラピーの効果について、記録物から検討し、純粋に教育研究の検討を目的に行うことであること。また、記入の有無によって成績に影響すること及び個人的に不利になることは絶対にないこと、この調査の依頼を拒否・中断する権利があり、研究としてまとめて公表する際には個人が特定できないようプライバシーの保護・秘密は厳守することを口頭で説明し同意の得られた者である。

2) 患者に対する倫理的配慮

この調査は、アロマセラピーの効果について、記録物から検討し、純粋に教育研究の検討を目的に行うことであること。また、アロマセラピーを実施することにより個人的に不利になることは絶対にないこと、この調査の依頼を拒否・中断する権利があり、研究としてまとめて公表する際には個人が特定できないようプライバシーの保護・秘密は厳守することを、口頭と文書で説明し同意の得られた者である。また、主治医の許可が得られた者である。

6. アロマセラピーの講義と演習

1) 講義

成人看護学実習前にテキストを用い1時間の講義を実施している。内容は、アロマセラピーの目的、方法、効果、留意点などについてである。

2) 演習

学生5人に対して教員1人で実施する。学生同士で、エッセンシャルオイルを用いてマッサージを行う

3) マッサージオイルの希釈方法

エッセンシャルオイルは植物の有効成分を希釈したものであるため、原液のまま皮膚に塗布することはできない。アロマセラピーのマッサージでは、エッセンシャルオイルを植物オイルで希釈して使用する。

この希釈用の植物オイルをキャリアオイルと呼ぶ。キャリアオイルは原料の植物から抽出された100%天然の植物オイルである。エッセンシャルオイルの希釈濃度は2%とし、マッサージオイルとして使用している。

7. アロマセラピーの実際

- 1) 同意と主治医の許可が得られた患者を対象に実施
- 2) パッチテスト

エッセンシャルオイルやキャリアオイルで皮膚が、アレルギー反応を起こさないかチェックするために行う。使用する濃度よりやや濃いめ(2倍くらい)に希釈した精油を1滴ガーゼやティッシュに落とし、皮膚(前腕)に発赤や搔痒感がないか10～15分後に確認する⁸⁾。

3) 部分浴(足浴)の場合

40度くらいの温湯にエッセンシャルオイル3～4滴を落とし、10～20分ほど足関節が隠れる程度の温湯で行う。

結 果

成人看護学実習中78名の学生が受け持ち患者を対象とし実習を行った。その結果、アロマセラピーを実施した48名中42名の学生の記録物の分析を行った。受け持ち患者については、表1に示す通りである。平均年齢は68.35±12.74歳、性別は女性24名、男性18名であった。受け持ち平均日数は11.75±4.53日間であった。主な疾患で最も多かったのは、消化器疾患20名、血液疾患5名、内分泌疾患5名、脳血管疾患4名等であった。

1. アロマセラピーの方法(表2)

アロマセラピーの目的で最も多かったのは、「リラクゼーション」27件(47%)であった。次いで、「保温・保湿」、「浮腫軽減」が共に5件(12%)であった。アロマセラピーの方法で最も多かったのは、「手浴・足浴」27件(64%)、次いで、「清拭」11件(29%)であった。アロマセラピーのオイルの内容(植物オイル)は「ラベンダー」19件(46%)、「グレープフルーツ」14件(34%)であった。

2. アロマセラピーの効果

アロマセラピーの効果についての記録から得られた224個のデータから、記録単位224、文脈単位102、サブカテゴリ48、カテゴリ34、コアカテゴリ6が形成され、最終的に抽出されたコアカテゴリは、『コミュニケーション効果』、『香りの効果』、『リラクゼーション効果』、『保温・保湿効果』、『睡眠・覚醒効果』、『

表1 受け持ち患者の属性 N=42

カテゴリ	mean±SD
年齢	68.35±12.74
性別	件数 (%)
女性	24 (57%)
男性	18 (43%)
疾患名	件数 (%)
消化器疾患	20 (47%)
血液疾患	6 (15%)
内分泌疾患	4 (10%)
脳血管疾患	4 (10%)
運動器疾患	3 (7%)
女性生殖器疾患	3 (7%)
耳鼻科疾患	1 (2%)
免疫疾患	1 (2%)

表2 アロマセラピーの方法 N=42

目的	件数 (%)
リラクゼーション	20 (47%)
保温・保湿	5 (12%)
浮腫軽減	5 (12%)
入眠	4 (10%)
リハビリ	2 (5%)
鎮静	1 (2%)
その他	5 (12%)
方法	件数 (%)
手浴・足浴	27 (64%)
清拭	12 (29%)
リハビリマッサージ	2 (5%)
環境整備	1 (2%)
内容 (植物オイル)	件数 (%)
ラベンダー	20 (47%)
グレープフルーツ	14 (33%)
ペパーミント	6 (15%)
オレンジベース	2 (5%)

『疼痛・浮腫軽減効果』の6個であった(表3)。

1) 『コミュニケーション効果』

このカテゴリは、アロマセラピーを媒介にして、学生と患者との関係性を表す。アロマセラピーという媒介を通して会話が弾み、その後の会話をスムーズに進めることができた。そして、コミュニケーションがとりやすくなり、語彙が増え、話が弾み、笑顔がみられ、患者との関係が良くなったと記述されていた。

2) 『香りの効果』

このカテゴリは、アロマオイルの香りに対する効果について表す。4種類のアロマオイルを使用しているが、それぞれの目的に応じ、また、患者の好みも

踏まえアロマオイルを使用している。そのために、オイルの香りに対して、良い香り、良い匂い、匂いでホッとするという印象を与えることができたことが記述されていた。

3) 『リラクゼーション効果』

このカテゴリは、アロマセラピーによるリラクゼーションの効果について表した。アロマセラピーを行うことにより、気持ちよかったとほっとしていた。また、笑顔がみられ、精神的に安定が図れ、リラックスできたと記述されていた。

4) 『保温・保湿効果』

このカテゴリは、アロマセラピーによる保温・保湿の効果について表した。オイルの効果で肌に湿潤がみられ、乾燥がなくなった。またアロマセラピー後、足がポカポカしてきたと記述されていた。

5) 『睡眠・覚醒効果』

このカテゴリは、アロマセラピーによる睡眠・覚醒効果について表した。アロマセラピー実施後によく眠れたり、ウトウトできて気持ちよかった。また、逆にアロマセラピー後、目が覚めて日中起きていられたと記述されていた。

6) 『疼痛・浮腫軽減効果』

このカテゴリは、アロマセラピーによる疼痛・浮腫の軽減について表した。アロマセラピーによって、痛みが軽くなったり、忘れられたりした。また、手のむくみが楽になったと記述されていた。

考 察

アロマセラピーの主な作用は、交不安作用、鎮静作用、覚醒作用、強壮作用、鎮痛作用、抗炎症作用、抗菌作用などさまざまなものがある²⁾。本研究では、成人看護学実習中に看護学生が、受け持ち患者を通して実施した、アロマセラピー効果についての知見を述べる。

1. コミュニケーション技術としての効果

成人看護学実習を通して、最も患者の援助に関わったのは、足浴や清拭の清潔援助であった。清潔援助は、皮膚の生理機能を発揮させ、血行促進、気分爽快などを目的としている³⁾。清潔援助は日常生活援助では必要不可欠な援助であり、学生が日々関われる援助項目でもある。

本研究では、清潔援助時、特に、足浴及び清拭時のアロマセラピーにおいては、コミュニケーションがとりやすくなったという結果が得られた。今西¹⁰⁾の調査では、アロマセラピーには、看護師と患者と

表3 アロマセラピーの効果 N=42

カテゴリ	コアカテゴリ
会話のきっかけがつかめた アロマという共通の話題から会話できた コミュニケーションがとりやすい 会話が弾んだ 語彙が増えた 笑顔がみられた 患者との関係が良くなった	コミュニケーション効果
良い香りがする いい匂いがする 匂いでほっとする さわやかな香り 大好きな香り	香りの効果
リラックスできていた 気持ちよさそうな表情がみられた 笑顔がみられた 深いため息でほっとしていた 気持ちよかったと言ってくれた 精神的な安定が図れた	リラクゼーション効果
皮膚の乾燥がなくなった 肌がつやつやになった 足がポカポカしてきた	保温・保湿効果
よく眠れた 目が覚めた ウトウトできて気持ちよかった	睡眠・覚醒効果
痛みが軽くなった気がする 手のむくみが楽にあった 痛みを忘れられた	疼痛・浮腫軽減効果

のコミュニケーションを、あるいは看護師と患者・家族とのコミュニケーションをはかることができる利点があると報告している。

本研究でも、看護師と看護学生という立場の相違はみられるが、今西と同様の結果であった。

臨床場面における学生にとって、患者とコミュニケーションをはかるとは緊張の連続で、ストレスフルな技術で悩みの一つである。さらに、学生が何か援助を実施している時は、尚更、コミュニケーションをはかるとは至難の業である。特に、学生は、清潔援助時に、手順や手元の手技に集中し、尚かつ、援助に要する時間や温湯の温度にも配慮している。そのために、患者の表情や言動に注視することが、おろそかになり、無言・無表情で必死に実施している姿をみかけることが多い。それに伴って、患者も必死な学生に声をかけることができなくなっているようである。

そこで、アロマセラピーという援助を通して、アロマオイルの香りを話題にすることも、コミュニケーションをはかることができ、それを契機に会話が弾んでいったのではないかと推察できる。

アロマセラピーの重要な役割の一つにスキンシップがある。アロマセラピーは、直接、肌に触れることによって患者に安心感を与え、ストレスを軽減することができることは知られている¹⁰⁾。学生は、清潔援助時に温湯タオルを介してではなく、直接、患者の肌に触れることにより、スキンシップをはかり、患者の肌から伝わってくるサインや表情・口調などから、会話のキャッチボールが成立していったのではないかと考えられる。

以上の知見より、アロマセラピーにより、看護援助時にも、コミュニケーションがとりやすくなったことが示唆された。

2. 安堵感を与える効果

本研究では、香りを嗅ぐ行為の効果と直接手で触れることでのリラクゼーション効果が認められた。今西⁸⁾は、アロママッサージによる、リラクゼーション効果を検討した結果、有意な不安軽減が得られた。そして、健常人にはリラクゼーションを誘導することが明らかになっている。リラックスした状態を体験するための方法はいくつもある。音楽を聴く、よい香りをかぐ、マッサージケアを受けるといったものがある¹²⁾。

アロマセラピーは、実施者によってタッチングや軽く指圧を行なう。その際、機械的な行為ではなく、相手の呼吸や状況に応じて加減しながら、相手に意識を集中させ、心をこめて援助することで、安堵感を与えることができるのではないかと考えられる。また、アロマセラピーは、五感を通して、直接肌に触れ、植物オイルの香りを嗅ぎ、学生の笑顔を見て、学生の声を聞いて、患者自身に快い刺激となっているのではないかと推察できる。

アロマオイルにおいては、フローラルな甘い香りのするラベンダーが、最も多く使用されていた。ラベンダーオイルは、弱い芳香条件では香りに対する好感度は比較的高く、心理学的テストでも、鎮静、爽快感の増加、不安軽減のような安静化の傾向を示すといわれている¹¹⁾。

臭いや香りは、ヒトの健康と密接に関連しており、私たちの健康に大きな影響を与えていることが明らかになっている²⁾。本研究でもアロマオイルの香りや臭いを嗅ぐことにより、ホッとするという精神的安定が、

はかれているという同様の結果が得られている。

以上の知見より、アロマセラピーは、香りを嗅ぐ行為の効果と直接手で触れることでのリラクゼーション効果があるということが示唆された。

結 論

成人看護学実習中において、アロマセラピーを取り入れ、その効果を検討した結果、以下の示唆を得ることができた。

1. 日常生活援助である清潔にアロマセラピーを取り得ることで、患者との関係が良くなり、コミュニケーションがとりやすくなった。
2. 実施者によるタッチングにおいて、患者の肌に直接触れることで安堵感を与えることが明らかになった。

研究の限界と今後の課題

本研究は、研究の趣旨を同意した対象に対してのみ実施したものであるために、結果の一般化には制約がある。また、データの情報源は、主に、学生の主観中心の記述物のみであるために、データとしての有効性が制限されている。そして、アロマセラピーは、看護ケアとして実施する際に適応基準が確立されていないので、看護師の判断で実施しているのが現状であり、ケアの水準化が統一化できていない。

今後は、患者の客観的なデータからアロマセラピーの効果을明らかにし、看護介入として位置づけていきたい。

さらに、アロマセラピー技術が充分でない学生の技術もさらなるスキルアップを望みたい。

引用文献

- 1) 大下静香, 佐藤みつ子: 大学生の友人関係ストレス状況 日本看護学教育学会誌, 15: 273, 2005.
- 2) 今西二郎: アロマセラピーをはじめよう. 臨床看護, 29 (7): 1093-1098, 2003.
- 3) 梅田友子, 藤原美恵ら: 芳香浴による手術前患者に対するリラクゼーション効果の検討. 奈良県立三室病院看護学雑誌, 16: 56-60, 2000.
- 4) Stevensen,C.: The psychological effects of aromatherapy massage following cardiac surgery. *Complementary Therapies in Medicine*, 2:27-35, 1995.

- 5) 今西二郎, 相原花: 自分自身にアロマセラピーを試みる. 臨床看護, 29 (11): 1693-1700, 2003.
- 6) 今西二郎: 産婦人科領域に用いる. 臨床看護, 29 (14): 2223-2230, 2003.
- 7) 今西二郎: 緩和医療, 介護施設で用いる. 臨床看護, 30 (7): 1145-1150, 2004.
- 8) 今西二郎, 渡邊聡子: アロマセラピーはどのように行う? 臨床看護, 29 (9): 1407-1415, 2003.
- 9) 村上れつ, 小松万喜子: 基礎看護技術. HIROKAWA (東京), 頁127-160, 2005.
- 10) 今西二郎: 看護の場でアロマセラピーを用いる. 臨床看護, 29 (10): 1553-1559, 2003.
- 11) 谷田恵子: 代替療法のエビデンスー芳香療法(アロマセラピー)ー. 臨床看護, 29 (13): 2044-2054, 2003.
- 12) 小坂橋喜久代: リラクゼーション技法のエビデンス. 臨床看護, 28 (13): 2061-2069, 2002.

Effect of Aromatherapy on Nursing Students Attending Adult Nursing Practice

Harumi Suzuki, Mieko Iide, Teiko Shibuya

Abstract

For students, making communication with patients is a stressful event and provokes unbroken tension. Aromatherapy is advantageous when making communication because it can relieve patient's anxiety and give sense of relief by touching their skin directly in a soothing aromatic room.

We decided to apply aromatherapy for this study during nursing practice. The purpose of this study is to clarify the effect of aromatherapy. 78 seniors of junior nursing college and the patients who were charged by those seniors were subjected to this study. We investigated the method, purpose, contents, and effects of aromatherapy and the students' comments on aromatherapy. The students reported that they could establish good relationship with patients, which eased anxieties to communicate with patients and relieved their stress. That is considered due to that the scent of aromatic oil and direct touch through aromatherapy helped subjects making communication easier. The study also revealed that direct touching on patient's skin makes patient relax and feel relief.

Keywords: Nursing practice in adult patient, Nursing students, Aromatherapy