



がん患者に対する補完療法の可能性：看護生命科学 領域ジャーナルクラブその2：学術活動

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 福島県立医科大学看護学部 公開日: 2025-04-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 遠藤, 実悠, 関亦, 明子 メールアドレス: 所属:
URL	https://fmu.repo.nii.ac.jp/records/2002364

学 術 活 動

看護生命科学領域ジャーナルクラブ その2

「がん患者に対する補完療法の可能性」

遠藤 実悠（福島県立医科大学 看護学部4年）
関亦 明子（福島県立医科大学 看護学部 生命科学部門）

がん患者に対して、看護学生が実施可能な疼痛緩和やリラクゼーションの手法の一つとして、マッサージやタッチケアなどの補完療法が挙げられる。実習において、私はトルソー症候群を合併している卵巣がん末期の患者を受け持ち、疼痛緩和を目的としてマッサージを実施した経験がある。この体験を通じて、身体的・精神的苦痛を抱えるがん患者に対して、身体症状の軽減や心理的安定をもたらすことの重要性を実感した。マッサージの実施にあたっては、看護師や理学療法士からの助言を受けることが多く、既に実施されている方法を参考にすることが多いが、患者の個別性に応じて多様なマッサージの方法を取捨選択することが求められる。そのため、患者の状態に適した効果的なマッサージを実施できるよう、具体的な手順や知識の習得を目指し文献を検索した結果、入院治療中の女性がん患者に対するタクティールマッサージの睡眠効果を検証した報告¹⁾を見つけたので紹介したい。

がん患者は、がんの症状をはじめとするさまざまな要因から不安やストレスを強く感じ、不眠を経験することが多い。睡眠障害は、患者の疲労感や倦怠感を増強し、継続的な治療を妨げる要因となる。看護ケアとして、足浴や温熱パッドを使用した温電法、呼吸筋を伸ばす体操などが行われているが、睡眠障害に対する効果については確実性が低い。そこで、坂井ら¹⁾は手軽に行えるケアとして、更年期女性の睡眠改善に有効であると認められているタクティールマッサージに注目し、その睡眠への影響を明らかにすることを目的として介入を実施した。タクティールマッサージは、スウェーデンで開発されたソフトマッサージの一種であり、両手を使って身体の一部を包み込み、なでるようにマッサージする手法である²⁾。この手法は、ゆっくりと肌に触れることで視床下部からオキシトシンが分泌され、心地よさや安心感、痛みの軽減をもたらすとされている。現在では、認知症を患う高齢者の症状緩和ケアやがん患者の疼痛緩和、小児のメンタルケアにも取り入れられている。認知症の方へタクティールマッサージを実施したところ、脳の視床

下部でつくられる不安感・ストレスの軽減にかかわるホルモン「オキシトシン」が増し、反対にストレスによって分泌されるホルモン「コルチゾール」のレベルが低下することで不安や孤独感が緩和される効果があり、認知症の行動・心理症状（BPSD）の改善がみられたとも報告されている³⁾。介入では、入院治療中の女性がん患者を対象に、背部と足部への継続的なマッサージが行われた。患者には入院時に Pittsburgh Sleep Quality Index（PSQI）を用いて睡眠障害の程度を評価し、その後数日間はマッサージの介入を行わず、アクチグラフ装置を使用して睡眠・覚醒状態を計測した。その後、数日にわたってタクティールマッサージの介入を受け、その都度介入に対する評価を記入してもらった。介入最終日には再度 PSQI を実施する流れで進められた。タクティールマッサージの介入前後で有意な差が見られた項目には、睡眠時間中の覚醒時間の合計（WASO）の減少、睡眠効率の向上、5分以上の午睡回数の増加、PSQI の合計スコアの減少が含まれていた。筆者らは、タクティールマッサージがプロスタグランジン（PGD2）、メラトニン、プロラクチンなどのホルモンの分泌に直接作用し、これがサーカディアンリズムの調整に寄与した結果と考察している。また、睡眠はノンレム睡眠から始まり約90分ごとにレム睡眠へと交代するため、WASO の減少はノンレム睡眠の増加を示唆する可能性がある。この介入で観察された WASO の減少は、睡眠効率や介入による眠気の観測に関連しており、安眠や睡眠の質の向上につながると考えられる。さらに、30分程度の昼寝習慣は午後の覚醒レベルを維持し、夜間の睡眠改善にも効果的であるとの報告がある。介入に対する評価では、マッサージの影響で眠気が観察され、患者からは夜間の睡眠における熟眠感の獲得や活動レベルの向上を示す発言がみられた。これらの結果から、女性がん患者に対するタクティールマッサージ介入は睡眠状態の改善に有効であることが示唆された。

看護学生として、患者に実施可能なことは限られているものの、患者と向き合う時間が豊富にある点は大きな

利点である。薬物療法で緩和しきれない痛みに対して、痛みの感じ方を和らげるために、痛みの閾値を上げるような看護ケアが有効なことがある⁴⁾。患者の全身状態を詳細にアセスメントし、苦痛緩和を目指したケアを提供するために、専門的な知識の習得と更新を重ねていく必要があると考える。

〈参 照〉

- 1) 坂井恵子, 松井優子, 森河裕子他. 入院治療中の女性がん患者に対するタクティールマッサージの睡眠効果の検証. 看護理工学会誌, 8, 109-121, 2021.
- 2) 日本スウェーデン福祉研究所, 「タクティールケアとは」, 日本スウェーデン福祉研究所ホームページ (<https://jsci.jp/about/>) [2024年10月29日閲覧]
- 3) 澁谷将成, 多賀千賀子, 西脇千夏他. タクティール® ケアが認知症高齢者の行動・心理症状に及ぼす効果. 日本農村医学会誌, 68, 1, 100-105, 2019.
- 4) 伊藤紗弥香, 上候優子, 百瀬華子. 痛みのあるがん患者への看護ケアの効果についてのプロスペクティブスタディ. 信州大学医学部附属病院看護研究集録, 41, 21-28, 2013.