

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

老人保健施設入所高齢者に対する
ハンドトリートメントのストレス軽減効果
-心理的・生理的指標による評価-

Stress relief effects of "Hand Treatments" on the elderly
at Geriatric health services facilities:
Evaluation by psychological and physiological indicators

2015年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
小川 奈美子
OGAWA, Namiko

研究指導教員： 町田 和彦 教授

諸言

日本の 65 歳以上の高齢者人口は 2013 年に 3190 万人で高齢化率は 25.1%と過去最高となり、総人口が減少する中で今後も高齢化率は上昇すると予測されている。平均寿命も 2060 年には男性が 84.1 年、女性が 90.9 年と長くなると推定されているが、高齢者の自殺は中年層に次いで多く、その原因は健康問題が多く占められている。つまり、高齢期をいかに心身の健康を維持・向上させながら生活を送れるかが重要になる。しかしながら、疾患や障害を持ったとき、在宅での介護が推奨される一方で、施設入所などを余儀なくされる高齢者もいるのも事実である。その際、健康問題によるストレスに加えて、慣れない環境での生活や新しい対人関係の形成というストレスフルな状態に置かれるのは想像に難くない。

そのため、高齢者に対するストレス・マネジメントは必要であると考えられるが、すべての高齢者に対しストレスに関する知識を理解させ、自身でストレス・マネジメントをさせるのは、きわめて非現実的である。しかしながら、ソーシャルサポートなどは高齢者が得やすく、受け入れやすいと推測される。その 1 つとして介護や医療の現場では、身体的・精神的苦痛を緩和させることを目的としたタッチングやマッサージなどに注目が集まっている。しかし、それを実施するうえで、施設職員にとって 1. 技術の専門性、2. 時間の不足、3. 効果の評価、4. コストなどの問題点があった。したがって、本論文ではこれらの問題点の解決を目指して、施設入所高齢者に対し、専門技能を持たないボランティアでも、短時間でかつ簡便に施術できるハンドトリートメントの手順書を作成し、その効果を明らかにすることを目的とする。

方法

【研究 1】

施術部位を手部とし、専門職ではなくても施術できるような簡便なリートメント施術について手順書を作成し、そのリラクセーション効果の有無を調査した。対象者は施設入所中の認知症等の障害をもたない女性高齢者（36 名、平均年齢 84.5 ± 8.8 歳）に対しハンドトリートメントを施術し、心理指標として心身の主観的評価について、気分、緊張、疲労、手のむくみ、手の温かみなどを、自律神経系指標として心拍数、収縮期血圧、拡張期血圧、手部の皮膚温度を、生化学指標として唾液中コルチゾール（以下 Cortisol）、クロモグラニン A（以下 CgA）、分泌型免疫グロブリン A（以下 S-IgA）を測定し、3 側面からの検討を行った。ハンドトリートメントの施術は約 15 分間で、時間帯を 16 時から 18 時の間とした。

【研究 2】

研究 1 を踏まえ、このハンドトリートメントの効果について、老人保健施設入所中高齢者のストレスの観点から再検討した。入所中高齢者の中には慣れない集団生活や介護の一方的な受容などから過剰なストレスを感じ、心身の健康を阻害

する可能性がある。そのため、このストレスを減少させるようなケアが重要だと考えられる。そこで高ストレス状態と低ストレス状態の高齢者を選出し、ハンドトリートメントの効果をみるために、心理指標・自律神経系指標・生化学指標の3側面から検討を行った。

【研究3】

研究1, 2から、ハンドトリートメントの急性効果としてはリラクセーション反応が得られたので、少人数ではあるが、このハンドトリートメントを継続的に介入した場合の長期的効果について、どのような反応が認められるかをストレス軽減および Quality of Life (以下 QOL) の観点から検討を行った。介入期間は約3か月間で、週2回のハンドトリートメントを施術し、心理指標・自律神経系指標・生化学指標の3側面から検討を行った。また QOL は日本語版 EuroQol を利用した。

結果と考察

研究1より、施術が簡便なハンドトリートメントの手順書を作成し、その効果の確認を行った結果、心理指標の結果については、トリートメント群においてポジティブな項目はより向上し、ネガティブな項目はより減少した。特に気分、精神疲労、手の温かさは大きな変動があり、改善が認められる結果が得られた。手の皮膚温度も上昇した。これらより、短時間で高齢者施設入所者の心身のリラクセーション効果が得られることが示唆された。また、このハンドトリートメント方法を施術するにあたり、触れられることに対する参加者の拒否反応がなく行われたので、施術対象部位を手部にしたのは妥当であったといえる。

研究2より、対象者の中でより問題を抱えていると推定されるような高ストレス状態の高齢者を抽出し、再検討をした結果、トリートメント群において心理ストレスや精神的疲労の軽減効果、気分や手の温かみ、むくみの改善が示された。自律神経系では心拍数の減少、皮膚温度の上昇、そして生化学指標では唾液中 Cortisol 濃度の低下が得られた。これはハンドトリートメントにストレスを軽減させる効果があることが示唆された。高ストレス状態の高齢者に対し、より効果が出たことは本研究の意義があるだろう。

研究3より、少人数のため参考程度であるが、長期的効果についても検討を行った結果、ストレスの軽減効果、収縮期血圧の低下がみられた。ただし、研究の参加や継続への同意がなかなか得られなかったため、今後も、データの収集やより詳細な検討をすることが望まれる。

以上のことから、本調査で用いられたハンドトリートメント方法には心理的・生理的なストレス軽減効果が示唆された。高ストレス状態の高齢者に対しストレス・マネジメントを行うことは、心身の健康を維持するのに役立ち、1次予防の観点からも今後ますます必要になってくるだろう。その方法の1つとして、このハンドトリートメントを提案し、これが利用されることを期待する。