

## 看護基礎教育におけるハンドマッサージ技術の教育的課題

渋谷 えり子

The Educational Problems of the Hand Massage Technology  
in the Nursing Basic Education

Eriko Shibuya

## 要旨

【目的】ハンドマッサージに使用する潤滑剤の有無による受ける側の心地よさを明らかにし、より効果的なハンドマッサージ方法の検討。【方法】研究協力の得られた健康な成人女性26名を対象に、2人1組で①潤滑剤を使用しない、②オイル、③ローションの3種類について、片腕のみ10分ずつハンドマッサージを実施し、受けた感想「心地よさ・温かさ・リラックス感・肌になじむ感じ」を調査した。【結果】何も使用しない場合よりオイルを使用する方が有意により結果で、最も心地よかった方法と回答した者が多かった。しかし、べたつくというマイナスの感想もあった。【考察】心地よさへの影響として、オイルは、手のぬくもりで温められたことによって、他の方法より温かさを感じたことが考えられる。心地よい方法として、潤滑剤の種類と温度を考慮して検討する必要がある。【結論】オイル使用がより効果的であったが、拭き取りが必要な点で課題が残された。

キーワード：ハンドマッサージ技術、潤滑剤、心地良さ、看護基礎教育

Key words : hand massage skill, lubricant, comfort, nursing basic education

## 1. 緒言

社会から看護の質の向上が求められている。看護系大学としても学士課程の卒業時の看護実践能力の向上を目指す必要がある。

平成14年3月の厚生労働省による「看護基礎教育における技術教育のあり方に関する検討会報告書」<sup>1)</sup>では、臨地実習において、学生が行う看護技術についての基本的な考え方を示し、学生が実施できる技術項目の水準が設けられた。平成16年には、文部科学省の「看護教育の在り方に関する検討会報告」<sup>2)</sup>では、看護実践能力育成という観点からの教育課程の見直しが行われ、学士課程における看護学教育の基本として、看護職に必要な能力を明確にし、その育成を確実にすることとし、看護実践能力育成の充実に向けた学士課程の卒業時の到達目標が示された。さらに、平成23年には、「大学における看護

系人材養成の在り方に関する検討会の最終報告書」<sup>3)</sup>では、学士課程においては、看護学基礎カリキュラムによる看護学基礎教育の在り方と、新たな看護学教育とその質の保証の在り方について提言され、看護基礎教育においても看護の質が重要視されるようになってきた。

看護基礎技術に関する研究は多く行われているが、安楽確保の技術の一つである「リラクゼーション技術」についての教育方法に関する研究は少ない。このリラクゼーション技術の臨地実習での技術水準は、「教員や看護師の助言・指導により学生が単独で実施できるもの」であり、技術の質の向上に向けての教育方法の検討が必要と考えた。

そこで、リラクゼーション技術の一つであるハンドマッサージについて教育方法を検討することにした。

ハンドマッサージによるリラクゼーション効果が得られることについての検証報告は多く<sup>4-6)</sup>、補助的・代替療

法としても注目されており、看護ケアに取り入れられるようになった。

ハンドマッサージは、複雑な装置や特別な設備を使用する必要もなく、重篤な患者にも用いることができる。そのため、看護実践の場面でハンドマッサージを行うことも多くなり、補完・代替療法としてがん患者の不安や痛みの緩和への介入で効果があることなども報告されている<sup>7-9)</sup>。

また、ハンドマッサージは、患者の安楽につながるばかりでなく、患者との相互作用により関係形成にも役立つものであるという嶺岸<sup>10)</sup>の報告もあり、看護基礎教育において、学生の看護技術として習得させたい技術と考える。しかし、ハンドマッサージに関する教育方法についての研究は少ない。

平成22年度臨地実習終了後の学生を対象に、補完・代替療法としての意図的タッチの活用状況について調査した。その結果、ハンドマッサージも活用していたが、手技に関して自信が持てない学生が多いという教育的課題が明らかになった。

本研究は、看護基礎教育における看護技術としてのハンドマッサージ技術の教育方法の検討のための基礎的研究である。ハンドマッサージをより効果的に実施するための予備的研究として、ハンドマッサージ時に使用する潤滑剤の使用の有無と、マッサージされる側の心地よさの関係を検討し、学生がより効果的に実施するための手技の教育方法を検討することにつなげたい。

## 2. 目的

本研究目的は、ハンドマッサージ時に使用する潤滑剤の違いによる受ける側の心地よさを明らかにし、ハンドマッサージ方法の教育的課題を明らかにすることである。

## 3. 用語の定義

マッサージは、手指・手掌を用いて体表に軽く圧を加えたり、さすったりすることで、本研究においては、このマッサージを対象者（患者）の上肢に実施するマッサージのことを「ハンドマッサージ」と定義する。

## 4. 方法

### 1) 研究デザイン

準実験研究デザイン

### 2) 期間

平成23年11月

### 3) 対象

対象者の選定は、平成23年11月に実施した、ハンドマッサージ講座の参加者で、研究の趣旨を文書と口頭で説明し、同意が得られた健康な女子学生26名とした。

### 4) データ収集方法

研究協力の得られた者に、以下のa～cの手順でハンドマッサージを体験してもらい、終了後、5)の内容で質問紙調査を実施した。

- a. 実験環境は、室温は20～22℃、湿度40～50%の50人収容の教室にて椅子座位で行った。
- b. ハンドマッサージ手順、所要時間、方法について、施術者によって差が出ないように、手技を統一するために、図1に示したハンドマッサージを実施する方法について説明後、各自でハンドマッサージを練習してもらった。

なお、ハンドマッサージ手順は、社団法人日本アロマ環境協会のハンドトリートメント方法<sup>11)</sup>を参考にした。

- c. 2人1組になり、一人ずつ順番に、相手にハンドマッサージを潤滑剤の使用の有無別に、①潤滑剤を使用しない、②ローション使用、③オイルを使用の順番で、それぞれ片腕のみに10分ずつ計3回実施してもらった。

なお、潤滑剤として使用したローションとオイルは、低刺激のベビー用を使用した。また、③のオイルを使用した場合は、終了時に蒸しタオルで拭き取る動作を加えた。

### 5) 調査内容

ハンドマッサージを受けた感想について、「心地よさ」「温かさ」「リラックス感」「肌になじむ感じ」の4項目について、5段階で評価してもらった。さらに、3種類（①潤滑剤を使用しない、②ローション使用、③オイルを使用）の中で、一番心地よいと感じた方法とその理由について記述を求めた。

### 6) 測定用具と測定方法

ハンドマッサージ前に、前腕内側の肌のタイプをTriplesense<sup>®</sup> TR-3（MORITWEX製）で測定した。なお、肌タイプは、「乾燥肌」「普通肌」「脂性肌」の3タイプに判定された。

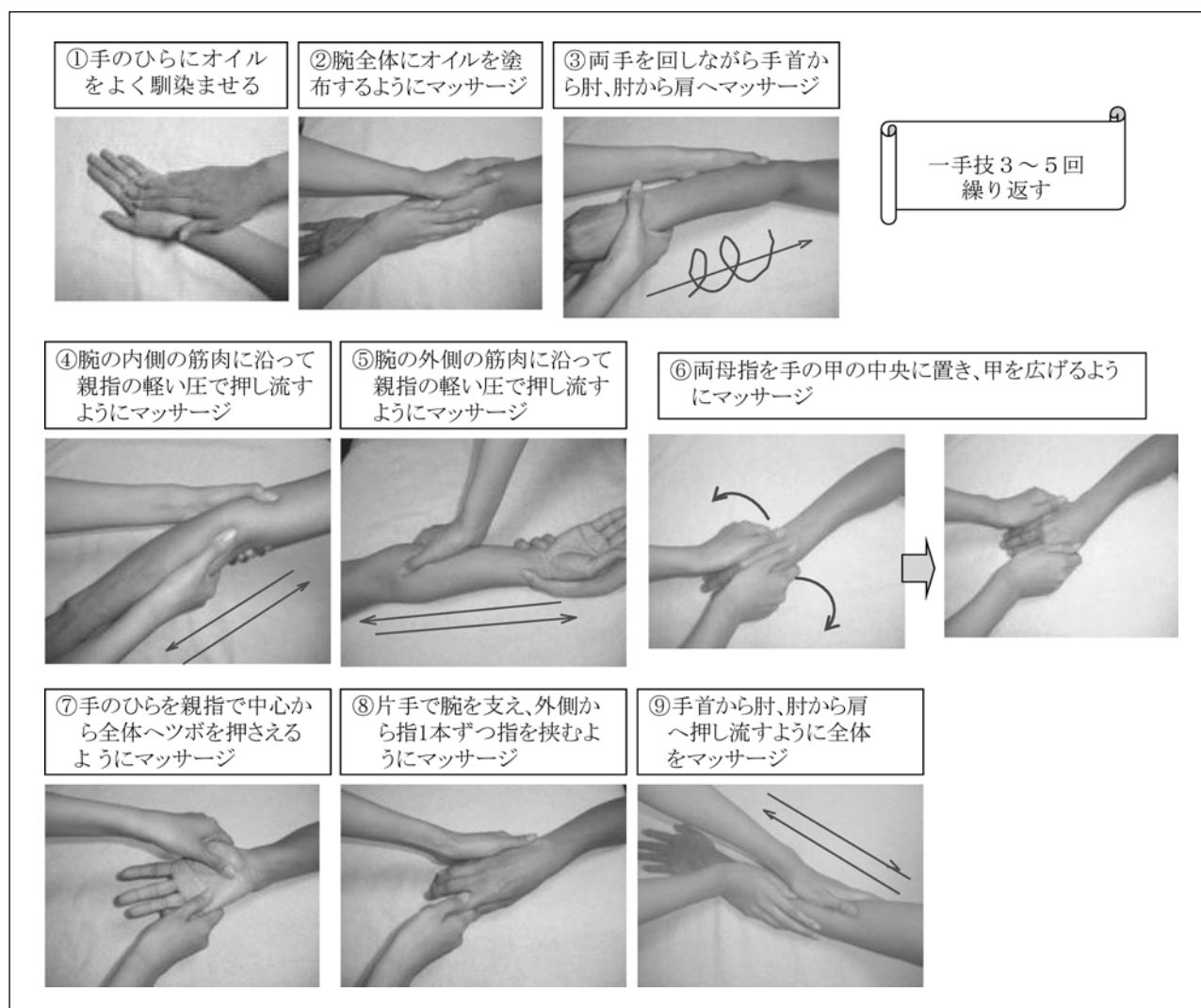


図1 ハンドマッサージ手順

## 7) 分析方法

受けた感想について、5段階で評価した「心地よさ」「温かさ」「リラックス感」「肌になじむ感じ」の4項目については、1～5点と点数化（得点が高いほど心地よさを示す）し、統計ソフトSPSS Ver 19.0により量的に分析した。なお、検定は、ノンパラメトリック検定を行った。

## 5. 倫理的配慮

研究対象者に、紙面と口頭で、研究目的・方法・所要時間、研究協力は任意であること、本人が特定されないよう扱い、辞退しても個人には不利益とはならないこと、結果の公表方法（学会や論文で発表すること）を説明し、さらに同意を得た後も研究の辞退が可能であることを説明し、同意書の提出にて研究協力の承諾を得た。実施に

あたっては、プライバシーの保護に努め、身体的負担をかけないように配慮した。

なお、本研究は、埼玉県立大学倫理委員会の承認を得て実施した（第23041号）。

## 6. 結果

### 1) 肌タイプについて

実施前、上腕内側の肌状態判定結果は、26名中22名の協力が得られ、普通肌が9名（40.9%）で、乾燥肌が13名（59.1%）で、やや乾燥気味が多かった。

### 2) ハンドマッサージ後の感想

ハンドマッサージを受けた感想についての5段階評価については、それぞれの平均値を表1に示した。なお、

表1 マッサージを受けた感想

n=26

	心地よさ	温かさ	リラックス感	肌になじむ感じ
何も使用しない	3.6±0.87	3.6±0.82	3.5±0.96	2.7±1.03
ローション	4.7±0.53	4.2±1.07	4.7±0.53	4.7±0.49
オイル	4.9±0.20	4.8±0.41	4.9±0.33	4.8±0.37

Friedman 検定 シェッフエ法による多重比較

\*\* p&lt;0.01

表2 一番よかった方法の理由(重複回答)

n=26

	理由	人数
ローション	・滑りが良かった	4
	・オイルはべたべたするが、何もしないと滑りが悪い	1
	・しっとりとした感じがあって気持ちよかった	1
	・肌に馴染む感じがしたから	2
オイル	・温かさを感じた、ぬくもりを感じた	7
	・馴染んでよかった	5
	・滑りやすく、心地よかった	7
	・ローションは、しばらくすると乾燥してしまうから	3
	・ローションは少し冷たく感じる(施行中も)	2
	・動きが滑らかで気持ちよかった	1
	・ヌルヌルが気持ちよかった	1

得点が高いほど「心地よい」「温かく感じた」「リラックスできた」「馴染む感じがあった」ことを示す。

全てにおいて、『オイルを使用した場合』の得点が高く、『何も使用しない場合』より『オイルを使用した場合』の方が有意に高かった (p<0.01)。

「心地よさ」「リラックス感」「馴染みやすさ」の3項目については、『何も使用しない場合』と『ローションを使用した場合』、『オイルを使用した場合』のそれぞれに有意差があった (p<0.01)。

「温かさ」については、『何も使用しない場合』と『オイルを使用した場合』のみに有意差があった (p<0.01)。

また、ハンドマッサージを受けて一番心地よかった方法については、『何も使用しない場合』0名、『ローションを使用した場合』7名、『オイルを使用した場合』19名で、『オイルを使用した場合』が最も多かった。

理由については、表2に示した。「心地よい」と感じた方法では、『オイルを使用した場合』が最も多かったが、べたつくという感想もあった。

なお、『ローションを使用した場合』を選んだ場合と『オイルを使用した場合』を選んだ場合についての実施前の肌状態について比較した結果、有意差は見られなかった。

## 7. 考察

佐藤<sup>5)</sup>は、「ハンドマッサージを科学的に検証し、生理的・心理的リラクゼーションに有効であり、主観的リラックス感は有意に高まった」と述べているように、本研究においても、熟練した施術者でなくても、主観的リラクゼーション効果を得ており、学生が看護実践場面において、リラクゼーションの看護技術として提供できると考える。

今回の結果では、ハンドマッサージ時の潤滑剤使用の有無においては、『何も使用しない場合』より潤滑剤を使用した場合の方が有意に「心地よく」、「温かく感じ」、「リラックスでき」、「馴染む感じ」であり、潤滑剤を使用した場合の方がより心地よさが得られる方法と考える。

潤滑剤として使用した『ローションの場合』は、『何も使用しない場合』の時と比べると、滑りやすくなっており、ローションは皮膚への保護作用があり、技術が未熟な学生のマッサージ時の摩擦や圧迫によつての皮膚損傷予防や、拭き取りも入らない点で時間的にも患者に負担をかけず、手軽にできる方法ではないかと考えられ、身近なハンドクリームでも代用できるのではないかと考える。しかし、今回の研究では、「冷たさ」といったマイナス点が明らかになった。事前にローションを温めておか

なかったのでその影響も考えられるが、ローションの成分上、保湿効果はあるが、体温により気化する時に熱が奪われ、外気に触れる露出している皮膚部分が冷たいと感じたのではないかと考える。

その一方で、今回、『オイルを使用した場合』のハンドマッサージ方法が一番よい方法と選択した者が多かったが、これは、マッサージによって徐々に手のぬくもりによりオイルが温められたことと、マッサージでの血液循環が良くなったことで、より温かいと感じ、心地よさにつながったと考える。このことから、潤滑剤にはオイルを使用した場合の方がより効果的と考える。

大川・東<sup>12)</sup>が、ハンドマッサージ実施者の手の温度が受ける側の不快な感情を生じる要因で、実施時に考慮すべき点と指摘しているように、実施者の手のぬくもりやオイルを温めておくことも手技においては大切と考える。

しかし、オイルは「べたべたする」という感想があったように、マッサージ後に拭き取りが必要となるため、蒸しタオルを準備する必要がある。そのため、予め蒸しタオルを準備した際には、使用するタオルの温度低下も考えられ、さらにオイルのため使用した量によっては拭き取りが不十分となること、強く拭き取るなど学生の手技による患者への負担が生じることも考えられる。それらを踏まえた一連の技術として教育する必要があると考える。

また、必要物品においてもオイルや蒸しタオルを使用する点で、経済性も考慮する必要があり、リラクゼーション技術として手軽に実施する点では、更に検討が必要と考える。

## 8. 結 論

今回の研究結果からは、潤滑剤を使用しないで実施することでも心地よさを得ることはできていたが、潤滑剤を使用した場合の方が、ハンドマッサージを受ける側にとってはより心地よいことが明らかになった。

しかし、拭き取りのいらないローションではなく、オイルを使用してハンドマッサージを行うことがより心地よい結果であり、拭き取りが必要な点で課題が残された。

今回は、潤滑剤の温度や施術者の手の温度、ハンドマッサージを受ける者の皮膚温は測定していないため、冷たさについての検証は行っていない。

今後は、患者への負担の少ない方法を検討するために、拭き取りや所要時間など、更に検討を続けていく予定である。

## 謝 辞

本研究にご協力を頂いた皆様に深く感謝申し上げます。

## 付 記

本研究は、平成23年度埼玉県立大学奨励研究の助成を受けて実施した。

## 引用・参考文献

- 1) 厚生労働省. 看護基礎教育における技術教育のあり方に関する検討会報告書. 2002. 3
- 2) 文部科学省. 看護学教育の在り方に関する検討会報告 2004 .3
- 3) 文部科学省. 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会の最終報告 2011. 3
- 4) 松岡治子, 佐々木かほる. マッサージによるリラクゼーション効果に関する実験的研究. 看護技術 2000; 46(16): 95-100
- 5) 佐藤都也子. 健康な成人女性におけるハンドマッサージの自律神経活動および気分への影響. 山梨大学看護学会誌 2006; 4(2): 25-32
- 6) 豊増功次, 原田悟史. 中高年期女性の精神面に及ぼすリラクゼーションプログラムを用いた「ハート美人養成講座」の効果. 久留米大学・スポーツ科学センター研究紀要 2008; 15(1): 27-33
- 7) 田中香寿美, 小木曾加奈子. ターミナル期の高齢患者のがん性疼痛に対する代替療法の一考察—ハンドマッサージを行って—, 第40回日本看護学会論文集—老年看護— 2009; 40: 141-143
- 8) 郡楽悦子, 岡山香奈子, 水田絵美, 加藤貴子, 辻川美穂, 関谷元美, 戸田るり子, 鈴木みずる. がん患者にアロマセラピーマッサージがもたらす効果の検討 (第1報), 金沢大学附属病院看護研究発表論文集録 2006; 38: 149-152
- 9) 水田絵美, 郡楽悦子, 戸田るり子, 岡山香奈子, 加藤貴子, 辻川美穂, 関谷元美, 鈴木みずる. 癌患者に下肢のアロママッサージを行っての倦怠感に対する有効性の検討 (第2報), 金沢大学附属病院看護研究発表論文集録 2006; 38: 153-156
- 10) 嶺岸秀子. 対話とマッサージを組み入れた看護ケアと進行期がん患者の病気・治療体験における変化. 日本がん看護学会誌 2002; 16(1): 49-60
- 11) 日本アロマ環境協会. アロマセラピー検定 公式テキスト1級. 2011. 6: 22-23
- 12) 大川百合子, 東サトエ. 健康的な成人女性に対するハンドマッサージの生理的・心理的反応の検討. 南九州看護研究誌 2011; 9(1): 31-37