

心理的・生理的指標を用いたハンドケアリングの効果の実証研究

【目的】リラクゼーションと心理的距離の短縮をねらいとしたハンドケアリングの効果、臨床への導入に先立ち健康人に対して、心理的・生理的指標の側面から明らかにする。

【ハンドケアリングの定義】施術者の手を介するソフトタッチによる皮膚感覚をベースとし、対象が大切にされていると感じられるように意図しながら行う看護の手技である。

【研究方法】1. 対象と期間：2010年2月に、平均年齢19歳の健康女子大学生14名に実施した。2. ハンドケアリングの実施方法：(1)手順は研究者2名が開発し、うち1名が施術した。(2)被施術者は椅子にリラックスして座り、両者の膝と膝が触れあう程度に向き合って座った。(3)被施術者の手指・手背・手掌から肘部まで(両手)を大切に包み込むようにしながら中枢に向けて、施術者の手のひら・肘・肩を使い、体全体を滑らかに波のように動かして20分間施術した。3. 測定項目と測定手順：測定前5分間の安静後、心理的指標としてSTAI(状態不安と特性不安)とリラックス度(VAS:0-100mm)を、生理的指標として唾液中の α アミラーゼとHRV(心拍変異度)分析による自律神経系の変化を施術前(以下、前)に測定した。施術後(以下、後)は、上記項目に追加して施術者に対する会話欲求度と親近感の変化(VAS:施行前を0とし-50-+50mm)を測定した。測定室と施術室の環境は一定にした。4. 分析方法：前と後の差を、対応のあるt検定で検討した(HFを副交感神経活動、LF/HFを交感神経活動の指標とした)。

【倫理的配慮】研究者が所属する倫理委員会の承認を得て実施した。

【結果】心理的指標について、状態不安得点の前は41.21、後は31.57($p < 0.001$)、特性不安得点の前は44.71、後は41.71($p < 0.01$)と有意な低下を示した。リラックス度の前は49.57、後は85.00と有意に増加した($p < 0.001$)。会話欲求度と親近感の変化は、30.36mmと32.57mmであり60%以上の正の変化を示した。生理的指標について、心拍数は前が76.07、後が69.00と有意に低下した($p < 0.001$)。HFの前は48.75、後は52.63と後に増加し、LF/HF比の前は1.03、後は0.99と後に減少したが有意差はなかった。 α アミラーゼの前は107.34U/mL、後は88.50U/mLと後に減少したが有意差はなかった。

【考察】ハンドケアリングは、状態不安・特性不安と心拍数の有意な減少、リラックス度の有意な増加、HFの増加、LF/HFの減少、 α アミラーゼの減少より副交感神経を活性化させ、交感神経活動を抑制させリラックス感を高めることが推察された。また、会話欲求度と親近感は60%以上の正の変化であったことから、精神的安寧だけでなく、患者とのコミュニケーションの促進が期待される。

