

2-9					
主題	入眠時にアロマオイルを活用することでの良眠効果と情緒的变化についての研究				
副題	看取り介護の方に安らぎを感じて頂き 認知症の周辺症状の緩和への簡素な方法として				
キーワード1	アロマオイル	キーワード2	認知症	研究(実践)期間	6ヶ月

法人名	社会福祉法人 泉陽会
事業所名	特別養護老人ホーム 第二光陽苑
発表者(職種)	崎浜海咲(介護士)
共同研究(実践)者	2階南フロア職員

電話	03-5991-9917	FAX	03-5991-9918
----	--------------	-----	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	社会福祉法人泉陽会を母体とする特別養護老人ホーム第二光陽苑は平成 11 年 4 月に設立した。特養 80 床・ショートステイ 30 床の従来型特養でありながらユニット型を取り入れているのが特徴である。研究に取り組んだ 2 階南フロア特養 12 床、ショートステイ 8 床は軽度の認知症の方、要介護度が高く様々な介助を要する方が混在している。
------------------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

看取り介護となったご利用者への対応は、体力の低下、状態の不安定さ等により行事やレクリエーションへの積極的な参加が困難になっている。

看取り介護のご利用者にも、日々の楽しみや安らぎを感じていただくことはできないかという課題を立てた。

また、新しく入所された方がいらっしゃり、昼夜逆転、自宅に帰りたいという不安の訴えをどのように受け入れ、対応していくかが課題となっていた。日中のアプローチは充足していたが、良眠を促せるような夜間でのアプローチ方法はないか対応を検討していた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

3つの類型に分け、研究の対象とした。①類型では病状の急変が想定される看取り介護となった方、持病により状態が不安定である方を対象とし、寝たきりになった後も、アロマの癒しの効果により、五感(嗅覚)での楽しみや安らぎを感じていただくこと、最期の時を少しでも安らかに迎えて

いただくことを仮説とした。②類型では夜間の不眠・浅眠傾向、昼夜逆転傾向のある方を対象とし、アロマの安眠効果により、夜間の入眠を深め、昼夜逆転傾向の改善を仮説とした。③類型では日中に不穏状態になることが多い方を対象としアロマのリラックス効果により、自宅に帰りたいという不安の訴えなどを軽減するという仮説を立てた。

本研究に取り組む際調べて参考とした先行研究にて、多種のアロマの活用の反省として、どの香りに効果があったか分かりづらいという点が上がっていた。その為本研究では一種類に絞り効果を明確にすることを目的とした。

《3. 具体的な取り組みの内容》

選考の結果、アロマはラベンダーオイルを使用した。ラベンダーの香りの効能は自律神経のバランスを調整し、不安や心配を抱えた心を癒し、深くリラックスさせる効果があり、また安眠効果もあるとされている。対象のご利用者は、前項の類型別に①A氏、B氏、②③C氏、D氏(後に①へ)、E氏の5名とした。

アロマオイルの利用法としては、対象のご利用者の就寝介助後や臥床時、入眠の直前にアロマを吸入していただき、夜間の様子・入眠状況・起床時の様子・翌日の様子の観察と記録を行った。

当日の夜勤者が、a. アロマオイルを1～2滴垂らしたティッシュペーパーを鼻の近くに持っていき吸入して頂く。b. 「いかがですか」と声掛けを行う。c. 枕元にティッシュペーパーを挟む。d. 観察結果（香りを吸入された時の様子・入眠状況・起床時の様子・翌日の様子など）を記録する。という手順で行った。簡素である事が利点である。必要物品は700円前後のアロマオイルとティッシュだけであり、介護職員間の理解が得やすく事前の研修なども必要ない。対象者1人あたり2分程で済み、繁忙な就寝介助時にも大きな支障にはならなかった。

《4. 取り組みの結果》

アロマ導入前後で、各ご利用者の夜間覚醒回数（23:30～4:00の間一時間に一回毎にある巡回時の覚醒回数）を比較すると、

A氏(①類型) 2.4回 → 3.0回

B氏(①類型) 1.5回 → 7.5回

C氏(②③類型) 14.2回 → 6.7回

D氏(②③類型から①類型へ推移)

6.5回 → 11.3回となった。

E氏(②③類型)は入所直後からのアロマ使用のため前後の比較が不能だが、1月13回→2月22回→3月19回→4月10回→5月9回と一時増加するも、その後は着実に覚醒回数が減少した。

①類型の方は覚醒数が増加し、②③類型の方では、減少し、結果が分かることとなった。

《5. 考察、まとめ》

①類型に関しては、浅眠になるという結果であった。これは看取りの方と状態が不安定である方を対象とした為、病状による変化によるものと考えられる。②③類型としてアロマを始めたD氏はアロマを開始してから病状が悪化。痛みの訴えが強く不眠状態が増加、4月に入院された。実施途中で実施目的が①類型へと変わっている。覚醒数の増加はA氏B氏と同様の理由が推察される。

良眠効果が顕著だったのは②③類型の2名で、特にC氏には生活上での変化が見られた。開始前は物盗られや不安の訴えが多く、「毒を嗅がされた。」と訴える事もあった。しかし継続していくにあたり不安の訴えが減少し、精神的に安定してきたように見られる。アロマの実施はコミュニケーションの時間でもあり一対一の時間が以前より少し多くとれ、それも良眠、安心感へと繋がったのではないかと考えられる。

総括として、実施した全員に安眠効果が得られるとは言えなかったが、類型別に共通した結果を得ることができた。

反省点として、看取り介護者の夜間覚醒回数の平均をデータ化していれば、①類型の方が今回アロマによって浅眠となったのか、看取り介護者の状態変化の一部であるのか結果が求められた点が挙げられる。②③類型の方に関しては目的とした夜間の良眠効果が得られ、情緒的にも安定された。今後も継続して行っていきたい。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

現場で実践されている、心と身体にアロマケア「介護に役立つアロマセラピーの教科書」櫻井かつみ(著)、根津幸彦(監修)、建部陽嗣(監修) - 2014/9/30

《8. 提案と発信》

現在アロマを実施している施設も増加してきているが、先行研究として多く見受けられるのはハンドマッサージや、手浴、足浴と併用しているケアである。これらは事前に専門家を交えた研修が必要となり、ご利用者に生活の中でより安らぎを感じていただきたいという思いはあっても、日々業務に追われる中で導入に至るまでの障壁が高いように感じる。その前段階として、簡素に行える本研究を参考にして頂ければ幸いである。