

深夜業務におけるリフレッシュ効果の分析

- アロマセラピーを用いて

3階東病棟

○ 安川 和希 松本 貴代 中内 順子 有田 実作子

キーワード：アロマセラピー リフレッシュ効果 芳香浴

I. はじめに

私たち看護師は、多様化する医療、不規則な勤務体制などによりストレスを感じている。大橋は「夜勤は普通のリズムを生活行動上で逆転させ、サーガディアンリズム（概日リズム）の変更を引き起こし体への負担は大きくなっている」と述べている。近年、リフレッシュ効果としてアロマセラピーが注目されている。そこで今回、当病棟における深夜業務に携わる看護師へ心身ともにリフレッシュ効果のあるアロマオイルを使用した芳香剤を導入することで、疲労回復につながったかを調査したので報告する。

II. 研究方法

1. 対象者

深夜業務に携わる当病棟看護師延べ23名

2. 調査期間

平成17年2月26日～3月12日

3. リフレッシュ効果のある7種類のアロマオイルを用いて、深夜業務中の30分間の休憩時間で芳香浴を行う。

4. アンケートは当グループで作成したものに加え、疲労度を把握するために産業疲労研究会の自覚症状調べを使用しアンケート調査を行う。アンケートの結果は、点数化し（ない：0点、あまりない：1点、どちらとも言えない：2点、ある：3点、とてもある：4点）平均得点で評価する。

III. 結果

1. 7種類のうち1番多く選ばれたアロマオイルはスイートオレンジであった。
2. 芳香浴をした時間帯は、午前2時半～3時半で休憩時間は20～30分というのが多かった。
3. 「アロマセラピーに興味はありますか？」では平均得点2.8であった。
4. 「現在の体調は良好ですか？」では平均得点1.6であった。
5. 「選んだアロマオイルは好みに合いましたか？」では平均得点3.4であった。
6. 「アロマセラピーを実施してリフレッシュできましたか？」では平均得点2.2であった。
7. 「また芳香浴をしたいと思いませんか？」では平均点3.0であった。
8. 自覚症状調べにおいては、I群：19人、II群：3人、III群：1人であった。

IV. 考察

吉田は「夜勤者が連続して夜勤に従事したとしても、サーガディアンリズムが完全に逆転することはない。このリズムは体温だけではなく、心拍数・ホルモン分泌等も制御しており、リズムの調整は夜寝て昼活動することによって保たれている。そのため、夜の勤務者は生体機能がみだれやすい。これが疲れの原因となる。サーガディアンリズムが低くなる時間帯は4時～6時である。」と言っている。今回の結果、サーガディアンリズムが低くなるとされている時間帯に休憩をとるのは業務上困難であった。しかし、時間帯にずれがあったとしてもリフレッシュ効果があったという結果が得られており、本来の夜寝て昼活動するという生体機能に反して活動している看護師にとってサーガディアンリズムの低下する夜勤帯にいかに効果的な休憩をとれるかが重要であると考えられる。今回の研究の結果、「アロマオイルが好みに合いましたか？」という質問の平均得点が高いのに対し、「リ

フレッシュできましたか？」という質問の平均得点は予想していたほど高値ではなかった。これは、「体調は良好ですか？」という平均得点が低いことに原因があるのではないかと考えた。疲労度を示す自覚症状調べでは、Ⅰ群は眠気とだるさ、Ⅱ群は注意集中の困難、Ⅲ群は身体違和感を表しており、通常はⅠ群の平均率が一番高く、最も増えやすいとされている。また、Ⅱ群の訴えが増えると疲労として一番進んだ状態であるとされている。アンケートの結果より、Ⅰ群が最も多かったがⅡ群が高い人もいた。このことから疲労が強く、予想していたほどの効果が得られなかったのではないかと考える。その他に、花粉症で十分な芳香浴ができなかったり、休憩時間が十分にとれず芳香浴の時間が短かったこともリフレッシュ効果が十分得られなかった原因として考えられる。しかし、アロマセラピーに興味があり、また芳香浴を行いたいという得点は高い。深夜が終わった後、家に帰ってからしたいという意見もあった。アロマセラピーはバランスの崩れた自律神経を補正したり、ホルモン調節を行う効果もある。このことから、限られた休憩時間だけでなく、家庭でもアロマセラピーを導入することでさらにリフレッシュすることにつながるのではないかと考える。

V. 終わりに

今回は対象人数が少なく、十分なデータが得られなかった。また、芳香浴前後での疲労度の変化を比較するとよりアロマセラピーの効果が明確になったのではないかと考える。アロマセラピーは快適な環境づくり、リラクゼーション、不快な症状の緩和など、使用方法も多種多様である。病院という非日常生活の場で、患者・看護師がリフレッシュを図ったり、家庭でも活用するなど可能な限りアロマセラピーを行う場をつくってあげればよいと考える。

引用・参考文献

- 1) 大橋俊夫：夜勤が身体に与える影響，看護学雑誌，56(8)，690-695，1992.
- 2) 呉橋寛子他：夜勤業務におけるアロマセラピーのリフレッシュ効果，日本看護学会論文集(看護総合)，32nd，166-168，2001.
- 3) 高谷真由美：看護に活かすアロマセラピー，臨床看護，28(12)，1777-1782，2001.
- 4) 吉竹博：産業疲労 - 自覚症状からのアプローチ，労働科学叢書，33，1970.