AMCoR
Asahikawa Medical University Repository http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/

卒業研究抄録集(看護学科)(202 .12)令和 年度:

手浴・足浴が与える心理的効果に関する文献検討
～共通点・相違点の分析～

中橋美里　村山真悠
（指導：神成陽子）

緒言

手浴・足浴は清潔の保持・血行促進などの身体的効果だけでなく、リラックス効果、不眠や疼痛の緩和、爽快感などの心理的効果があり、その効果は生命力の消耗を最小にし、休息や活動を促し、生活の質を高めるという看護の本質的意義がある。しかし、安楽やリラクセーション効果を期待してそれらを行う場合、心理的効果の違いを明らかにした報告はなく、それらのケアを選択する際の意図が明確になっていない面もあると考える。また、手浴・足浴に関する先行研究では、研究対象を健常者に限定した報告が多い。手浴・足浴の与える心理的効果を対象者の疾患の有無や年齢を問わず、全般的に検討することで、両者の共通点・相違点がより明らかになると考える。そこで本研究では手浴・足浴による対象者の心理的効果を比較検討し、両者の共通点・相違点を明らかにする。

用語の定義

（手浴・足浴が与える）心理的効果：手浴または足浴時に現れる不安・ストレスの軽減、苦痛・不安症状の軽減・緩和などの心理的に良い影響。

方法

1.　研究対象

医学中央雑誌 Ver.5 を用いて 2021 年 4 月までに掲載されている原著論文を対象とした。キーワード「手浴」「効果」「看護」では 54 件、「足浴」「効果」「看護」では 280 件、「ハンドマッサージ」「効果」「看護」では 34 件、「フットマッサージ」「効果」「看護」では 17 件がヒットした（2021-8 現在）。それらの抄録を読み、心理的効果について述べている文献を厳選し、手浴・ハンドマッサージ 29 件、足浴・フットマッサージ 54 件精読・内容検討した上で、本研究の目的に沿った手浴 5 件、足浴 9 件を研究対象とした。対象文献の研究対象者の内訳について、手浴は、健常者、高齢者が各 2 件、頸部リンパ節郭清術後患者 1 件であった。また、足浴は、健常者 4 件、褥婦 2 件、妊婦、がん患者、糖尿病性末梢神経障害患者が各1件であった。質的研究 1 件（手浴 1 件）、量的研究 13 件（手浴 4 件、足浴 9 件）であった。

2.　分析方法

谷津 [1)] の方法を参考に、各文献から手浴・足浴による対象者の心理的効果に関する発言や結果・考察、尺度をコード化、類似性に沿ってサブカテゴリ化・カテゴリ化した。内容の抽出は 2 名の研究者の討議、教員の助言により著者の意図する意味内容を変えないよう留意し分析を行った。引用する場合は、出典を明示した上で引用方法に留意して行った。

3.　倫理的配慮

先行研究に基づき文献検討を行った。使用する文献は著作権の範囲内で使用し、論文を引用する場合は、出典を明示した上で引用方法に留意して行った。

結果

手浴の心理的効果は 5 件の文献から 46 コード、15 サブカテゴリ、7 カテゴリ（表 1）、足浴の心理的効果は 9 件の文献から 173 コード、27 サブカテゴリ、9 カテゴリを抽出した（表 2）。以下、カテゴリを【】、サブカテゴリを〈〉、コードを[]で示す。

表１　手浴の心理的効果

カテゴリ	サブカテゴリ（コード数）
リラックスする	リラックス効果（3） 安堵感をもたらす（1）
ネガティブな気分が軽減する	ネガティブな気分の軽減（8） ネガティブな気分の改善（5） 不安の軽減（5）
疲労が軽減する	疲労の軽減（3）
苦痛が緩和する	気分改善、精神的緊張緩和などの心理的効果による肩こり緩和（3） 手指の動きが良くなった（2）
入眠が促進される	入眠（1）
体が温かいと感じる	主観的温度感覚の上昇（8） お風呂に入っているみたい（2）
満足感が得られる	満足感（2） 若返ったような気がする（1） 実施者から大切にされている（1） 感謝の言葉（1）

表２　足浴の心理的効果

カテゴリ	サブカテゴリ（コード数）
リラックスする	妊婦における、リラックス効果（6） 褥婦におけるリラックス効果（3） 健常者における、リラックス効果(17) 糖尿病患者におけるリラックス効果(1) のんびりできた（1）
気持ちが良くなる	爽快感（9） 主観的快感覚の上昇（4）
ネガティブな気分が軽減する	妊婦におけるネガティブな気分の軽減(16) 褥婦におけるネガティブな気分の軽減(24) 健常者におけるネガティブな気分の軽減(7) 糖尿病患者におけるネガティブな気分の軽減（6）
活気が増す	褥婦における、活気の上昇（12） 健常者における、活気の上昇（1） 糖尿病患者における、活気の上昇（10）
疲労が軽減する	妊婦における疲労の軽減（13） 褥婦における疲労の軽減(4) がん患者における疲労の軽減(4) 糖尿病患者における疲労の軽減(4) 健常者における疲労の軽減(2)
足部の自覚症状が軽減する	糖尿病性末梢神経障害による自覚症状の軽減（9） 糖尿病性末梢神経障害による知覚異常の軽減（10） 糖尿病性末梢神経障害による痛みの軽減(4)
入眠が促進される	褥婦における入眠促進（2） 妊婦における入眠促進（1） 健常者における入眠促進（5）
体が温かいと感じる	褥婦において、体が温かいと感じる（1）
満足感が得られる	満足感（1）

考察

1.　手浴と足浴の心理的効果の共通点

共通点は、【リラックスする】【ネガティブな気分が軽減する】【疲労が軽減する】【体が温かいと感じる】【入眠が促進される】【満足感が得られる】の6つであった。

【リラックスする】は手浴・足浴双方で見られ、足浴では妊婦・褥婦や糖尿病患者、健常者など様々な対

象に同様の効果が見られた。よって、対象者にかかわらず全般的にリラックス効果があるといえる。

【ネガティブな気分が軽減する】【疲労が軽減する】は主観的効果を示す日本語版感情プロフィール尺度[2](Profile of Mood States, 以下 POMS、)の結果を中心に得られた。POMS は「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「混乱」「疲労」「活気」の6つの項目からなるもので、一時的な気分や感情の状態を測定できる。対象文献では「活気」以外の5つの項目が手浴または足浴の実施後に有意に低下していた。このことから、手浴または足浴は対象者の気分や感情を落ち着かせる、疲労を軽減する効果があると考えられる。

【体が温かいと感じる】について、山口ら[3]は手浴で、藤平ら[4]は足浴で、部分浴であるにもかかわらず実施後に全身の表面皮膚温が上昇しており、手浴および足浴は全身浴と同様の温熱作用を持っていると述べている。このことから、全身の表面皮膚温の上昇という身体的効果が、体が温かいと感じるという主観的な心理的効果に影響を及ぼしていたと考える。

【入眠が促進される】について、北堂は[5]「筋肉の緩和、神経や精神的緊張の緩和により心身のリラクゼーションを図ることで、副交感神経活動の亢進、交感神経活動の低下をより一層促進させており、結果としてスムーズな入眠が可能となる」と述べている。【リラックスする】や【ネガティブな気分が軽減する】、【疲労が軽減する】のカテゴリが【入眠が促進される】に影響を及ぼしていると考える。

【満足感が得られる】は手浴では〈満足感〉〈若返ったような気がする〉〈実施者から大切にされている〉〈感謝の言葉〉、足浴では〈満足感〉からなっていた。手浴・足浴により、表1、表2で挙げた心理的効果を対象者へもたらし、満足感が得られたと考えられる。

2. 手浴と足浴の心理的効果の相違点

相違点は、足浴でのみ【気持ちが良くなる】【活気が増す】の 2 つのカテゴリが挙げられた。

足浴の【気持ちが良くなる】について、対象文献の実施時間を比較すると、手浴の実施時間は平均 8 分間だが、足浴の実施時間は平均 15.6 分間と長く、実施時間の違いにより対象者の快の感情に違いが見られたのではないかと考える。

同様に足浴の【活気が増す】について、前述した POMS の項目の1つである「活気」の上昇について述べられたコードからなるカテゴリである。一方、手浴に関する栗田ら[4]中野ら[6]の文献では「活気」の有意な上昇は認められていない。

このことから、【活気が増す】【気持ちがよくなる】のカテゴリは、足浴を選択するという根拠の 1 つになることが示唆された。

3. 手浴と足浴の心理的効果の類似点

類似点として、手浴で【苦痛が緩和される】、足浴で【足部の自覚症状が軽減する】が得られた。【苦痛が緩和される】は〈気分改善、精神的緊張緩和などの心理的効果による肩こり緩和〉〈指の動きが良くなった〉からなり、【足部の自覚症状が軽減する】は糖尿病末梢神経障害による〈自覚症状の軽減〉〈知覚異常の軽減〉〈痛みの軽減〉からなっていた。これら 2 つのカテゴリのコードは、検査データなどの客観的指標ではなく、部分浴による対象者の心理的効果により主観的な身体的安楽が得られたことを示している。これら 2 つのカテゴリは、前述した共通点のカテゴリ【リラックスする】や【ネガティブな気分が軽減する】といった心理的効果が影響し、同様に身体的安楽が得られたと考えられる。このことから、このカテゴリは主観的な身体的安楽を目的として、その部位に合わせた部分浴を選択する根拠となると考えられる。

4. 分析を通して

疾患の有無や年齢に関わらず同じ心理的効果を得られたものが多かった。また、本研究の文献では、手浴・足浴による実施者—対象者間のコミュニケーションの促進や対象者の行動変容が見られる記述が複数の文献で確認された。前述した手浴・足浴による活気の上昇やリラックスなど様々な心理的効果は、信頼関係の構築や主体的行動意欲の向上に影響を及ぼしていることが考えられた。

結論

手浴・足浴による心理的効果は手浴 7 カテゴリ、足浴 9 カテゴリであり、そのうち 6 カテゴリが共通していた。相違点である【活気を増す】【活気が増す】のカテゴリは、足浴を選択するという根拠の 1 つになることが示唆された。また、類似点である【苦痛が緩和される】【足部の自覚症状が軽減する】のカテゴリは心理的効果による主観的な身体的安楽をもたらすことを目的として、その部位に合わせた部分浴を選択する根拠となると示唆された。

引用文献

1)谷津裕子(2015):Start Up 質的看護研究,第 2 版,学研メディカル秀潤社.
2)横山和仁編(2010) : POMS 短縮版:手引と事例解説,金子書房.
3)山口晴美,阿曽洋子,田丸朋子ほか(2019):温熱作用に関して手浴が全身浴の代用となる可能性の検証－表面皮膚温の変化および温度感覚・快適感覚から－,武庫川女子大学看護学ジャーナル,4:13-23.
4)藤平保茂,中村美砂(2018): 成人男性を対象とした浸漬部位の違いによる下腿浴(足浴)が生理学的変化に及ぼす影響に関する研究,大阪河崎リハビリテーション大学紀要,12:27-36.
5)北堂真子(2005):良質な睡眠のための環境づくり —就寝前のリラクゼーションと光の活用－, バイオメカニズム学会誌, 29(4) : 194-198.
6)中野元,四十竹美千代,西条寿夫ほか(2020):手浴による自律神経系および中枢神経への影響,日本看護技術学会誌,19:43-53.

対象文献

1. 手浴
(1)安富香苗,工藤せい子,石岡 薫他(2009):手浴が上下肢皮膚温・深部温と心理面に及ぼす影響, 看護技術,55(9):992-998 .
(2)勝部理恵, 野津友紀,佐伯敎子(2012):爪白癬のある認知症高齢者に手浴を試みて得られた効果, 日本精神科看護学術集会誌,55(1):328-329.
(3)河津ゆう子,宮崎喜美子,八尋春子他(2003):手浴療法を用いたデイケアの看護実践報告高齢者の手と語る,日本看護学会論文集:老年看護,33:144-146.
(4)栗田いづみ,佐藤浩子,立花里美他(2004):手浴の効果の検討 POMS,CVR-R に着目して,日本看護学会論文集:看護総合,35:148-150.
(5)北川美咲子,前田尚子,高桑真里他(2008):頸部リンパ節郭清術後の患者に対する手浴の効果 肩こりの程度と気分の変化,日本看護学会論文集:成人看護 I,38:139-141.
2. 足浴
(6)小島徳子,田辺圭子,篦伊久美子(2019):産褥早期の足湯が褥婦の気分や感情の変化に及ぼす影響,母性衛生, 59(4):681-692.
(7)工藤うみ,工藤せい子,冨澤登志子(2006):足浴における洗い・簡易マッサージの有効性, 日本看護研究学会雑誌,29(4):89-95.
(8)岡本佐智子,小川俊夫,田野ルミ(2010):リラクセーションを促す足浴の条件について唾液中ストレスマーカーからの検討,埼玉県立大学紀要,11:11-16.
(9)清水三紀子,永谷幸子(2015):成人女性を対象とした生理・心理的評価に基づく足浴の最適な「水深」の検討, 日本看護科学会誌,35:18-27.
(10)高田弘美,松裏陽子,松浦幸恵(2003):褥婦の心身の疲労の軽減に及ぼす足浴の効果, 日本看護学会論文集母性看護,34:97-99.
(11)高橋香名,布施淳子(2004):糖尿病性末梢神経障害患者の自覚症状に対する足浴の効果について,日本看護学会論文集成人看護Ⅱ,34:135-137.
(12)徳武千足,坂口けさみ,芳賀亜紀子(2014):妊婦への足浴が自律神経機能および心理面に及ぼす影響,長野県母子衛生学会誌,6:31-39.
(13)山口舞子,杉本吉恵,中岡亜希子(2015):ナノミストを用いた足浴が気分と唾液アミラーゼ活性へ与える影響 温湯を用いた足浴との比較,大阪府立大学看護学部紀要,21(1):31-39.
(14)銭丸歩美,山崎のぞ美,藤田真由美(2010):外来化学療法を受けている患者の倦怠感に対する足浴の効果,日本看護学会論文集 看護総合,40:431-433.