

がん看護に携わる看護師のための
倦怠感に対する看護啓発プログラム用教材の作成
—補完代替療法を活用したリラクゼーションを促進する看護介入方法—

権澤 三奈子 *¹⁾、佐久間 由美 ²⁾、加藤 亜沙代 ³⁾

¹⁾ 聖隷クリストファー大学、²⁾ 聖隷三方原病院

【背景と目的】 がんに伴う倦怠感 (Cancer-related fatigue ; 以下、倦怠感とする) は、がんとうがん治療に伴い生じる、身体的、情緒的、認知的エネルギーの消耗の主観的な感覚であり、治療中・治療後のがん患者に高頻度で認められる。本研究の目的は、倦怠感に対する看護の障壁の克服をめざして考案した「がん看護に携わる看護師のための倦怠感に対する看護啓発プログラム」を効果的に展開するため、文献レビューを行い、リラクゼーションを促進する介入方法に関する教材を作成することである。

【方法】 倦怠感に対するリラクゼーションを促進する看護介入方法の示唆を得るため、PubMed、CINAHL、医学中央雑誌を用いて文献レビューを実施した。PubMedでは【cancer】、【fatigue】、【massage】、【muscle relaxation】のキーワードを、医学中央雑誌では【がん】、【疲労】、【マッサージ】、【筋弛緩】のキーワードを用い、2004年から2013年に発表されたランダム化比較試験または準実験研究デザインによる介入研究論文を検索した。分析の視点は、介入目的、介入対象、介入内容・方法 (手技、時期、期間、頻度)、介入の安全性、介入効果、脱落率とした。

【結果】 文献検索の結果、10件の国外介入研究論文を分析対象とした。

＜介入目的＞ 倦怠感の軽減の他、不安等の気分、睡眠の質、QOLの改善であった。＜介入対象＞ 治療中がん患者5件、治療後がん患者3件、治療中・治療後のがん患者2件であった。除外基準は、心疾患や脊椎疾患の既往、骨・脳転移、白血球減少、血小板減少、背部の創傷等であった。＜介入内容・方法＞ ①マッサージ介入 (6件) : 背部・首・肩・四肢へのスウェーデン式マッサージが用いられていた。時間・頻度は15-60分/回、1回のみ2件、継続プログラム5件 (1-3回/週、2-4週間のプログラム) であった。②指圧介入 (1件) : 3か所のエネルギーポイントをがん患者が自ら指圧する方法で、各ポイントの指圧3分/日、2週間の継続プログラムであった。③セラピューティックタッチ介入 (1件) : 30分/回、5日間の継続プログラムであった。④筋弛緩法介入 (1件) : 30分/回、音楽と指示を含む音声を使用し、化学療法1コース中に8セッションを行う継続プログラムであった。⑤イメージ法介入 (1件) : 30分/回/週で1コースの化学療法中の継続プログラムであった。＜介入の安全性＞ マッサージ・指圧は、理学療法士、セラピスト資格保有者、訓練を受けた看護師が実施し、筋弛緩法・セラピューティックタッチ・イメージ法は訓練を受けた看護師等が行っていた。安全対策は、血圧、呼吸数、血小板数、白血球数のモニタリング実施、好みの部位へのマッサージ等であった。指圧介入で指圧後の不快感が認められた。＜介入効果＞ 倦怠感の単項目スケールや多面的スケールを用いて、対照群との群間比較または介入群の前後比較により、介入による倦怠感の軽減が認められた。＜脱落率＞ 継続プログラムの脱落率は10-40%で、理由は急性疾患の発症、死亡、連絡不可等であった。

【教材作成】 結果より、セラピューティックタッチや筋弛緩法は、がん治療中の倦怠感に対する安全な看護介入としての適用の可能性が示された。マッサージはがん治療中・治療後の倦怠感の軽減効果が期待できると考えられるが、セラピストの起用またはセラピストによる看護師教育が課題である。現在、看護師へのセラピューティックタッチの指導教材を作成中であり、またスウェーデン式マッサージのセラピストによる講習を計画中である。本研究結果は2016年2月の日本がん看護学会学術集会で公表予定である。