

慢性関節リウマチと筋緊張がある高齢者の痛みの緩和とリスク

18CC07 佐々木 乃里佳

I. はじめに

介護実習Ⅲでは、慢性関節リウマチ、脳性小児麻痺の疾患がある方を受け持たせていただいた。A様の関節の変形は顕著で、常に全身に痛みを感じながら過ごされており、痛みの軽減に着目した目標を立て介護過程の展開を行った。

ここでは、実習での取り組みを振り返り、痛みの緩和の方法とそのリスクについて整理を行う。

II. 実習先種別・実習期間

介護老人福祉施設

2019年6月24日～7月22日（うち23日間）

III. 事例紹介

A様 80歳代 女性

慢性関節リウマチ、脳性小児麻痺（痙直型）

移動は車いす、自走はできず同じ姿勢で過ごす

話好き、明るい性格、こだわりがある（物の置き場所、洗髪の強さ、洗面台の位置）

IV. 介護の実際

1. 課題の発見と分析

A様は「特に、右の二の腕が痛い」と言っていた。軽く二の腕あたりを押させていただくと、「気持ちいいです」と言っていた。A様は毎日拘縮予防の体操を行っている。体操を行っている間、多少は痛みが少なくなると言っていた。これらのことは、脳性麻痺や関節リウマチの影響で筋緊張があり、長時間同じ姿勢であるため体の痛みが増しているのではないかと考えられる。また、「前まではちょっとはできることがあったけどできなくなった。」と言っていた。マッサージ等を行うことで痛みが軽減され日中リラックスの時間を持てるのではないかと考えた。

2. 介護上の課題

痛みの軽減を図り、リラックスできる時間を持っていただく必要がある。

3. 介護目標

長期目標：苦痛がなく、リラックスした生活を過ごすことができる

短期目標：痛みを感じる時間を少なくすることができる

V. 実施及び結果

7月12日 圧迫法、振せん法、グローブ法でのマッサージを行った。声掛けを行うと、「気持ちいいです」と笑顔で言ったが、振せん法でのマッサージで声掛けをした際は返事の間があり、表情が少し困っている様子であった。

7月20日 圧迫法、グローブマッサージでのマッサージを行った。声掛けをすると「気持ちいいです」と笑顔で言っていた。テレビを見て話しながら実施した。実施後「前よりもちょっと良くなってきたよ」と言っていた。マッサージの際に笑顔で「気持ちいい」と言っていたため、少しはリラックスができたのではないかと考えた

VI. 考察

リウマチの痛みの緩和・消炎として温熱療法、寒冷療法、水治療、電気治療、レーザー治療等¹⁾がある。リスクとして、空腹時や食後と排便後すぐに行うとめまいなどを引き起こしやすくなる、骨が弱っている所に強い力を加えると骨折しやすくなる、

以上のことから、A様に行ったマッサージに加えて、温熱を利用した対応ができるのではないかと考えた。80歳代であるA様へ実施する際は、温める療法は、高温でなくとも長い時間置くと低温やけどを引き起こすことがある²⁾ことを理解しなければならない。

また、木本（2016）は手で触れるタクティールケアを行うことで身体的な痛みだけでなく心の不安も解消され、安心感を得られる³⁾と述べている。野溝（2013）は痛みの緩和としてタッチング、温めて楽にする、リラックス法⁴⁾などの方法を述べている。

筋緊張もあるA様へのマッサージの取り組みには、リラックスや痛みの解消だけではなく、さまざまな効果があったのだと振り返ることができた。

触れることでの痛みの緩和やリラックス効果が得られること、痛みの緩和の方法として水や電気、温度を利用した方法などがあると知ることができた。他の専門職種と情報を共有しながら安全にその方一人一人に合った緩和方法を見つけ、支援する必要がある。

けがをさせてしまう可能性があることを理解し、観察しながら実施を行うことで安全に利用者の方に緩和のケアを行う

VII. おわりに

今回の実習では、痛みの軽減方法としてマッサージを行ったが、マッサージ以外の方法での痛みの軽減方法が分かった。身体的だけではなく心のケアも行うことで痛みの緩和にもつながる。やり方によってはケアをするつもりが逆に状態を悪くしてしまうこともあることを理解し、身体的・精神的なケアを行うことにより痛みの緩和ができるのではないかと考える。今回のまとめで痛みの緩和方法とその際の具体的なリスクの知識を深めることができた。今後痛みの緩和ケアを実施する際は、利用者にあったケアの選択に加え、リスクを十分に考え、安全に提供ができるよう努めていきたい。

参考・引用文献

- 1) 村澤 章・元木 絵美（2013）「納得！実践シリーズリウマチ看護パーフェクトマニュアル 正しい知識を理解して効果的なトータルケアができる！」 p.158
- 2) 野溝 明子（2013）「介護スタッフのための安心！痛み緩和ケア」 p.171
- 3) 木本 明恵（2016）「はじめてのタクティールケア」日本看護協会出版会 p.36
- 4) 野溝 明子（2013）「介護スタッフのための安心！痛み緩和ケア」 p.148、171