

令和 3 年 6 月 14 日現在

機関番号：34417

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2019～2020

課題番号：19K24213

研究課題名（和文）統合失調症患者の睡眠へのアロマセラピーの効果：芳香浴とハンドマッサージの比較

研究課題名（英文）Effects of Aromatherapy on Sleep in Schizophrenic Patients : Comparison of aromatic bathing and hand massage

研究代表者

川崎 絵里香 (KAWASAKI, Erika)

関西医科大学・看護学部・助教

研究者番号：40580543

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：睡眠に関して課題を持つ統合失調症患者5名に対して、就寝前にアロマセラピー（ハンドマッサージおよび芳香浴）を実施し、睡眠の質の変化を評価した。自覚的睡眠感をOSA睡眠調査MA版を用いて調査し、睡眠-覚醒リズムは、GT3X-BTモニターを使用して測定した。OSA睡眠調査表MA版の実施前後の比較で、因子（起床時眠気）、因子（入眠と睡眠維持）、因子（疲労回復）、因子（睡眠時間）において、全体平均で介入後は介入前と比較して改善の傾向がみられた。睡眠-覚醒リズムでは、睡眠効率、総就床時間、総睡眠時間、中途覚醒で、全体平均で介入後は介入前と比較して改善の傾向がみられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

精神疾患患者の不眠に使用される抗不安薬や睡眠薬等の向精神薬が使用されるが、向精神薬の多剤・大量、長期的な使用は、多くの副作用を引き起こし、QOLを損ない、就労や社会参加を妨げるという不利益に繋がる。本研究では、対象者数を十分に集めることが困難であったため、有意差を示すことができなかったが、介入前後の平均値の比較で、自覚的睡眠間、睡眠-覚醒リズムで介入後で改善の傾向が見られた。本研究により統合失調症患者に対して、薬剤の効果を補完する看護介入の可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：Five schizophrenic patients with sleep-related issues were given aromatherapy (hand massage and aromatic bath) before bedtime, and changes in sleep quality were evaluated. Subjective sleep perception was investigated using the MA version of the OSA sleep study. Sleep-wake rhythms were measured using the GT3X-BT monitor. In a comparison of the pre- and post-administration of the OSA Sleep Study Table MA version, there was a trend toward improvement in Factor I (sleepiness upon waking), Factor II (falling asleep and maintaining sleep), Factor IV (recovery from fatigue), and Factor V (sleep duration) compared to the pre-intervention period on average across the board. In terms of sleep-wake rhythms, there was a trend toward improvement in sleep efficiency, total bedtime, total sleep time, and mid-wake on average after the intervention compared to before the intervention.

研究分野：医師薬学

キーワード：アロマセラピー 睡眠 統合失調症

1. 研究開始当初の背景

統合失調症患者の大部分には、入眠困難や睡眠維持の困難などの不眠症状が見られ¹⁾、その割合は急性期で80%以上、慢性期や外来患者では40%である²⁾とされている。不眠症状は、QOLの低下やセルフケアレベルの低下につながる³⁾だけでなく、精神症状悪化の前兆として見られることがあり⁴⁾、患者にとって良質な睡眠は重要である。統合失調症患者の不眠には、抗不安薬や睡眠薬等の向精神薬が使用されるが、向精神薬の多剤・大量、長期的な使用は、多くの副作用を引き起こし、QOLを損なう等、多くの課題を生じる。一方、アロマセラピーは、リラックスや緊張緩和、睡眠障害及び睡眠覚醒リズムの改善等といった精神面に関する効果が期待できる補完代替療法のひとつとして用いられる。

そのため、睡眠に課題をもつ統合失調症患者に対し、就寝前にアロマセラピーを実施することで、睡眠の質の向上に貢献できる可能性がある。

2. 研究の目的

統合失調症患者の看護援助として芳香浴とハンドセラピーという2種類のアロマセラピーを実施し、効果を明らかにする。

3. 研究の方法

(1) 対象者

入院中の統合失調症患者のうち「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」「熟眠障害」の症状を1つ以上、感じている患者7名のうち、介入が完了した対象者は5名であった。

(2) 実施方法

4日間の事前調査(通常の睡眠の質の把握)(介入前)の後、7日間「ラベンダー」「スイートオレンジ」を用いた就寝前(20:00~21:00の間に実施)のアロマセラピー(ハンドマッサージおよび芳香浴)(介入後)を行った。ハンドマッサージ終了後から就寝前までに対象者の枕元に、対象者が選択した精油を2滴、滴下した芳香浴用のシール貼付した。使用するアロマオイル、介入手法については、対象者の好みに応じて使用したが、介入が完了した5名全員が、ラベンダーとスイートオレンジの混合オイル、ハンドマッサージと芳香浴の両方を希望した。

(3) 調査項目

研究対象者基本情報(年齢、性別、主疾患以外の疾患名、使用している薬剤)に加え、睡眠-覚醒リズムについては、GT3X-BTモニター(アクチ・ジャパン株式会社)を使用して、総就床時間、総睡眠時間、睡眠効率、中途覚醒回数について評価した。不眠程度については、アテネ不眠尺度を使用して評価し、日々の睡眠状況の振り返りとして、OSA睡眠調査MA版⁵⁾を使用した。

4. 研究成果

調査対象者7名のうち、介入が完了した対象者は5名(男性3名、女性2名)であった。

(1) OSA睡眠調査MA版⁵⁾

OAS調査票による自覚的睡眠感は、調査が完了した5名の平均で、因子(起床時眠気)は、介入前は22.2、介入後は24.5、因子(入眠と睡眠維持)で介入前は16.1、介入後は18.3、因子(夢み)で介入前は24.8、介入後は22.9、因子(疲労回復)で介入前は15.6、介入後は

18.7、因子（睡眠時間）で介入前は23.3、介入後は25.3であった。因子（起床時眠気）、因子（入眠と睡眠維持）では、5名全員が、介入後で改善がみられた。全体平均では、因子（起床時眠気）、因子（入眠と睡眠維持）、因子（疲労回復）、因子（睡眠時間）において、改善の傾向がみられた。

(2) 睡眠-覚醒リズム

睡眠-覚醒リズムを計測が完了した4名の対象者の平均は、睡眠効率は、介入前は90.5%、介入後は91.25%、総就床時間は介入前は346.75分、介入後は390.62分、総睡眠時間は介入前は316.31分、介入後は362.12分、中途覚醒は、介入前は29.69回、介入後は27.58回であった。全ての平均値で、介入後は介入前と比較して改善の傾向がみられた。

(3) 睡眠薬の頓服の服用

介入前後で頓服の回数に変化がない患者は2名であった。頓服の回数が増加した対象者は1名、減少した対象者は2名であった。減少した2名のうち、1名は、介入前4回服用していた頓服が介入期間は頓服を使用せず睡眠を取ることができていた。

(4) まとめ

統合失調症患者5名に対し、就寝前にアロマセラピーを実施した結果、OSA睡眠調査表MA版の実施前後の比較で、因子（起床時眠気）、因子（入眠と睡眠維持）、因子（疲労回復）、因子（睡眠時間）において、全体平均で介入後は介入前と比較して改善の傾向がみられた。睡眠-覚醒リズムでは、睡眠効率、総就床時間、総睡眠時間、中途覚醒で、全体平均で介入後は介入前と比較して改善の傾向がみられた。また、対象者から、「眠りやすくなった」「心地よく眠れた」と主観的な感想が聞かれ、アロマセラピーが統合失調症患者の睡眠の質の向上に寄与できた可能性が示唆された。

本研究では、ハンドマッサージを実施したため、調査対象者への直接的接触が必要となり、コロナ禍において、実施に困難が生じた。そのため、5名と少ない人数の介入となったが、アロマセラピーによる睡眠に対しての効果が得られる可能性が示唆された。今後は、より多くの対象者へのアロマセラピーの効果を検討するとともに、直接的接触を行わないアロマセラピーでの介入を検討する必要があると考えられる。

<引用文献>

- 1) 河野仁彦, 稲田健, 石郷岡純: 統合失調症患者における不眠症, 臨床精神薬理, 19(1), 33-37, 2016.
- 2) 井上雄一: 統合失調症患者の睡眠・生体リズム, Schizophrenia Frontier, 11(1), 23-28, 2010.
- 3) DAMIEN LÉGER, KARINE SCHEUERMAIER, PIERRE PHILIP, MICHEL PAILLARD, CHRISTIAN GUILLEMINAULT: SF-36: Evaluation of Quality of Life in Severe and Mild Insomniacs Compared With Good Sleepers, Psychosomatic Medicine, 63(1), 49-55, 2001.
- 4) 秋山(大西)美紀, 萱間真美: 睡眠障害. 上島国利, 渡辺雅幸(編): ナースの精神医学 改定2版, 170-172, 東京: 中外医学社.
- 5) 山本由華吏, 田中秀樹, 高瀬美紀, 山崎勝男, 阿住一雄, 白川修一郎: 中高年・高齢者を対象としたOSA睡眠感調査(MA版)の開発と標準化, 脳と精神の医学, 10, 401-409, 1999.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------