

1. 看護技術の効果検証

2. 排便パターン分類フローチャートの開発

看護学科（基礎看護学）
看護学研究科（看護技術学） **加藤 京里**

●連絡先 TEL：054-202-2918
E-Mail：k.kato@u-shizuoka-ken.ac.jp

キーワード

看護技術，温罨法，冷罨法，排便



闘病中の患者は、不安や痛みに伴う交感神経活動の亢進によって、食事・睡眠・排泄などの基本的な日常生活行動をいつも通りに行うことが困難になります。看護師が行う温熱を用いたケアは、“温かさ”や“気持ちよさ”のみならず、患者がその人らしい生活を取り戻す、つまり食欲増進、睡眠の促進、便秘の改善などの効果が期待されています。

ストレス軽減の効果：

健康な成人を対象に温罨法*を実施した実験（江上2001，加藤2010）では、腰背部温罨法は自律神経のバランスを整えることが示唆されました。

リラックス効果：

閉経後の女性を対象に40℃と60℃で温罨法を実施した実験（加藤2011）では、40℃の後頸部温罨法は、交感神経の上昇を抑え副交感神経を亢進させることが示唆されました。

食欲・睡眠の促進効果：

入院患者を対象に後頸部温罨法を就寝前に実施した研究（加藤2012）では、患者から「痛みを忘れる」「食欲増進」などの語りがあり、睡眠調査票得点が上昇しました。

便秘症状緩和の効果：

排便困難を客観的指標から評価する「排便パターン分類フローチャート」の開発のため、研究チームで調査（加藤ほか2012，菱沼ほか2021）を継続しています。「便秘症状緩和のための温罨法 Q&A」は日本看護技術学会の HP で閲覧できます（<https://jsnas.jp/guideline/>）。

*注)温罨法：湿熱や乾熱による刺激を、主に皮膚表層に対して与える看護を意味します。以上で提示した研究では、蒸しタオルや市販の蒸気温熱シートを温罨法として使用しました。

アピールポイント

身体を“温める・冷やす”効果、ならびに“排便状況”の調査、に関心をお持ちの施設、企業のご連絡をお待ちします。