

産褥早期のアロママッサージが母親の身体面に及ぼす効果

○猪阪^{いさか}望^{のぞみ}・山川 正信（大阪教育大学・院・健康科学専攻）

【背景と目的】近年、産褥期の母親へのケアが注目されており、アロマセラピーを用いた産褥期のケアを行う産科施設も増えているが、産褥期のアロマセラピーは、ケアとしてのエビデンスが確立されていないとされている。そこでアロマセラピーの主要な手法であるアロママッサージが、産褥期の母親に及ぼす効果を身体面から検討した。

【対象と方法】滋賀県下の産科診療所に入院中の、正常な経過をたどる産後の母親 87 名を対象とし、2011 年 1 月～5 月に実施した。アロママッサージは約 45 分間の全身マッサージとし、エッセンシャルオイルは対象の好み等を考慮し選択した。アロママッサージの前後に評価指標として、自律神経活動のバイオマーカーでありストレス状態を反映する唾液アミラーゼ値と、循環状態の指標となる体表面温度(腋窩温)を測定した。また、産褥期に生じやすいマイナートラブルの自覚症状についても自記式質問紙を用いて調査した。

【結果】アロママッサージ前後で、唾液アミラーゼ値は有意に低下し、腋窩温は有意に上昇した。またマイナートラブルの有訴率は実施後に全ての項目で有意に改善した。また、マイナートラブルの「後陣痛」と「睡眠不足感」は唾液アミラーゼ値の変化と有意な関連が見られた。

【考察】アロママッサージ前後で、唾液アミラーゼ値が有意に低下したことから、自律神経活動では副交感神経が優位となり、ストレ

スが軽減されたと考えられる。また、腋窩温の有意な上昇から、循環状態の改善が示唆された。今回の実験では、対象の好みや症状に合わせたエッセンシャルオイルを選択したため、薬理効果や心理的作用が惹起されやすくなり、自律神経活動の変化が生じた可能性が考えられる。また、マイナートラブルの軽減は主にマッサージの効果であると考えられるが、自律神経活動の変化、体温上昇、リラクゼーションなどによる軽減も考えられる。マイナートラブル症状の軽減と唾液アミラーゼ値の変化は部分的に関連しており、因果関係を特定できないが、身体症状と自律神経活動の関連が示唆された。

【結論】今回の調査により、産褥早期のアロママッサージにより、自律神経系では副交感神経が優位となってリラクゼーションが得られ、ストレスが軽減する効果、およびマイナートラブルが改善する効果が認められた。このことより、産褥早期のアロママッサージは、母親の身体面の負担軽減効果を有することが示唆され、この時期の母親に有効なケアであると考えられる。

E-mail ; d109703@ex.osaka-kyoiku.ac.jp