

「身体の心地よさ」 を生かした療養支援の試み

千葉大学大学院看護学研究科 博士後期課程 大原 裕子

療養支援では、患者が苦痛になっている食事や運動のこと、目を向けたくない血糖コントロールが悪い現実など、患者が心地悪いことを通じて支援していることが非常に多いと思います。私も、療養支援をしながら、このことをずっと感じていました。しかし、患者が療養をしていくことは、本当は自分の身体にとって非常に良いことをしているのであって、本来は心地がよいことであるはずで、とするなら、患者が自分の身体を心地よいと思いながら療養をしていけるような支援をしていくことも可能ではないかと思うようになりました。

特に、糖尿病をもつ患者は症状の自覚に乏しく、自己管理は血糖値やHbA1cといった検査データによって客観的に評価されています。自分の主観的な身体感覚に基づいて療養することはほとんどないでしょう。しかし、身体感覚、特に快-不快の感覚は、人が行動する時の根源的な要素であるとされています。「食事療法をやってみたら体調がよくなった」「気持ちがいいから散歩をしている」といった言葉は多くの患者から聞かれるのではないのでしょうか。あるいは、たくさん食べることは、確かに満足感をもたらし一時的には身体が心地よく感じるかもしれませんが、その後にお腹が苦しくなったり身体の動きが重くなったりして、結果として心地悪さが残り身体の心地よさにはつながっていかないものです。

食べ過ぎる時、人は他に満たされない何らかの欲求があって、それを手っ取り早く満たすために、食べることで得られる一時的な満足感を求めるのかもしれませんが、身体が心地よくなるようにしているようでいて実は、身体の心地よさではなく心理的な安定を図っているのでしょう。

このように、患者の療養の在り様を、「身体の心地よさ」という視点で捉えてみると、その背景には複雑な要素が内在していることがみえてくるかもしれません。

以前私が行った研究で、従来の療養支援にマッサージを取り入れてみました。その結果、患者との相互作用の中で、患者自身が自分の身体への関心を自ら高められ、療養生活を振り返り身体を調えようとされることが見い出されました¹⁾。この研究は、身体の心地よさをまずは患者に与え実感してもらうことをきっかけにして、自分自身が持ち得る身体の心地よさを思い出しもらい療養行動へとつなげていくことを試みたものです。現在は、この支援内容とそれによってもたらされるものをモデル化することを試んでいます。

このように、療養支援のひとつの方法として、患者自身が身体の心地よさを感じられることからすすめてみることを、試みてはいかがでしょうか。

「身体の心地よさ」を生かした療養支援内容の例

- ・何が一番自分の身体にとって心地よいことか患者さんに聞いてみましょう。それを療養の中にどう取り入れられるかを患者さんと一緒に考えてみましょう。
- ・食事は、自分の身体にとって心地よいと思えるものを時間をかけて味わって美味しくいただきます。
- ・運動は、患者さんのそれまでの活動状態に応じた方法で心地よさを感じられることが重要です。まったく身体を動かしたことがない方であれば、単純に体側を伸ばすストレッチであっても、実際に一緒に動かしてみても身体の心地よさを共有してみましょう。

1) 大原裕子, 清水安子, 正木治恵: 身体の心地よさに働きかける看護援助—糖尿病患者に対するマッサージを介したセルフケア援助をとおして得られた患者の反応より. 日本糖尿病教育・看護学会誌, 14 (1): 11 - 21, 2010.