

## 手術の前のリラックスに足裏マッサージとアロマセラピー

—手術室看護師の取り組み—

手術に臨む患者さまは誰でも、多かれ少なかれ緊張していると思います。全身麻酔の場合は、眠っている間に手術は終わってしまいますが、局所麻酔の場合、緊張は手術している間続きます。

白内障の手術は、局所麻酔で行われます。視力という最も重要な身体機能のひとつに関わるので、患者さまの不安も大きいと推察されます。不安と緊張から手術中に血圧が上昇してしまい、降圧剤が必要になることが多々あります。薬物には当然副作用の危険性もあり、何とか別の方法で血圧上昇を抑えられないかと考えました。

そんな時、看護師がリフレクソロジーとアロマセラピーの研修会に参加する機会があり、※1「足裏反射療法」と※2「芳香療法」を知りました。「精油はその薬理効果に基づいて使用し治療する方法で、マッサージによるスキンシップや足浴、芳香浴の治療は、薬理効果だけでなく相乗効果があり、様々な症状のセルフコントロールができる」と講義を受けました。

その時、手術を受けようとしている患者さまのもつ不安や緊張感を、足裏マッサージを取り入れた足浴と精油の香りで和らげることが出来れば、手術中の血圧上昇が抑制でき、薬物の使用が減らせるのではないかと考えました。

さっそく、手術室の患者待機室での足裏マッサージを取り入れた足浴と芳香療法を開始しました。気持ちを落ち着かせる効果のある真性ラベンダーを使い足浴と芳香療法を行い、足浴のあとオイルを用いた足裏マッサージを取り入れました。会話とマッサージで患者さまと良いコミュニケーションをつくり、全身の緊張を緩和して、リラクゼーションも促しています。

その結果、手術中の血圧上昇が抑えられ、患者さまの感想は、「リラックスできた」「気持ちよくて寝てしまい手術のことは覚えていない」などと好評です。今後も患者さまの精神的安定が図れるよう、取り組んでいきたいです。

※1「足裏反射療法」とは、足には全身の各臓器に対応する「反射区」があり、生理的变化に関する情報が集まった「反射区」を刺激することでリラックス効果をもたらします。

※2「芳香療法」とは、植物から作られた精油を使い、精油の成分で穏やかに自律神経のバランスを整えます。



## 「おいでなさいませ健康講座」

毎月開催します

身近な生活習慣病の予防や治療、最近話題の疾患などを中心に、当院の医療スタッフが講師となり「おいでなさいませ健康講座」を行っています。すでに糖尿病・動脈硬化症などに関する疾患の講座を7回行いました。

今年度も話題の疾患やお気軽に参加していただけるテーマで「おいでなさいませ健康講座」を行います。

今後の予定をお知らせします。いずれの講座も当院食堂で午後7時から行います。どなたでも、お気軽にご参加ください。(参加料は無料です)

- 6月25日(金) 整形外科疾患  
「骨粗鬆症にならないために」
- 7月30日(金) 下肢静脈瘤  
「エコノミークラス症候群とは、下肢静脈瘤のこと?いいえ、ちがいます。」

お問合せ・申込先 管理課庶務係

## 保険証を毎月最初の来院日に必ずご提示ください

保険証を提示すれば、かかった医療費の一部を支払うだけで診療をお受けになれます。残りの医療費は1ヶ月単位で保険組合に請求しています。

保険証は保険の加入者であることを証明する大切なものです。保険証がなければ、かかった医療費の全額を自己負担でお支払いただくようになります。

