

研究区分:大学のブランディング化に関する研究

高齢期のうつに対するリラクゼーション法の効果

—呼吸法・筋弛緩法による地域高齢者への介入—

佐藤 裕見子¹⁾, 玉井 公子¹⁾, 湯浅 真奈²⁾, 大倉 和子¹⁾, 村上 久恵¹⁾

¹⁾明治国際医療大学看護学部, ²⁾南丹市保健医療課

【はじめに】

高齢期は加齢に伴う身体機能の変化, 退職や子供の自立に伴う社会的役割の変化などこれまでとは異なるライフイベントによりうつになりやすい時期である。さらに, コロナ禍においては地域のサロン活動など人との交流を余儀なく妨げられ, 孤独を強いられる環境に置かれていることが推察され, 心身のバランスを崩しうつを引き起こしやすい状況に置かれていることが危惧される。一方, 高齢期は3人に1人が睡眠障害を抱えている。睡眠障害とうつの関連性については横山らの研究により明らかにされている (Yokoyama, 2010¹⁾)。

睡眠やうつの問題に対しては認知行動療法的アプローチ(cognitive behavioral therapy for insomnia;CBT-I)が有効であると考えられる (山寺, 2015²⁾)。

筆者はこれまで, 地域高齢者の睡眠講座におけるグループ指導において, 睡眠健康教育と組み合わせた漸進的筋弛緩法によるリラクゼーション法が, 高齢者の睡眠障害の改善に効果があることを明らかにした (佐藤, 2020³⁾)。呼吸法・筋弛緩法は, セルフケアの実践的方法であり認知行動療法の一つである。呼吸法・筋弛緩法の実践が心拍数や呼吸数に作用して心理面でのコントロール感を患者に与えることが明らかとなっている (Bottomley A 1996⁴⁾)。また呼吸法・筋弛緩法が単に実施後にリラックス状態を作り出すだけでなく, 継続的な実践によりストレスに対する抵抗力を強めることが明らかとなっている (熊野, 2014⁵⁾)。

こうした心理的反応は心理学者である Lazarus のコーピング理論における「焦点」となっている。Lazarus はコーピングには2つのタイプ, “問題フォ

ーカス”と“感情フォーカス”がありリラクゼーション法は感情フォーカスのコーピングとしている (Lazarus, 1894⁶⁾)。

そこで, 呼吸法・筋弛緩法がうつを予防することを検証することで, コロナ禍において人との交流が少なくなり, 地域で孤立しがちな地域高齢者に対して, 心理的ストレスに起因しているうつ予防に寄与できるものと考ええる。

地域高齢者が, 孤立しがちな日常生活のなかにおいても心身の変化を受け止め, 自分の内面や人間の価値を高めていく契機として前向きにとらえ, 健やかに生きていくことが重要と考える。

今回の検証により, 高齢期のうつ予防における実践的な手法を政策提案できるばかりでなく, 地域ぐるみのポピュレーションアプローチを推進できると考える。

【研究方法】

1. 調査対象

A市は地域住民に対して睡眠及びこころ健康の改善を目的とした睡眠教室を案内しており, その受講者を対象とする。

適格基準は精神疾患既往歴及び認知症のある者を除く。

2. データ収集方法

受講を希望した者に対して, 郵送による教室案内時に研究の説明及び協力依頼を実施した。2回シリーズの教室開催時と教室終了2週間後に自記式調査票への記載を依頼した。

3. 調査項目

- 1) Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- 2) うつ尺度: GDS15
- 3) 睡眠に関する生活習慣チェック-自分でできるストレス対処法 10項目

4. 評価及び分析方法

研究への同意が得られた 18 名に対して、自分でできるストレス対処及び睡眠に関する健康教育、呼吸法・筋弛緩法の実技指導を実施、教育実施前と実施 1 か月後にデータを収集した。

- 1) Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI): 睡眠に関する標準化された 18 項目の自記式質問用紙であり、カットオフ値 5.5, 6 以上を睡眠障害とする。
- 2) GDS15 は 2 検法 (はい, いいえ) 得点範囲 0~15 点, 0~4「うつ症状なし」, 5~9「うつ傾向」, 9~15「うつ状態」とする。
- 3) 睡眠に関する生活習慣チェック-自分でできるストレス対処法 10 項目は, “実施しなかった”, “ほんの少し実施した”, “ある程度実施した”, “実施した” の順に 1, 2, 3, 4 点を配した。

1), 2) は一元配置分散分析 (対応あり) を用いて分析, 3) は独立性の検定による分析を実施した。

5. 介入方法

- 1) ストレス対処及び睡眠に関する健康教育の実施
- 2) 呼吸法・筋弛緩法の実技指導
リラクゼーション法の手引きを用いて呼吸法・筋弛緩法の実技指導を実施、生活の中で自分の取り入れやすい時間に 1 日 1~2 回を週 2 日以上習慣化して実施すること、慣れるまでは CD を使い 1 回 17 分程度の簡易プログラムを指導した。

6. 倫理的配慮

明治国際医療大学倫理審査委員会の承認を得て実施した。承認番号: 2021-037

【結果】

研究への同意が得られたもの 18 名のうち教室に 2 回参加しデータ収集できたものは 16 名, うち週 2 回以上呼吸法・筋弛緩法を実践できたものは 13 名であった。

1. 睡眠障害に関する分析対象者 13 名のうち健康教育実及び実技開始 1 か月後における PSQI の平均値が 10.0 から 8.846 へと低下し $P=0.04$ と有意な改善がみられた (表 1)。

表1 PSQIの1か月後の変化 n=13

因子	変数	平均値	P 値
PSQI	実践前	10.000	0.04
	実践後	8.846	

2. 質問紙に未記載のあった者 1 名を除く分析対象者 12 名のうち 1 名に「うつ」, 2 名に「うつ傾向」がみられ, 1 か月後には「うつ」の者が「うつ傾向」に「うつ傾向」の者が「うつなし」に改善していた。また, 分析結果は, P 値=0.08 であり有意差はなかったものの改善傾向がみられた (表 2)。

表2 うつの1か月後の変化 n=12

因子	変数	平均値	P 値
GDS15	実践前	3.333	0.08
	実践後	2.250	

3. ストレス対処については健康教育実施 1 か月後の変化を独立性の検定により分析した結果, P 値=0.009 で有意な改善がみられた。また, 残渣分析後残渣を標準化したところ図 3 のとおり教育実施前に比べて実施後の方がストレス対処の頻度が高くなっていた (図 1)

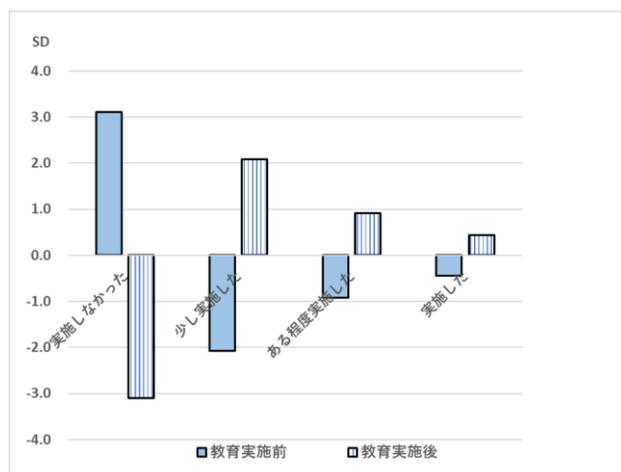


図1 ストレス対処実施状況

【考察】

- 結果1については、前述のとおり呼吸法・筋弛緩法が睡眠障害の改善に及ぼす効果についてはすでに明らかにされている（佐藤, 2020³⁾）。今回も同様の結果が得られ、睡眠障害に対する呼吸法・筋弛緩法の有効性が改めて裏づけられたものと考えられる。
- 結果2については、1か月後のGDS15合計点について有意に近い検定結果が得られたことから、呼吸法・筋弛緩法の実践がうつ予防に関与しているのではないかと考えられる。今後さらに研究継続によりデータを蓄積し、分析を実施することが望ましいと考える。
- 結果3のストレス対処については、13名の者がリラクゼーション法を週2日以上実践しており、家族と団らんして気分転換する、一人で悩まず誰かに相談する、趣味や楽しみを見つけて気分を紛らわせる、ものごとの良い面を見るようにするなどの行動変容がみられた。また、p値についても有意な変化が見られた。
- 今回2回シリーズの講座で学んだリラクゼーション法を継続的に実践することでストレスが緩和され、ストレス対処についての行動変容を促進したのでは考えられる。その結果、今回の研究の目的であったうつの予防についてある程度効果があったのではないかと考える。今後、実技指導が回数的に十分かどうかの検証

が必要である。今回は3か月後に「まちの保健室」においてフォロー講座を設けたが、3名の参加が得られた。

今後についても継続的な実践につながるようなサポートの場があれば、さらにセルフケアが継続できるものとする。

謝辞：本研究は明治国際医療大学学内研究助成を受けたものです。研究を実施するにあたりお世話になりましたA市関係者の皆様に心からお礼申し上げます。

【文献】

- Yokoyama E, Kaneita Y, Saito Y, Utiyama M. et al. A association between depression and insomnia subtypes a longitudinal study on the elderly in Japan. *Sleep* 2010, 33 1 693-702.
- 山寺 亘：高齢者睡眠障害の治療 非薬物療法 認知行動療法. *Nippon Rinsho* Vol. 6 2015.
- 佐藤 裕見子：地域高齢者の睡眠障害に対するリラクゼーション法の効果：睡眠健康教育と合わせた呼吸法及び筋弛緩法による効果. *統合医療学会誌* Vol. 12 No. 1・2. 2019:23-31.
- Bottomley A 1996 Group cognitive behavioural therapy: an intervention for cancer patients *International of Palliative Nursing* 2:131-137
- 熊野宏昭(2007)：ストレスに負けない生活, ちくま書房, 東京.
- Richard S. Lazarus, Susan Folkman: 「Stress Appraisal, and Coping」, 実務教育出版, 東京.