

## 研究区分：重点研究

### ヒーリングタッチによるリラクゼーション効果の検証

看護学部 成人・老年看護学講座 田口豊恵 中森美季

#### 【はじめに】

HTとは、セラピストの手から送られる気（エネルギー）によって人間のエネルギーシステムの清浄とバランスの回復を図り、疼痛軽減、リラクゼーション、ストレスや不安の軽減など全人的レベルでのセルフヒーリングを促す補完代替療法の1つである。昨年度、看護学部の学生を対象にHTのリラクゼーション効果を検証した。その結果、介入群は、HTにより心拍数が低下し、交感神経系が全員低下していたことより、緊張が緩和する傾向が示された。しかし、研究参加者のリクルート法を考慮し、施術者が与える影響をできるだけ少なくすること。HTを導入しない生体反応を評価することが課題となった。本研究の目的は、昨年度の課題を踏まえ、HTによるリラクゼーション効果を再検証することである。

#### 【研究方法】

対象は、京都府下のA看護大学生で無作為化して2群に分類した。研究期間は平成25年10月～12月である。HTは国際認定プログラムを修了した者による約30分間のチャクラコネクションとし、温度調整した部屋で実施した。また、リラクゼーション効果は心拍変動、気分の変化（Visual Analog Scale、以下、VAS）で評価した。さらに、HT前後のチャクラの状態を評価した。心拍変動はアクティブトレーサー（GMS社製）で測定し、専用ソフトを用いて副交感神経系（high frequency、以下HF）、交感神経系（low frequency/high frequency、以下LF/HF）の変化を介入前と介入中で比較した。また、サーモスタットにより、足趾の末梢循環状態を評価した。VASは集計して比較、8つのチャクラポイントについて介入前後で気の流れを評価した。統計学的解析にはWilcoxonの符号和順位検定を用いた。本研究は、著者らが所属する研究倫理委員会の承認（受付番号24-30-3）を得たうえで実施し、対象者には事前

に十分な説明を行うとともに文書で同意を得た。また、学業や生活の妨げにならない時間帯を選んで実施し、個人情報を守った。

#### 【結果】

研究参加者は16名であった。心拍変動解析は、介入群8名（男性3名）、対照群8名（男性2名）が分析対象となったが、両群の年齢に有意差はなかった。以下のデータは、両群の介入前と介入中の平均値と標準偏差を示す。介入群の心拍数は（以下、HR）は $77 \pm 11$  回/分から $68 \pm 6$  回/分、HFは $442 \pm 201 \text{ms}^2$ から $809 \pm 543 \text{ms}^2$ 、LF/HFは $3 \pm 3$ から $2 \pm 2$ であった。HFは介入中に増加傾向（ $P=0.07$ ）、HRは介入中に低下する傾向（ $P=0.05$ ）を示した。一方、対照群では、HRは $73 \pm 12$  回/分から $67 \pm 8$  回/分、HFは $1075 \pm 932 \text{ms}^2$ から $1272 \pm 1107 \text{ms}^2$ 、LF/HFは $3 \pm 3$ から $2 \pm 1$ であったがいずれも有意差はなかった。足趾の温度については、介入群は $0.18$ 度上昇がみられたが、対照群では $0.04$ 度低下していた。VASについては介入群のみHT後に気分がよくなっていた（ $P=0.01$ ）。また、チャクラの変化については、介入群の75%がHT後に気の流れが改善していたが、対照群の63%は不変または低下したままであった。

#### 【考察】

介入群は対照群と比較すると、HT中はHFが増加、HRは低下し、やや末梢循環が改善する傾向を示した。また、介入後に気分が良くなっていたことより、リラクゼーション効果が得られた可能性がある。また、介入群では、HT後に気の流れが改善する傾向を示した。今後は心拍変動の個体差を考慮し、サンプルを増やしての継続研究による再評価と個人の生活統制についての評価基準を検討していきたい。

#### 【論文及び学会発表】

1. 第40回 日本看護研究学会学術集会審査中
2. 上記学会に発表後、研究報告として投稿予定