



メディカル・タッチ®

看護にいかす触れるケア



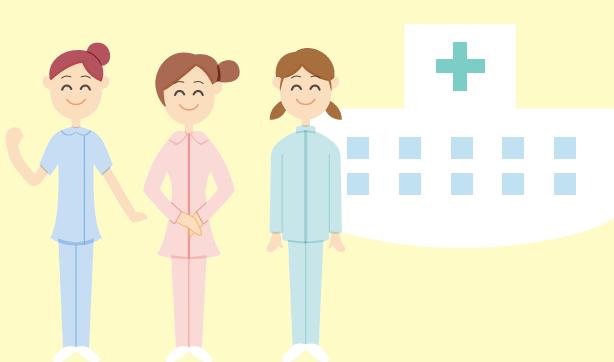
A E G L E
アイグレー合同会社

メディカル・タッチ®

看護にいかす触れるケア

目次

看護の原点 触れるケア	1
様々なストレスを抱える患者	2
入院患者の4割以上が抑うつ傾向	
メディカル・タッチの実践—事例紹介	3
実践者の声	
看護にいかす触れるケアの本	
メディカル・タッチとは	4
タッピングの脳への作用	
タッピングのトレーニング機器	
実践の目的	5
メディカル・タッチのエビデンス	5

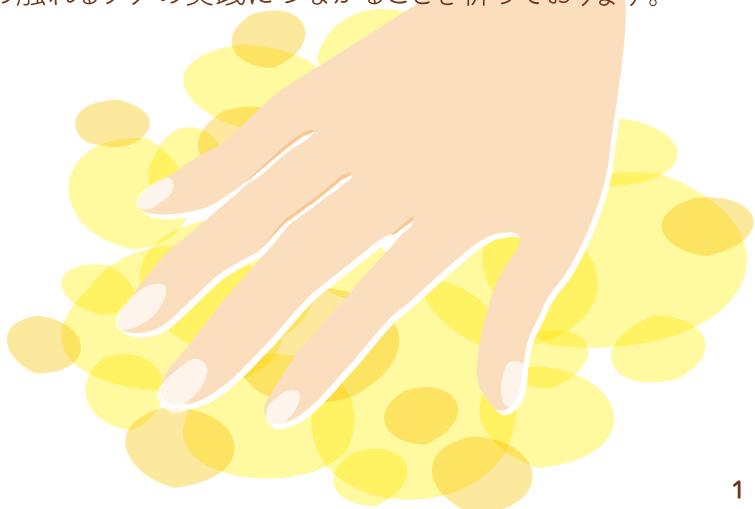


看護の原点 触れるケア

皆さん、患者さんに、どんなときに触れていますか。日々の看護で患者さんに触れない日はないと思います。触ることは当たり前すぎて見過ごされがちですが、**看護師にとって、実は大切で欠かせないものです。**

医療技術の高度化、IT化は、看護の現場にも確実に変化をもたらしています。どれほど医療が発達しようと、患者さんに触れることができなくなることはありません。**触ることは看護の原点です。**患者さんの苦痛をやわらげ、安楽をもたらします。とはいえ、むやみやたらに触れれば良いということではありません。**根拠をもって触ることで安全に、効果的に安楽をもたらすことができるのです。**

メディカル・タッチは『触れるケア』の一つです。看護の本質である思いやりやいたわりを伝え、**患者に寄り添うこと**を具現化した技術です。メディカル・タッチで触ることで、バイタルサイン測定や清拭、体位変換などの普段のケアが**心の通じあうケアリングの時間**に変わります。本冊子が皆さまの触れるケアの実践につながることを祈っております。



様々なストレスを抱える患者

患者さんが抱えるストレスは「病気の治療」と「療養生活で生じるストレス」の2つがあります。この2つのストレスに患者さんは常にさらされています。

ストレスフルな患者たち

病気の治療に 関わるストレス

情報の欠如

家族への関心

医療者側への不満

経済状況の不安



療養生活で生じる ストレス

同室者との関係

基本的欲求の充足

他者からの独立

物理・化学的環境

※川口孝泰「ベッド周りの環境学」第1版 医学書院(2011年)

入院患者の4割以上が抑うつ傾向

入院患者の4割以上が抑うつ傾向にあると報告されています。抑うつ状態が続くと、QOLが低下し、予後の悪化や入院生活の長期化につながると言われています。

患者さんの辛さやストレスをやわらげるケアの一つとして、業務の中で使えるのが触れるケアです。触れるケアは患者さんを励まし、支え、不安や孤独感などの苦痛をやわらげる一助となります。



※林 陽子,森本 美智子,神原 千比呂他(2011).
入院患者における自覚症状ならびにストレス
認知と心理的状態の関係.
日本看護研究学会雑誌 34 (2), 49-56.

メディカル・タッチの実践 — 事例紹介

抑うつ感が軽減した終末期の患者Aさん

すい臓がん末期Aさん（60代女性）は、腹水で腹部の張りが強く、腹痛は持続皮下注でコントロールしていました。嘔気・嘔吐で食事もとれず、口数も減っていました。

「脚が腫れて辛くてさすってほしい」と希望があり、足をタッピングすると「汚い足やろ。家族も触ってくれへん。これからどんなことが起こるんか、悪いことばかり考える。」と死への不安を吐露し、涙を流しました。

実施後はすっきりした表情で「足が軽いわ。気持ちも軽くなるね。」と言いました。メディカル・タッチがAさんの抑うつ感を和らげました。



実践者の声

メディカル・タッチ®認定者
村尾幸子さん（看護師）



「帰りたい」「かばん、どこ?」と落ち着きがなく歩き回り、不穏な様子の認知症中等度の方に、メディカル・タッチをすると、落ち着きを取り戻して笑顔になっていただけました。タッチの間に気がかりに思っていることも聞けるので、その後のケアに活かせます。短時間で習得できて、業務の中に取り入れられるのが一番の魅力です。

患者さんへのタッピングとエビデンスがわかる！

タッピングの教科書



メディカル・タッチとは

メディカル・タッチは、触覚を利用したリラックス法です。筋肉やリンパでなく肌にあるC触覚線維にアプローチします。温かく羽のように軽いタッチが特徴です。「タッピングの5原則PARTS」を使って、患者さんの抱える不安、緊張、抑うつなどの辛さをやわらげます。



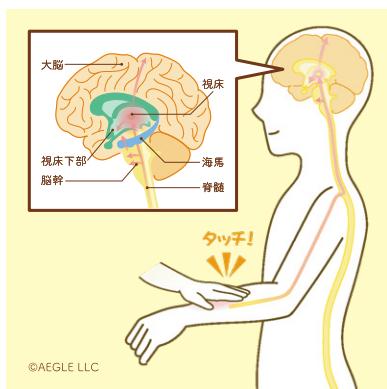
やさしい触れ方をデジタル化！ タッピング・トレーニング機器



10秒間、なでるだけで簡単にC触覚線維を活性化させるタッピングがトレーニングできます。練習相手がいなくても、いつでも、どこでもタッピングが練習できます。

タッピングの脳への作用

心地よく触れた刺激は、皮膚から脳に伝わります。やさしく撫でる刺激で、皮膚では心地よさを伝えるC触覚線維が反応し、脳幹や視床、島皮質などに伝わり、呼吸や心拍、情動や自律神経系、内分泌系に影響を及ぼします。



実践の目的

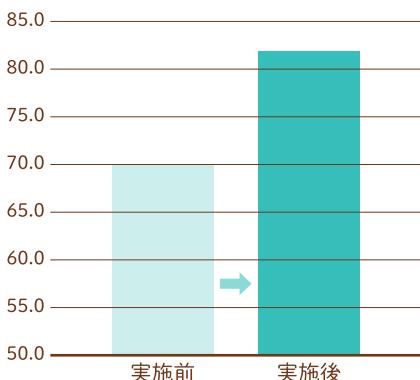
メディカル・タッチは、患者さんの辛さをやわらげる目的で行います。

- 安楽の提供(リラックス)
- 身体的・精神的苦痛の緩和(緊張・不安・抑うつ・不眠など)
- コミュニケーションの促進

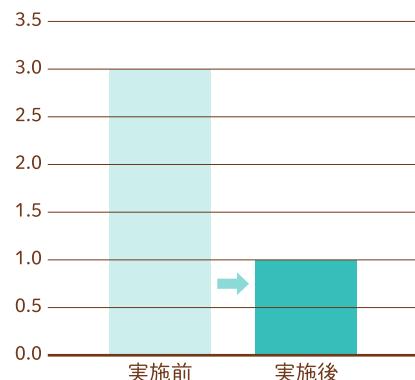
メディカル・タッチのエビデンス

メディカル・タッチは、短時間のハンドタッチの生理的・心理的効果について検証し、その結果は日本看護技術学会誌(2018年)に掲載されています。以下は、その結果の一部です。

5分間のハンドタッチ
リラックス度の上昇(VAS)



5分間のハンドタッチ
抑うつ-落ち込みの低下(VAS)



※見谷貴代ら、日本看護技術学会誌.125-130(2018)



看護にいかす触れるケア
メディカル・タッチ®

発行日 2022年6月 Ver.1.0

著 者 見谷貴代 / 前川知子

発行者 アイグレー合同会社

※メディカル・タッチ®は登録商標です。商標登録第6249229号

