

ISSN-1883-3721

The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌

(Research Association for Holistic Sciences, RAHOS)

Vol.13 No.2
(2019)



伊吹山（滋賀）

目次

| | | | |
|---------------|--|--------|----|
| 一般論文 | KK スケール法を用いた不眠症の被験者に対するアロマセラピー効果の評価 | 正山 美幸 | 1 |
| 一般論文 | KK スケール法を用いた腰痛と膝痛を主訴とする被験者へのアロマセラピー効果の評価 | 山保 久美子 | 25 |
| 事例報告 | 肩関節周囲炎の被験者へのアロマトリートメント事例 | 柏谷 広美 | 49 |
| 活動報告 | 2019 年 RAHOS 主催 「RAHOS 研修旅行」に参加して | 若松 装子 | 58 |
| セミナー報告 | 2019 年 RAHOS 主催 「理学療法士に学ぶ機能解剖学 股関節」セミナーに参加して | 高橋 あかね | 66 |
| セミナー報告 | 2019 年 RAHOS 主催 『助産師に学ぶ現場のトリーントメント』セミナーに参加して | 郡司 真里 | 69 |
| セミナー報告 | 2019 年 RAHOS 主催 「首・肩・膝関節の機能解剖学」セミナーに参加して | 山保 久美子 | 82 |
| セミナー報告 | 2019 年 RAHOS 主催 「首・肩・膝関節の機能解剖学」セミナーに参加して | 増田 友美 | 85 |
| セミナー報告 | 2019 年 RAHOS 主催 『理学療法士に学ぶ機能解剖学』セミナー参加報告 | 向笠 真由美 | 88 |

| | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| 評議員会報告 | 第 14 回評議員会議事録 | 94 |
| ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格について | | 95 |
| RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧 | | 97 |
| The Journal of Holistic Sciences 投稿規程 | | 102 |
| 事務局より | | 104 |

ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences
(RAHOS)

理事長：川口 香世子 (KKAroma Co. Ltd.・代表取締役)

理事： 上妻 賀（社団法人・ニューパブリックワークス代表理事）

橋 敏雄（株式会社・応用生物代表取締役）

長谷川 哲也（城西国際大学教授、薬学博士）

顧問： 石塚 英樹（在広州日本国総領事館総領事）

監事： 田中 義之（堀・田中会計事務所代表）

事務所所在地：〒108-0074 東京都港区高輪3-25-27 アベニュー高輪304

メール：rahos@jcom.zaq.ne.jp、

KK スケール法を用いた 不眠症の被験者に対するアロマセラピー効果の評価

正山 美幸
リフレハレルヤ
723-0065 広島県三原市西野 4-9-14

Miyuki Shoyama
Refle Hallelujah
4-9-14Nishino,Mihara-city,Hiroshima,723-0065,Japan

The evaluation of aromatherapy effect using the KK scale method on insomnia subjects

Factors that cause insomnia is (1) physical factors (2) physiological factors (3) psychological factors (4) psychological diseases (5) drugs, and multiple factors often overlap. In a stressful contemporary society, insomnia is a symptom often experienced in daily life, but the influence on mind and body and society is strong and must be regarded as important. Because the awareness and diagnosis that "Can not sleep" is relatively easy, it may be said that countermeasures at an early stage also leads to prevention of many psychosomatic diseases. Early detection and early treatment are important.

In this study, aromatherapy treatment performed to subjects with insomnia and several pain, and the main complaint and pain relief and change in QOL were observed using the KK scale method.

Key words: insomnia, aromatherapy treatment KK scale method

はじめに

不眠を生じる要因は①身体要因 ②生理要因 ③心理要因 ④精神疾患 ⑤薬物があり、複数の要因が重なることもある。

ストレスの多い現代社会では不眠症は日常生活で経験することの多い症状であり、心身や社会に与える影響は強く、重要視されなければならない。

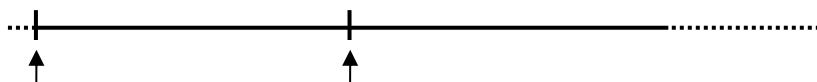
「眠れない」という自覚や診断が比較的容易なため、早い段階での適切な対処が多くの心身疾患の予防にも繋がると言える。早期発見、早期治療が大切である。

本検討は不眠症と数か所の疼痛がある被験者に対してアロマトリートメントを行い、主訴と疼痛の緩和と QOL の変化について KK スケール法を用いて観察したものである。

I 材料と方法

評価に用いた KK スケール下記に示す。

-5



各症状別項目に対して被験者に過去一年間の平均値を「5」と認識していただき、それに対しての施術後の各症状の変化を判断し、上記の KK スケールに対応させ数値化した。

II 被験者について

1) 背景

年齢：50歳 性別：女性 職業：介護士

被験者は食品宅配業に10年間勤めていたが、2016年7月に子宮腺筋症により子宮と右卵管切除手術で6日間入院した。下腹部に力が入りにくい気がしていたが手術後の経過は良かった。

子供が独立してご主人と二人暮らしになったこと、子宮腺筋症の手術をきっかけに長く勤められる仕事へとヘルパー2級の資格を取得した。

「自立した状態の高齢者に向けた施設なので一般の介護施設よりは楽だから」と知人の紹介で2017年8月より高齢者マンションで介護の仕事に就いた。勤務形態は2交代制で日勤（7:30～18:00）、日勤（早出7:00～16:00）、夜勤（一人当直16:30～9:00）、基本夜勤明けが休みとなり、休日は月に8日程であった。

利用者の中には加齢とともに認知症や機能低下が止むを得ず、他の高齢者介護施設と変わらない現状であった。認知症の方から、夜通しのコールや罵倒されることによる心身の疲労とストレスに加え、体重が80kg近い方の排泄介助時の体位交換はとても身体に負担がかかっていた。また、担当の利用者に対する従業員の態度、従業員同士やリーダーの悪口・行動に対する不満によるストレスが日に日に大きくなり、1ヶ月ほど前から人間不信になっていた。知人からの紹介での就職であることと、どこに行っても同じであると想像すると簡単には辞められないと思っていた。

運動は好きだが、調子が悪くなつてからは何もしなくなつた。仕事や家事で精いっぱい、犬の散歩すらもできないので主人がやっているとのことだった。

食事に関しては、不眠症になってからは食事を作る気力もなくカップラーメンや菓子パンがほとんどであった。その影響だと思われるが子宮腺筋症手術後の検査では前回（2017年12月14日）LDLコレステロール値124が2018年12月5日の検査では171になっていた。

性格は少し潔癖症のところがあり、疲れているのに仕事に行く前には掃除や洗濯をして部屋を綺麗にしないと出かけられなかつた。怖がりで取り越し苦労や思い悩むことが多いとのことだった。

2) 主訴

主として睡眠障害（不眠症）とそれにともなう倦怠感や疲労感、その他、首から肩にかけてのこり、右肘痛、腰痛。

■ 睡眠障害(不眠症)に至るまでの経過

2017年8月に今の職場に変わり、初めての介護の仕事に慣れるのに必死だった。3ヶ月ほど経った夜勤当直時に、利用者の方の死に直面し、ショックで辞めたいと悩んだが、紹介されて就職したためもう少し頑張ってみようと思った。1年ほど経ち仕事にも少し慣れた頃の2018年7月上旬、広島地方で豪雨災害があった。直接の被害はなかったが、断水と停電が1週間続き、職場と家との対応で緊張状態が続いた。加えて復旧後も猛暑が続いた。ご主人との勤務形態の違いで、自分のペースで寝ていられず、以前からの仕事による人間関係のストレスなどもあり、災害から2~3週間経った2018年8月頃から疲れなくなった。

疲れなかつたことによる翌日の仕事への影響を考え、「早く寝なければ」と焦ると更に疲れなくなってきた。何とかしなければと母親が服用している安定剤（ソラナックス0.4mg）を貰い1/2錠服用したところ、ぐっすり眠れた。その後は近所の内科で同じ薬を処方していただき服用していた。服用すると、起床までに2回ほどトイレに起きることがあるが、その後もまた眠れるという通常の睡眠が得られた。しかし、服用し続けていると目覚めの何とも言えない倦怠感や疲労感が日に日に強くなり、ここ2~3週間は特に無気力な状態が続いていた。薬をやめたいと強く望んでいたが、その反面とにかく寝たいという思いが強く、疲れなかつたら次の日の仕事に差し支えると想像するとやはり服用してしまっていた。

■ 他の症状についての詳細

何よりも体重のある利用者さんの排泄介助がとても負担になっていた。腰痛、右腕から首にかけての痛みが常にあった。湿布を貼り自分でマッサージをしてみたが、毎日のことなので一向に良くならなかった。肩や首の痛みがひどくなると頭痛がした。2週間前に痛みが酷かったので、血圧を測ったら152-104だったので驚いて安静にしていたら治まった。痛みとともに全身がだるく、脚全体に力が入らず、転びやすくなったり。記憶力が落ちて、考えがまとまらなくなったり。尿の回数、抜け毛やシワなどが多くなり、老化している気がするとのことだった。

3) 服薬状況

ソラナックス 0.4 mg 1 日 1錠の処方に対して 1 日 1/2 にして服用。

■ 効果効能と副作用（医薬品添付文書より一部抜粋）

ベンゾジアゼピン系抗不安薬

脳の興奮などを抑えることで不安、緊張、不眠などを改善する薬。

効果、効能は心身症（胃潰瘍・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症）における身体症候ならびに不安・緊張・抑うつ・睡眠障害。

主な副作用として眩暈、倦怠感、口渴、眠気、ふらつき、頭痛、恶心、嘔吐、便秘、腹痛、腹部不快感。

III 施術内容と経過

1) 施術内容

■ 使用オイル

キャリアオイル 20ml（マカダミアナッツオイル）に以下の精油を 3%濃度に希釀して使用した。

- ・イランイラン(*Cananga odorata*)
- ・ラベンダー・アングスティフォリア(*Lavandula angustifolia*)
- ・マジョラム(*Origanum majorana*)
- ・スペイクナード(*Nardostachys jatamansi*)

■ 施術内容

背中 15 分、下肢後面前面各 5 分、腕各 7~8 分、腹部 5 分、デコルテヘッド 15 分、顔 5 分 合計約 75 分

■ 試験期間

2018年11月17日～2018年12月30日（44日間）

同じ勤務形態の日に施術することにした。被験者の希望で夜勤（16:30～）に入る日の午前 8 時半、または午前 9 時からの施術となった。7 日に 1 回を 8 回（全 8 クール）の予定であったがちょうど 7 日を空けることが難しく、クールによって 5 日または 6 日になったため、データは 5 日に揃えた。

■ データ取得方法

毎日 1 回午前 7 時前後に次の項目について、前述の KK スケールを用いて自己評価を行っていただいた。

- ①睡眠満足度 ②疲労感 ③首・肩のこり ④右肘痛 ⑤腰痛

その他の参考データとして次の項目について、自己評価と同じく毎日 1 回午前 7 時前後に被験者本人が測定、記入をしていただいた。

- ①血圧 ②脈拍 ③睡眠時間 ④目覚めの回数 ⑤服薬の有無
⑥可動域検査（第 1 回施術前と第 8 回施術後のみ）

■ 施術前の主訴に対するアセスメント

- ・身体各所の疼痛
- ・人間関係によるストレス
- ・薬に依存していることの恐れ
- ・勤務形態による体内時計の乱れ
- ・ご主人との生活時間のズレ
- ・食生活の乱れ

上記の項目を理解し、QOL の改善とやりたいことを我慢しないでやっていける心身の健康を目標に施術、アドバイスを行った。

2) 施術経過と施術後の取得データによる状態確認

施術 1 回目

■ 第 1 回施術日 2018 年 11 月 17 日（土）8:45～

16 日朝 7 時～夕方 6 時まで勤務し 11 時半に就寝、17 日の朝 6 時起床した。はっきり目が覚めたと自覚したのは 2 回だが、寝てもずっと景色が見えていたので意識はあったとのことだった。

被験者は声が大きく、良く笑う元気な方であったが、今回久し振りにお会いするとぼんやりしていて、目の下にもくまができて、心配になるほどの第一印象であった。施術前に可動域検査を行ったが、前屈姿勢では指先が床上 20 cm と身体の硬さが目立った。

今回は全身のチェックとリラックスしていただくことを優先した。倒れこむようにベッドに横になった。自律神経のバランスが悪く交感神経が強くなっていたのか、目を閉じていても眼球がくるくると動いて頭で色々考えているようだったので、呼吸の練習をしていただいた。しっかり呼気ができていないことと吸気時に横隔膜の痙攣があった。日頃から浅い呼吸しかしていなかったものと考えられた。また、思考しないように意識を他にそらすために、BGMを聴くようにしていただいた。

全体的に皮膚に張りと弾力がなく、ふにやふにやとして高齢者の皮膚のようであった。皮膚はそれほど乾燥していなかつたが、オイルをよく吸収した。

施術時の寝返り時には、身体の硬さもあり、動きにくく時間がかかっていた。腕と頭部は異常に力が入っており、重く感じた。それに対して脚部と足部は全く力が入っておらず、軽く感じた。上半身と下半身のバランスが悪くなり不安定なために躊躇やすくなっていた。

頭部では皺眉筋にしこりがあり、前頭筋から側頭筋も硬く張り、頭皮全体の緊張が強かった。胸鎖乳突筋に硬さがあり、乳様突起付近では痛みを訴えた。右頸部の痛みを訴えていたが、左も同様の硬さがあった。耳も冷たく、目の疲れや頭部筋肉の張り、頸部筋肉の硬さによって頭部への血流が悪くなり、頭痛の原因になっていたと考えられた。頸部全体に力が入り頸椎7番、胸椎1番付近に肉が盛っていた。

肩甲骨が左右に大きく開き、動きが悪かった。肩関節から腕全体にむくみと筋肉の硬さがあり、冷えていた。右腋窩にはピンポン玉ぐらいのしこりがあった。指、手首の関節が硬くなり、動きにくくポキポキと音がした。特に右前腕全体の筋肉が硬く、特に尺骨と橈骨間の張りが強かった。肘付近の筋肉の付着部が痛みの原因になっていると思われた。利用者の方を介助する際、前腕に負担がかかっていると考えられた。

僧帽筋、肩甲挙筋の硬さが肩甲骨の動きを悪くし、頸椎や後頭骨の付着部を引っ張っているため、頸部の痛みと関連があるものと考えられた。小胸筋の鳥口突起付近に硬さがあり、神経や血管を圧迫して腕の痛みに繋がっていたものと考えられた。

下腹部は冷えていて、鼠径部とともに圧痛があったため、大腰筋、腸腰筋などが姿勢の悪さや腰痛と関連しているものと考えられた。被験者本人は右の不調ばかりを訴えていたが、胸鎖乳突筋や肩甲挙筋などは左の方が硬くなっていたことが本人にも自覚できていた。

施術 2 回目

■ 第 2 回目施術前 1 クールについて全項目のデータ比較と考察

| 1 クールデータ比較 | | | | | | |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 施術日 | 施術翌日 | 3 日目 | 4 日目 | 5 日目 | 6 日目 |
| 血圧 | 128-86 | 125-87 | 128-87 | 113-80 | 128-86 | 120-86 |
| 脈拍 | 70 | 77 | 69 | 65 | 70 | 70 |
| 前日睡眠時間 | 6.5 | 2.5 | 7.1 | 6.5 | 7 | 7 |
| 目覚め回数 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 |
| 薬服用有無 | 有 | 無 | 有 | 有 | 有 | 有 |
| 睡眠満足度 | 0 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 疲労感 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 首/肩こり | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 右肘痛 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 腰痛 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |

施術日の夜から夜勤であったので薬は服用しなかった。睡眠時間も途中休憩の 2.5 時間だけなので正確なデータを得るのが難しかった。3 日目は服用有により睡眠時間は 7 時間と安定しているなかで、睡眠満足度や疲労感の数値があがった。施術の効果が施術翌日の睡眠に表れていた。疼痛の各症状に関しては大きな変化はなかった。

(被験者の感想)

右腰、右肩、右頸部、右肘に痛みがあり、体重が 80kg 近くある利用者さんのベッドサイドからの介護がとても身体に堪えていた。痛いやしんどいには変わりはないが、少し身体の感覚が違ってきた。

■ 第 2 回施術日 11 月 23 日（金）8:30～

前回と同様に呼吸と BGM へ意識を向け、緊張が緩んでいくのを確認してから施術を始めた。筋肉の硬さや疼痛に関しては前回とあまり変化を感じられなかったが、今回は特に脚部、足部の皮膚に張りと弾力が出てきた。

夜勤のある勤務形態の場合、サーカディアンリズムが乱れ不調の原因となりやすいため生活のパターンを再確認していただいた。

- ① 夜勤に入る日は、朝しっかりと起きて朝日を浴び午前中のうちに家事や用事を済ませて午後に眠る。
- ② 出勤する前に部屋を掃除したいなどのこだわりがあるので、今は睡眠を優先する。
- ③ 夜勤明けの日の日中は、寝てみたいところを出来るだけ起きて用事を済ませ

夜に眠るようにする。

- ④ ご主人の帰りが遅い時は起こさないように協力していただく。
- ⑤ スマホは寝る 30 分前から使用しない。

施術 3 回目

■ 第 3 回目施術前 2 クールについて全項目のデータ比較と考察

2 クールデータ比較

| | 施術日 | 施術翌日 | 3 日目 | 4 日目 | 5 日目 | 6 日目 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 血圧 | 119-89 | 128-82 | 124-92 | 120-76 | 126-75 | |
| 脈拍 | 73 | 71 | 85 | 72 | 71 | |
| 前日睡眠時間 | 8 | 2 | 9 | 6 | 7 | |
| 目覚め回数 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 薬服用有無 | 有 | 無 | 有 | 有 | 有 | |
| 睡眠満足度 | 7 | 5 | 10 | 5 | 3 | |
| 疲労感 | 5 | 5 | 8 | 7 | 6 | |
| 首/肩こり | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | |
| 右肘痛 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | |
| 腰痛 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | |

施術日は夜勤のため薬は服用せず、睡眠時間は 2 時間であった。それ以外の日は服用有ではあるが、夜の目覚めが 1 回だけと安定してきた。3 日目には睡眠時間が 9 時間と長く、満足感、疲労感、首肩こりの数値が急激に上がった。しかし、効果が持続することなく 4 日目からは満足度は急激に下がった。やはり 1 クールと同じように、2 クールでも施術翌日の睡眠時間、睡眠満足度、疲労感にトリートメントの効果が出ているのが確認できた。このデータにより 1 回よりも 2 回と続けて施術を行うことの重要性が分かった。右肘痛や腰痛に大きな変化はなかった。

(被験者の感想)

3 日目の朝にこれまでにないぐらいの満足感があった。服用したてからは眠っていても、いつも目の前に景色があるようで、夢を見ることはなかったが、夢を見るようになった（怖い夢ではない）。そのことが今までと違っていて凄いと思った。

■ 第 3 回施術日 11 月 28 日（水）8:30～

顔つきが変わり、前回よりも更に全身の皮膚の張りや弾力が出てきた。今回も考え方があったのか、頭の力が抜け難くかった。やはり施術前に呼吸の練習や意識を他に向ける声掛けが必要だった。加えて腕や脚を揺らして脱力を促した。

右肩が挙げ難いと訴えられた。僧帽筋、上腕二頭筋の収縮により、付着部で新たな痛みが出ていた。肩甲骨も動きにくくゴリゴリと音がしていたので、僧帽筋や上腕二頭筋、僧帽筋、肩甲拳筋とともに棘上筋、棘下筋、小円筋と細かくトリートメントすると腕があがるようになった。右腋窩のしこりに関しては、入浴時にリンパを流すようなセルフケアをお伝えした。右前腕の筋肉は硬いままであった。腰は右側が後ろに下がり、股関節に捻れがあった。ヘルパーとしての身体の使い方によるものと考えられた。肝臓や胃の付近が硬く、腹部全体が冷えていた。施術後は顔の色つやが更に良くなっていた。

冷蔵庫で冷やしたお茶を飲むことが多いとのことから、常温か温かいものを摂るように指導した。ストレスの気晴らしに甘い物を食べることが多く、食事は作る気力がないので、ほとんど菓子パンやカップラーメンまたはコンビニの弁当で済ませていた。LDLコレステロール値も高くなっていたこともあり、被験者本人も何とかしなければと思っていたらしく、食事について意欲的に質問してきた。

先ずは圧倒的な食物繊維の不足を補うもの、なるべく調理に負担のかからない簡単なもの、白米が嫌いという本人の嗜好も考慮し、赤飯のおにぎりを冷凍保存、煮卵の作り置き、小松菜のおひたし、焼き芋、青魚の缶詰等を中心にお弁当を作ることを提案した。

施術4回目

■ 第4回目施術前 3クールについて全項目のデータ比較と考察

| 3クールデータ比較 | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 血圧 | 132-87 | 132-87 | 120-91 | 125-82 | 120-83 | 118-79 |
| 脈拍 | 71 | 71 | 84 | 71 | 80 | 80 |
| 前日睡眠時間 | 7.5 | 6 | 7 | 6.5 | 7 | 5.5 |
| 目覚め回数 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 薬服用有無 | 有 | 有 | 有 | 有 | 有 | 有 |
| 睡眠満足度 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 |
| 疲労感 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 |
| 首/肩こり | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 右肘痛 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| 腰痛 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |

血圧や脈拍の数値が全体的に上がっていた。1クールと2クールでは2日経過時に施術の効果が強く表れたので今回も期待したが、目覚めの回数が増えたことで睡

眠の満足度が逆に下がってしまった。疲労感の数値は下がらなかった。

(被験者の感想)

職場での人間関係でストレスがマックスになり、イライラする日が続いた。2日目は寒かったのか、トイレに何度も起きた。

右半身の痛みは相変わらずで、重い方の世話をすると痛みが強くなっていた。しかし、以前のように足元が軽い感じがなく、しっかりしてきたと思った。

職場の同僚から顔の色艶が良くなったと言われた。

■ 第4回施術日 12月4日(火) 8:30~

いつもより深くリラックスできていたので、呼吸の練習等は行わなかった。施術中にも今までで一番良く眠っていた。右股関節、腸腰筋、大腰筋 特に右腹部に筋肉の張りがあった。また右僧帽筋、棘下筋に硬さがあった。施術の効果が2日ほどしかもたないことで、施術の効果よりも仕事のハードさが勝っていると考えられた。施術の効果を持続させるためにセルフケアが必要であることを説明した。人々は身体を動かすことが好きであるのに対し、今まで意欲がわからなかつたが、「やってみたい！」と意欲的だったので、職場でもできる負担のかからない体操をお伝えした。加えて、姿勢が悪いので、骨盤を立てて座るように指導した。被験者が帰られる時に「薬を止めてみようかな」という言葉を聞くことができた。

施術5回目

■ 第5回目施術前 4クールについて全項目のデータ比較と考察

4クールデータ比較

| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 血圧 | 109-84 | 117-80 | 111-86 | 123-85 | 131-92 | |
| 脈拍 | 88 | 73 | 91 | 78 | 79 | |
| 前日睡眠時間 | 7 | 3 | 6 | 6.5 | 6.5 | |
| 目覚め回数 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | |
| 薬服用有無 | 有 | 無 | 有 | 有 | 有 | |
| 睡眠満足度 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | |
| 疲労感 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 首/肩こり | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | |
| 右肘痛 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | |
| 腰痛 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | |

疼痛に関して、4回目の施術で効果が出始めた。腰痛、首肩こりが施術翌日から大きく変化がみられた。その後も数値が4日目まで維持できていた。これは施術をして良い状態に近づけても、日々の仕事や生活習慣の中で徐々にパフォーマンスが下がっていくが、セルフケアを行うことで施術効果を保持できたと考えられた。

(被験者の感想)

腰が重くつまっていた感じがしていたのが、すっきりして楽になった。薬を止めてみようとしたが、眠れないと思い、すぐに服用した。多分気分的なものだと思った。起床時のだるさや倦怠感に変化が出てきたが、腕の痛みは仕事をすると痛むので変わっていなかった。前回教えていただいた体操を職場の同僚たちに教えて一緒にやっていると雰囲気が良くなってきた。

■ 第5回施術日 12月9日（日）8:30～

前回同様、リラックス出来ていた。右肩甲骨周りから右前腕の筋肉に硬さがあった。右肘に関しては施術直後には痛みが取れていた。

施術6回目

■ 第6回目施術前 5クールについて全項目のデータ比較と考察

| 5クールデータ比較 | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 血圧 | 119-90 | 126-84 | 129-86 | 124-81 | 114-84 | 129-94 |
| 脈拍 | 69 | 80 | 76 | 76 | 78 | 68 |
| 前日睡眠時間 | 8 | 3 | 7 | 6.5 | 6.5 | 6.5 |
| 目覚め回数 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 薬服用有無 | 有 | 無 | 有 | 有 | 有 | 有 |
| 睡眠満足度 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 |
| 疲労感 | 5 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 首/肩こり | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 右肘痛 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 腰痛 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

全体的に数値があがり、落ち着いてきた。各所の疼痛が弱まることにより、睡眠や疲労感などに影響が出ていた。服用はしているものの、目覚めの回数が0の日もあり、満足度や疲労感の数値も上がり安定していた。今回も1クール、2クールと同様に2日目（施術翌日の睡眠）に施術の効果が出ていた。4日目も急激に数値が

下がることはなかった。ゆっくりだが、良い状態に向かっていると思われた。

(被験者の感想)

腕の痛みが弱くなった。腰の痛みはないが少し重く感じた。薬を止めたいと本当に思い始めた。

■ 第6回施術日 12月15日(土) 9:00~

前回、前々回と上手にリラックス出来ていたが、今回は前頭部、頸部全体に力が入っていたので、呼吸と脱力から始めた。人に対する言葉や接し方に敏感で、上司の人間性にストレスを感じていると話していた。状態が良くなってきた頸部の痛みがぶりかえすのではないかと心配した。心と身体の状態が環境によって大きく左右されやすいのがわかった。

施術7回目

■ 第7回目施術前 6クールについて全項目のデータ比較と考察

6クールデータ比較

| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 血圧 | 133-93 | 117-87 | 112-82 | 120-91 | 126-93 | |
| 脈拍 | 76 | 71 | 79 | 74 | 78 | |
| 前日睡眠時間 | 7 | 2 | 6 | 7 | 7 | |
| 目覚め回数 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | |
| 薬服用有無 | 有 | 無 | 無 | 無 | 無 | |
| 睡眠満足度 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | |
| 疲労感 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | |
| 首/肩こり | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | |
| 右肘痛 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | |
| 腰痛 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | |

服用をやめられるという自信がついたようで、施術翌日の夜勤から完全に服用を止めていた。睡眠時間は6、7時間程度と確保しているものの、目覚めの回数が3回と増え、睡眠の満足度と疲労感ともに評価数値が下がってしまった。しかし、今回は「やっぱり服用しよう。」という今までの思考には戻らなかった。

疼痛の各症状も全クールより更に数値が上がり、安定していた。

(被験者の感想)

薬を飲まなくても眠れるようになった。今まで何度も服用を止めようとしても止められなかつたが、今回は「もし眠れなかつたら…」という思いもなく、自然に『眠

れる』という感覚になった。何回か目が覚めることはあったが、すぐに眠れた。薬がなくても眠れるものなのだと自分自身でも驚いている。

施術後日数が経っても、各所の痛みは出ることが少なくなった。

■ 第7回施術日 12月20日（木）9:00～

昨日まで問題なかった右首肩が今日から痛くなった。挙上すると肩関節が痛み、腕橈骨筋、尺側手根屈筋が硬く、手首関節の硬さもあった。やはり毎日重い人を抱えるのが痛くなる原因だと思われた。手首と前腕の筋肉の硬さは施術日に緩めても、仕事で使う頻度のほうが上回るため、良い状態に維持することが難しかった。首肩こりの原因にもなっていると考えられた。手首の関節が硬くならないように振って緩めることと、前腕の筋肉を緩めるセルフケア方法を伝えた。

施術8回目

■ 第8回目施術前 7クールについて全項目のデータ比較と考察

| 7クールデータ比較 | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 血圧 | 138-93 | 121-86 | 123-82 | 118-84 | 123-84 | 111-85 |
| 脈拍 | 77 | 70 | 71 | 73 | 77 | 73 |
| 前日睡眠時間 | 8 | 2 | 7 | 7 | 3 | 6 |
| 目覚め回数 | 2 | 0 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| 薬服用有無 | 無 | 無 | 無 | 無 | 無 | 無 |
| 睡眠満足度 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 疲労感 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 首/肩こり | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 |
| 右肘痛 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 |
| 腰痛 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

服用が完全に止められた。疼痛の各項目についても数値が上がってきていた。4日目は目覚めの回数が4回であったが、次の日は服用することなく、1回と安定していた。5日目は睡眠時間が3時間であったが、次の日からは6時間と安定していた。

(被験者の感想)

身体の痛みがほとんど無くなっていたが、やはり介助をしているといつも通り肩や肘が痛くなってきたので、教えて頂いたセルフケアをすると痛みがスッとなくなった。

■ 第8回施術日 8回目 12月26日(水) 9:00~

以前のような身体の重さがなくなっていた。今まで施術後も戻っていた前腕の硬さが、今回は橈骨と尺骨間に指が入りやすくなっていた。右側の不調が前腕からの関連痛であることがはっきりした。積極的にセルフケアを行っているため施術の効果が保たれているものと思われた。

■ 第8回目施術後 8クールについて全項目のデータ比較と考察

| 8クールデータ比較 | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| | 施術日 | 施術翌日 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 血圧 | 117-86 | 116-86 | 127-91 | 136-90 | 123-82 | |
| 脈拍 | 77 | 89 | 74 | 79 | 74 | |
| 前日睡眠時間 | 6 | 7.5 | 6 | 8 | 3 | |
| 目覚め回数 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | |
| 薬服用有無 | 無 | 無 | 無 | 無 | 無 | |
| 睡眠満足度 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | |
| 疲労感 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | |
| 首/肩こり | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | |
| 右肘痛 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | |
| 腰痛 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |

前クールよりも更に数値が安定していた。身体の疼痛項目では今までのように日々の経過とともに数値が下がることもなくなり、それにともなって満足度や疲労感の数値も良いままで維持できていた。心身ともに安定したと考えられた。

(被験者の感想)

身体が軽く、トリートメントがただただ気持ち良く感じた。
これが普通の状態であり、今までが如何に重く動かない身体だったのかというのが分かった。睡眠前でも「薬を飲まなければ」という考えがまったく無くなった。

身体が元気になると人間関係のことあまり気にならなくなったり。どうでもいいと思えるようになった。

IV 各症状別の結果と考察

① 睡眠満足度

■ 図 1-1 睡眠満足度に対する施術日から 5 日間の評価値の変化

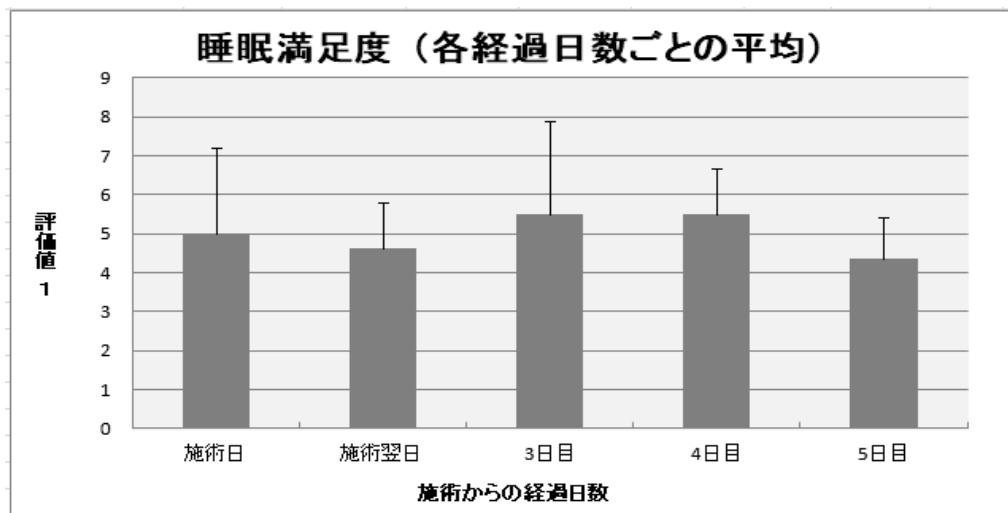


図 1-1 睡眠満足度に対する施術日から 5 日間の評価値の変化を示す。

グラフ横軸項目「施術日」は施術当日の施術前の評価値であるため、前日の睡眠を表した数値である。「施術翌日」の数値は施術当日の数値である。夕方から夜勤であったために十分な睡眠を得られるのは難しく、評価値が下がるのはやむを得ない結果であった。「3日目」は施術翌日の睡眠の数値である。0.5 ポイント上昇し、施術の効果が翌日に表れていると考えられた。4日目も維持できているが5日目には施術日より 0.62 ポイント下がり、施術日の数値より低くなった。

日数の経過とともに下降して不眠症へと繋がる睡眠の状態を、施術をすることによって数値が上昇し、翌日以降大きく下降していくことを押さえられることができた。さらに施術を繰り返すことにより睡眠状態の改善へと繋げられることが想像できた。

■ 図 1-2 睡眠満足度に対するクールごとの評価値の変化

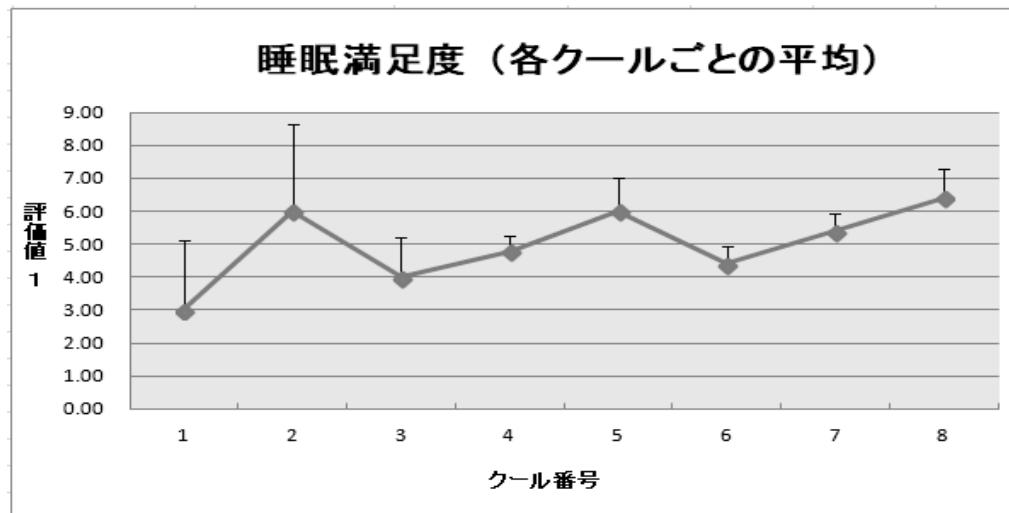


図 1-2 睡眠満足度に対するクールごと評価値の変化を示す。

本検討開始時は平均値が 3 ポイントと被験者にとって最悪な状態であった。第 2 クールでの急激なポイントの上昇はトリーントメントを 1 回 2 回と続けて受けたことによって大きく効果が表れたものであった。

第 3 クールでの急激な下降は職場での人間関係による心理的ストレスを強く感じていたことや、血圧や脈拍が上昇していたことなどが影響していたと考えられた。また、疼痛に関して大きな改善がみられず、第 3 クールまで痛みが続いていた。

第 4、第 5 クールと徐々に上昇したのは 4 回目施術以降、腰痛がなくなり、5 回目の施術以降、腕の痛みが減ってきたことで、痛みによる身体的ストレスが減ってきたものと考えられた。それにともない食生活の改善、セルフケアや服用を止めることに意欲的になってきた。

第 6 クールでは服用を止めたことにより目覚めの回数が増えたことで、ポイントの一時的下降があったものの、薬に頼ることなく第 7 クール、第 8 クールと順調に上昇し、第 8 クールでは最低値から 3.4 ポイントと大きく上昇した。

この被験者の場合、睡眠満足度の評価が大きく下降する原因是、人間関係による心理的ストレスと疼痛による身体的ストレスの二つであることがわかった。

また、被験者は本検討前に「とにかく眠りたい。」と「薬を止めたい。」ということを強く望んでいた。施術を受けたことにより身体的ストレスが取り除かれ、身体の健康とともに心理的ストレスも気にならなくなったり。被験者本人が望んでいた結果を手に入れ、睡眠に対して満足を得ることができた。

② 疲労感

■ 図 2-1 疲労感に対する施術日から 5 日間の評価値の変化

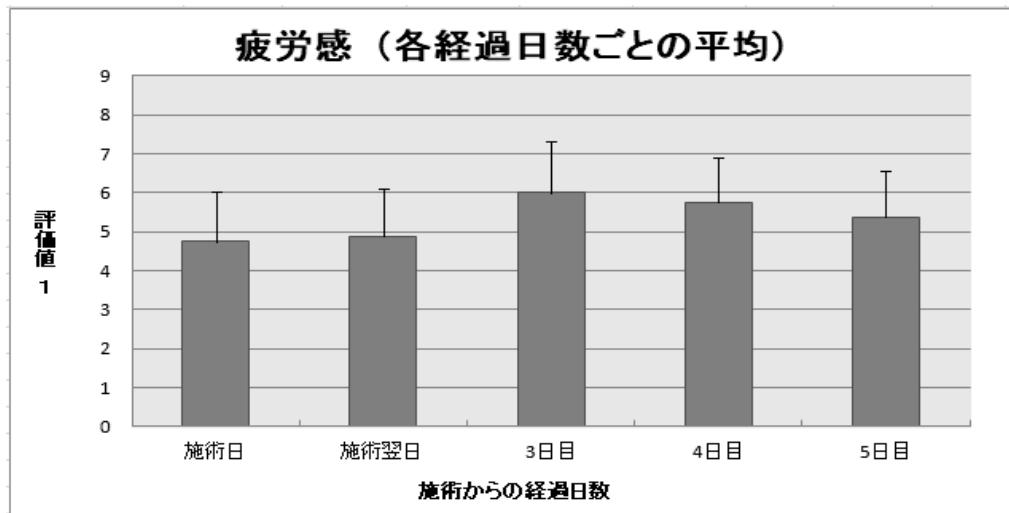


図 2-1 疲労感に対する施術日から 5 日間の評価値の変化を示す。

施術翌日の数値は夜勤明けにも関わらず下降することなく保つことができ、3 日目は更に 1 ポイントほど上昇した。その後は緩やかに下降したが、施術日の評価値を下回ることはなかった。施術の効果が良い状態で表れていた。

■ 図 2-2 疲労感に対するクール内（5 日間）の評価値の変化

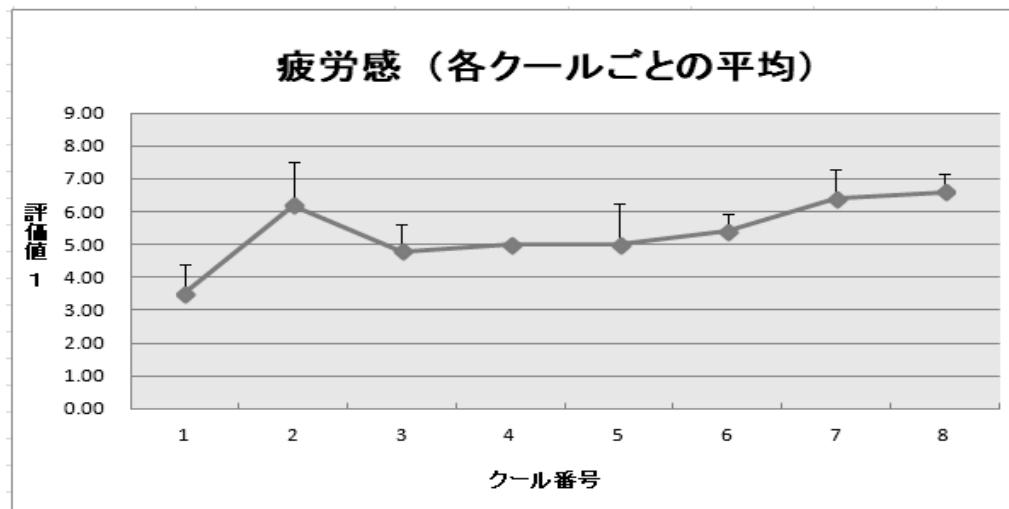


図 2-2 疲労感に対するクール内（5 日間）の評価値の変化を示す。

睡眠満足度と同様に第 2 クールで大きく上昇し、施術により疲労が軽減されたと

考えられた。後は下降し、第 3.4.5 クールと 3 クール間で停滞したが、6 クールから 8 クールまでは緩やかに上昇し、第 8 クールでは第 1 クールと比較すると 3.1 ポイントと大きく上昇した。

第 3 クールの下降値は 1.2 と少ないものの、睡眠満足度と同じく、ストレスと疼痛が原因であると考えられた。しかし、第 6 クールでは、睡眠満足度が下降しているのにも関わらず、疲労感は上昇していることから睡眠満足度と疲労感との相互関係性は低いと考えられた。

③ 首/肩こり

■ 図 3-1 首/肩こりに対する施術日から 5 日間の評価値の変化

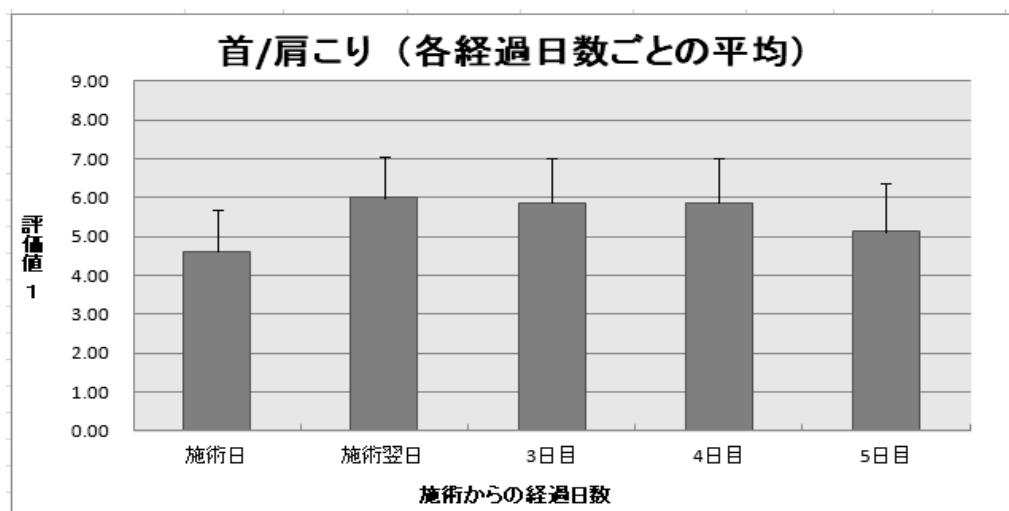


図 3-1 首/肩こりに対する施術日から 5 日間の評価値の変化を示す。

トリートメントの効果は大きく、施術翌日に 1.37 ポイントと上昇し、4 日目までは効果が持続した。5 日目には下降したが、施術日より下がることはなかった。

■ 図 3-2 首/肩こりに対するクール内（5 日間）の評価値の変化

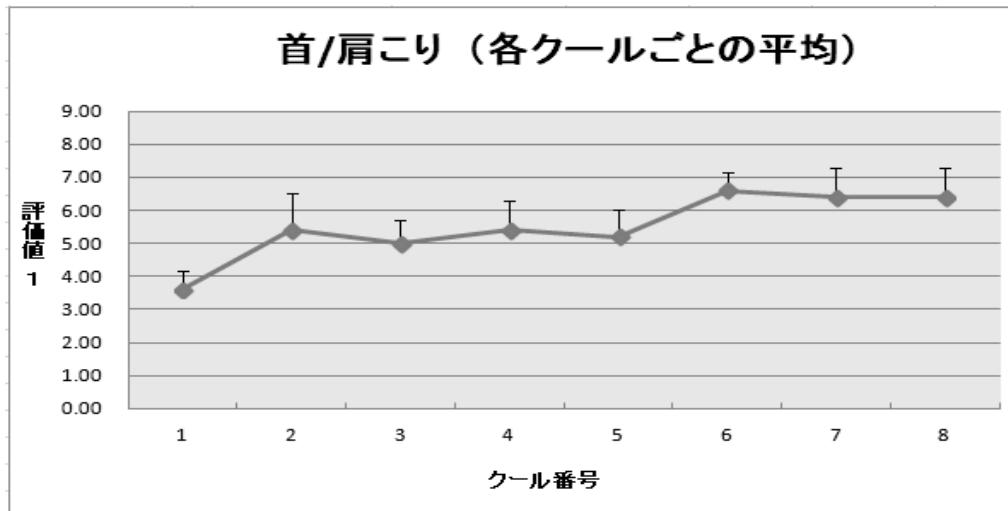


図 3-2 首/肩こりに対するクール内（5 日間）の評価値の変化を示す。第 2 クールで大きく上昇したあと第 5 クールまでは変化はなく、5 ポイントを推移した。第 6 クールで平均値が 6.4 ポイントと第 5 クールから 1.4 ポイント上昇した。右肘痛の評価値が上がったことにより、肩や首への関連痛が減ったためと考えられた。

④ 右肘痛

■ 図 4-1 右肘痛に対する施術日から 5 日間の評価値の変化

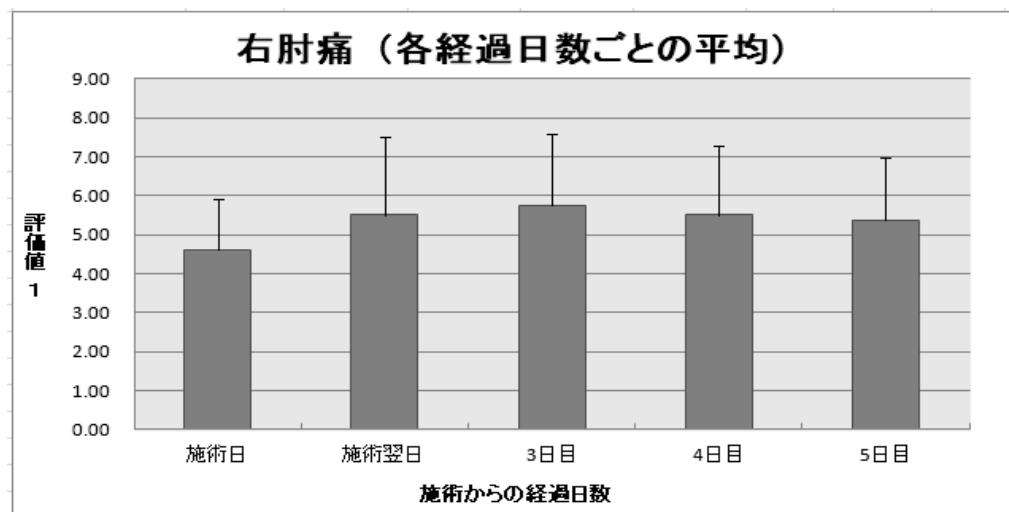


図 4-1 右肘痛に対する施術日から 5 日間の評価値の変化を示す。

施術翌日は 0.87 ポイントと上昇し、トリートメントの効果が出ていた。3 日目も更に良い状態を維持し、その後はゆるやかに下降した。5 日目でも施術日より 0.75 ポイント高く維持できていた。

首肩こりのパターンと似ており、相互の痛みに関連していることがわかった。

■ 図 4-2 右肘痛に対するクール内（5 日間）の評価値の変化

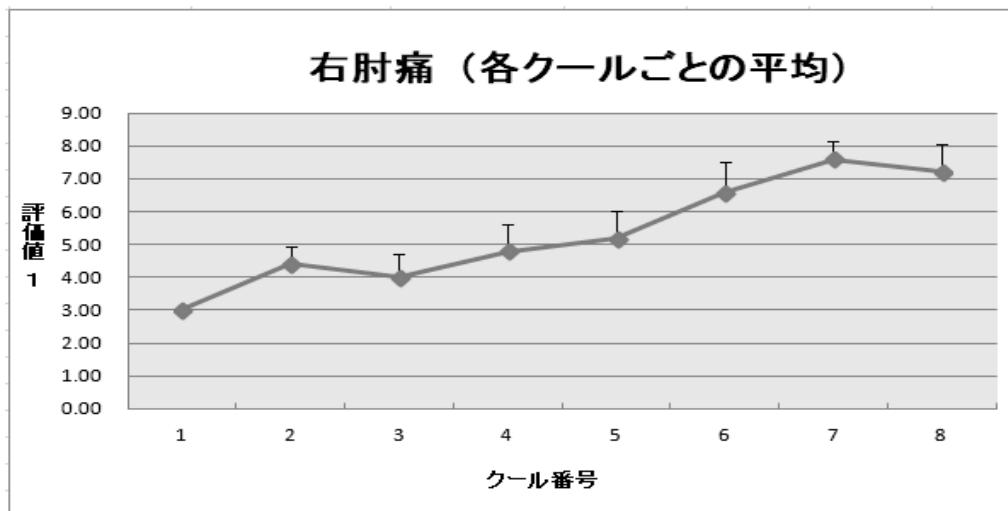


図 4-2 右肘痛に対するクール内（5 日間）の評価値の変化を示す。

5 日間の評価値では、トリートメントの効果により 5 日目でも施術日より 0.75 ポイント高かったため、急激な改善ではないが、施術を重ねていくことにより、順調に良い状態へと導くことができた。

⑤ 腰痛

■ 図 5-1 腰痛に対する施術日から 5 日間の評価値の変化

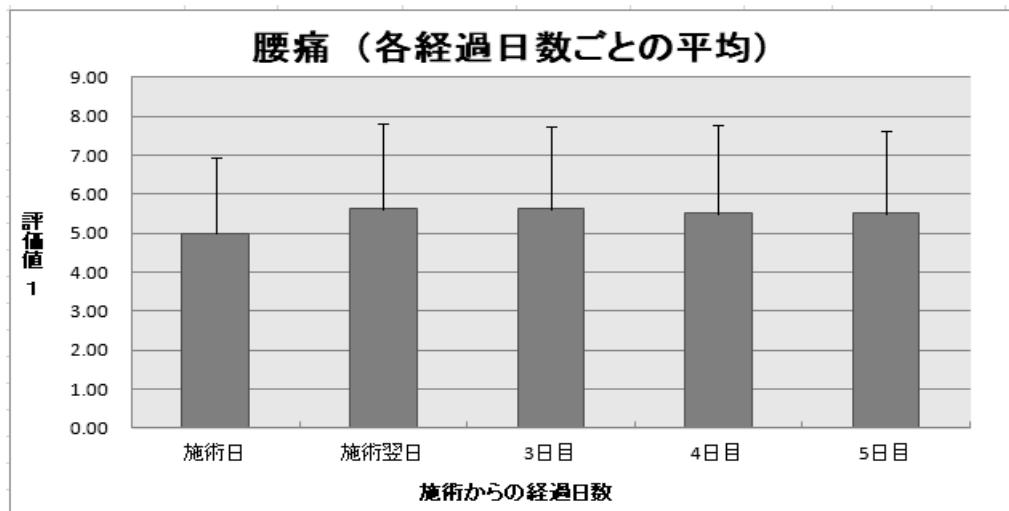


図 5-1 腰痛に対する施術日から 5 日間の評価値の変化を示す。

首肩こりや右肘痛と同じく翌日には数値が上昇し、トリートメントによる効果がみられた。経過日数による大きな数値の下降はなく、5 日目でも施術日より高い評価値であった。

■ 図 5-2 腰痛に対するクール内（4 日間）の評価値の変化

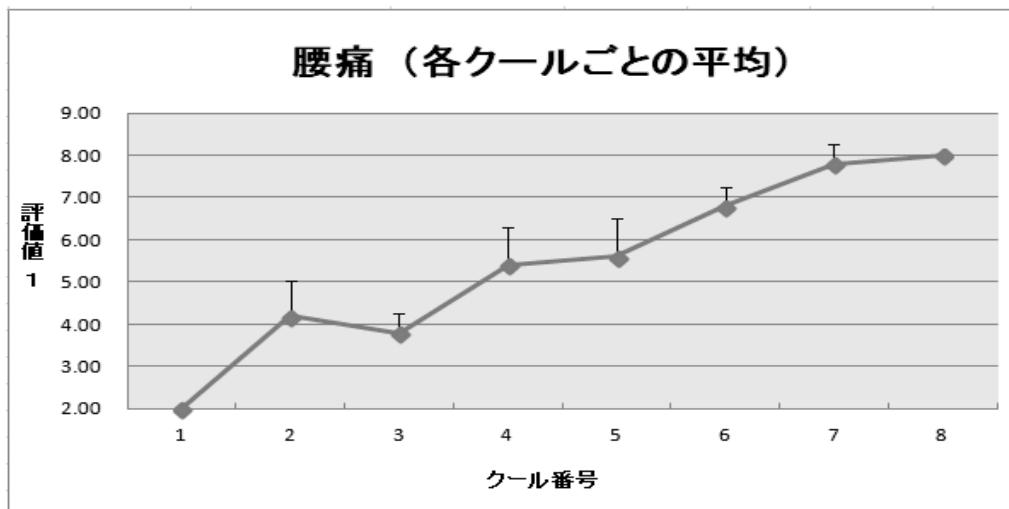


図 5-2 腰痛に対するクール内（4 日間）の評価値の変化を示す。
第1クールでは2ポイントと最低な数値であったが、クールごとに大きく上昇した。

第8クールでは8ポイントと平均値が6ポイント上昇し、良い結果となった。

⑥ その他参考資料

■ 図6 第1回施術前と第8回施術後の可動域の変化

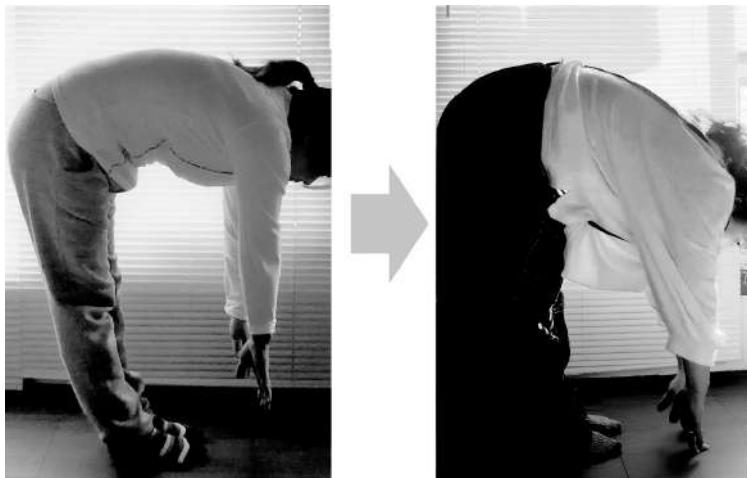


図6 第1回施術前と第8回施術後の可動域の変化を示す。

本試験前は自律神経の不調もあり、呼吸も浅く緊張が強かった。筋肉や腱の硬さにより各箇所の痛みとともに身体が重く、柔軟性もない状態であった。特に柔軟体操などをしなかつたにも関わらず、アロマトリートメントにより筋肉の弛緩と血流が良くなり、前屈の柔軟性が得られた。

V まとめ

夜になつたら眠る、疲れたら眠るという、この極々自然な行為を出来ないことが続いて辛くなり、とにかく眠りたいという思いから弱い薬とはいえ、簡単に服用してしまうことには考えさせられた。しかし、薬を飲めば全てが解決するわけではなかった。被験者のように服用により、睡眠時間は十分なもの、様々な要因と重なり倦怠感や疲労感が増して、血圧や脈拍、LDLコレステロール値の上昇などにも直接的間接的に影響を及ぼしていたと思われた。不眠症が心身に与える影響は強く、集中力や記憶力・家事放棄・趣味を楽しむなどの意欲の低下、全体的なQOLの低下は心血管疾患、高血圧のリスク、糖尿病のリスク、肥満症のリスク、癌、鬱病のリス

ク等に繋がり「死」のリスクにも繋がることもあると言われている。

被験者のように介護の現場では人手不足もあり、長時間のハードな夜間勤務が余儀なくされていることや、仕事からくる慢性疼痛、人間関係、自然災害など様々なストレスが不眠症の発症要因であったが、このように要因が多岐に長期にわたるとどの要因が不眠症に繋がっていったのかをアセスメントし一つ一つクリアしていく作業が必要になっていった。

「眠れない」ということを軽視せず、「自分の心身からのサイン」と受け止めて相談していただければ、もっと早い段階での適切な対処ができ、多くの心身疾患の予防にも繋がることを日頃からクライアントにお伝えすることが大切であることを教えられた。

この適切な対処としてアロマセラピーは効果的であった。今回の被験者に対しては精神的なストレスには触れずに、身体の不調をアロマセラピートリートメントによって取り除くことから優先させていった。自律神経が整い、リラックスができ、痛みのない健康な身体になると、自ずと精神や心に良い影響を及ぼし、自らの意思でどうにかしたいと意欲的になっていました。アロマの作用で自らの治癒力を活かしていくことができた。心身の健康の先にはやりたいことが出来る明るい未来があるのだと導くことが大切であると認識した。

本試験での反省点として、被験者の状態を早く改善すべく、各回の施術前に呼吸や声掛けなどリラックスさせるための誘導を行った回と行わなかった回があった。最終的に被験者の体調を向上させることが出来たが、それらを取り入れたことで本試験の施術内容が全く同一条件にならなかつた点は否めない。このことは、今後の活動に活かしていきたいと思った。

参考文献

- | | |
|------|---|
| 坂井恭子 | The Journal of Holistic Science Vol.10 No.1 1-30 (2016) |
| 中澤智子 | The Journal of Holistic Science Vol.11 No.2 1-37 (2017) |
| 佐藤博子 | The Journal of Holistic Science Vol.12 No.2 1-22 (2018) |

論文受理 2019年3月3日

審査終了 2019年8月17日

掲載決定 2019年8月25日

KK スケール法を用いた腰痛と膝痛を主訴とする 被験者へのアロマセラピー効果の評価

山保久美子

リラクゼーションサロン K
茨城県日立市末広町 5-3-1

Evaluation of aromatherapy effect on subjects complaining of low back pain
and knee pain using KK scale method

Kumiko Yamaho
Relaxation salon K
5-3-1, Suehirocho, Hitachi-shi, Ibaraki

Abstract

Pain is one of the biological defense systems, it is an important sign that informs of changes that have occurred to the human body. As the pain excites the sympathetic nerve, contraction of the blood vessel and tension of the muscles occur, and when this state continues, the local blood flow rate decreases, the tissue becomes oxygen deficient state, production of pain substance is promoted, pain is painful Enhance. The pain further causes vascular contraction, muscle tension, and it is a cycle of a vicious circle that repeats the same flow. When falling into a vicious circle of pain, the symptoms become chronic, and even when the cause of pain goes away, the pain can not be removed. Pain is meaningful as an alarm to inform of danger, but chronic pain does not have that meaning, pain itself becomes stress and adversely affect other symptoms such as insomnia, anxiety, and desire. In this study, we performed 8 treatments once every 10 days for subjects with chronic low back pain and knee pain, who had symptoms such as insomnia, feeling of fatigue, etc., and using the KK scale method, changes in QOL It is

reported here because we observed.

Key word : Low back pain、Knee pain、Aromatherapy、KK scale、QOL

はじめに

痛みは、生体防御システムの1つで、人体に起こった変化を知らせてくれる大切なサインである。痛みは交感神経を興奮させるため、血管の収縮や筋肉の緊張がおこり、この状態が続くと局所の血流量が減少し、組織は酸素不足の状態となり発痛物質の産生が促され、痛みが増強する。その痛みはさらに血管の収縮、筋肉の緊張を生み、同じ流れを繰り返すという悪循環のサイクルとなる。痛みは悪循環に陥ると、症状は慢性化し、痛みの原因がなくなっても痛みを取り去ることができない状態となる。痛みは危険を知らせる警報としての意味があるが、慢性的な痛みはその意味をもたず、痛みそのものがストレスとなって、不眠や不安、意欲低下などほかの症状を引き起こす悪影響を与える。

本検討は、慢性的な腰痛や膝痛があり、疲労感や熟睡感が得られないなどの症状を抱える被験者に対して、10日に1回のトリートメントを8回行い、KKスケール法を用いて、QOLの変化を観察したのでここに報告する。

I. 材料と方法

1. KKスケール：評価に用いたスケールを下記に示す。

| | | | | |
|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| -5 | 0 | 5 | 10 | 15 |
| ↑ | ↑ | ↑ | ↑ | ↑ |
| 想像できる 最悪値 | 過去の 最悪値 | 過去1年の 平均値 | 過去の 最良値 | 想像できる 最良値 |

被験者に過去1年間の平均を5と設定し、それに対し現在の状態を上記KKスケールに対応させ、数値で判断してもらった。

2. 被験者の主訴と背景

年齢 43 歳、性別 女性、身長 156.5cm、体重 47kg

職業：2016 年 4 月より看護教員。それ以前は看護師として 18 年間病院勤務で、認定看護師として病院全体の創傷管理と外来業務、スタッフ、患者、家族への指導、教育などを主とした業務をしていた。

主訴：右側の腰痛、左膝痛、肩凝り、右側の喉の違和感（朝は違和感ないが時間とともに症状が増強するのを繰り返していた）、慢性的な疲労感があり、熟睡感を感じることが少なかった。

背景：看護師として仕事を始めたばかりの 23 歳の時突然腰痛、下肢のしびれが出現した。腰椎椎間板ヘルニア（L4.5）と診断され、硬膜外ブロックなどの保存的治療をした。その後も慢性的に腰痛は持続していたが、しびれなどの症状の出現はなく経過していたため様子をみていた。

2017 年頃より立ち上がり時に左膝痛が出現した。夜間、膝の痛みで時々覚醒することがあったが、病院には受診せずに様子をみていた。疼痛増強時には鎮痛剤を服用することがあった。

問診での平均睡眠時間は 7 時間であるが、中途覚醒が多いことで熟睡感が得られず、疲労感もとれることから時々睡眠導入剤を服用していた。

2017 年 10 月頃より飲み込んだ際に右側の喉の違和感が出現した。病院受診し精査するも所見なく経過観察しているが、今現在も起床時だけは症状が一時消失するが、1 日の中で時間の経過とともに徐々に違和感が強くなっていた。

4～5 年位前から手足の冷えを感じるようになり、最近は、足の冷えを特に感じていた。

服用状況：下記内服薬は全て頓服

- ・マイスリー 5mg ぐっすり眠りたい時 1/4～1/2 錠服用していた。
- ・ランソプラゾール OD 錠 30mg 胃潰瘍、十二指腸潰瘍の既往があり、服用していた。現在は胃部症状ある時服用していた。
- ・ロキソプロフェン Na 錠 60mg 腰痛、膝痛、頭痛など疼痛増強時服用していた。

3. 施術内容

エッセンシャルオイルを使用したボディートリートメント

施術部位)

背部 15 分、両脚部前面+足部 各 10 分、両脚部後面 各 5 分、両腕部 各 5 分、
デコルテ 5 分、頭部 5 分 計 65 分

使用精油)

- ・ユーカリレモン (*Eucalyptus citriodora*)
- ・ローズマリーカンファー (*Rosmarinus officinalis* CT (Camphora))
- ・ゼラニウムブルボン (*Pelargonium ×asperum*)
- ・ベルガモットミント (*Mentha ×citrata*)
- ・プチグレン (*Citrus aurantium* ssp.*amara*)
- ・タイムリナロール (*Thymus vulgaris* CT (Linalool))

マカデミアナッツオイルを用いて上記精油を 3%濃度に希釀し使用した。

4. 試験期間とデータの採取方法

試験期間)

2018 年 11 月 7 日から 2019 年 1 月 16 日まで 10 日に 1 回の施術を 8 クール行
い、KK スケールによる QOL の評価は 2018 年 11 月 7 日から 2019 年 1 月 25 日の
80 日間行った。

データの採取)

毎日 1 回夕方に本人が主訴とする下記の 9 項目について、KK スケールを用いて
自己評価を行った。

- 1) 腰痛
- 2) 膝痛
- 3) 肩凝り
- 4) 喉の違和感
- 5) 冷え
- 6) 疲労感
- 7) 睡眠状態
- 8) 精神状態

9) 幸福度

血圧は、オムロン上腕式血圧計 HEM-8713 を使用し、仰臥位で使用方法に基づき、トリートメントの前後に測定した。

II) 経過の部

1回目 2018年11月7日

施術前 血圧 102/73 脈拍 60 施術後 血圧 107/74 脈拍 56

現在、仕事で病院実習の指導に入っていることが多い、また記録指導で文章を読むことも多いことから、週の後半はとても疲れて眠さを感じていた。右側の腰痛、立ち上がり時の左膝痛も慢性的にあり、数日前から寝ている時に肩凝りで目が覚めることがあると言っていた。先週末はぐっすり眠りたいので金曜日に眠剤を服用したことだった。腹臥位で上肢を頭部方向への挙上は辛いとのことから、アームレストの位置を調整し、胸部にタオルを当て安楽な体位を保ち、トリートメントを行った。皮膚は乾燥しており、オイルは皮膚に非常に良く吸収した。全身的に疲労が溜まっているのと季節的に乾燥していることも要因であると思われた。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っていて、トリートメントにて痛みを訴えたため、強い刺激をかけずに丁寧に繰り返し行った。腰部から殿部にかけて冷えており、右側の大殿筋、中殿筋は硬さがみられた。殿部周囲の血液循環が悪く停滞しやすくなっていると考えられた。右側の肩甲骨は左に比べると盛り上がっていた。右側の肩甲骨周囲と腕のつけ根（菱形筋、肩甲挙筋、棘上筋、棘下筋、小円筋、大円筋）は硬さがあり、痛みを訴えたため、強い刺激をかけないよう優しくトリートメントをした。立位時の姿勢を確認すると、肩が内旋していて、肩の位置は左右差があり、右肩が下がっていた。肩は僧帽筋が左側に比べると右側には硬さがあり、後頭骨際はトリートメントにて痛みを訴えたため、強い刺激はかけないようにした。前腕は腕橈骨筋が張っていた。特に右腕の張りが強く、右手掌は硬く張っていたので丁寧にほぐした。両側の大胸筋は張っており、右側の胸鎖乳突筋には硬さがあった。普段の姿勢が猫背であることや、普段から眼鏡使用しており、目を酷使した時は特に眼精疲労と肩凝りの症状が強くなるとのことから、前傾姿勢の影響で首、肩周辺が凝り固まっていると考えられた。両側の外側腓腹筋のきわは筋肉が痩せているように思われた。両脚の前脛骨筋の張りは軽度だが、トリートメントにて痛みを訴えたので丁寧に時間をかけてほぐした。立ち上がり時に左膝痛がある

とのことだが、腫脹や熱感はみられなかった。立位時の姿勢を確認すると O 脚ではないが、歩行時は蟹股ぎみで歩行しているとのことから、歩き方も腰痛や膝痛に影響していると考えられた。右側脛骨粗面は張っており、トリートメントにて痛みがあり、両脚の鶯足もトリートメントにて痛みを訴えた。特に右側の鶯足の痛みが強かつたため、強い刺激はかけずに優しくトリートメントをした。両脚の大腿筋膜張筋から腸脛靭帯にかけて硬く張っており、特に右側の硬さは強く、トリートメントにて強い痛みを訴えていたため、慎重に注意を払い優しく繰り返し行った。右側内転筋は硬く張っており、トリートメントにて痛みを訴えたので、強い刺激はかけずに優しくトリートメントした。仰臥位時、右下肢が 1cm 短かく、左下肢は 45 度以上外旋していたため、殿部の側面にタオルを挿入し外旋予防した。腹臥位時、右足に比べると左足は内旋していた。仕事上立っていることが多くあり、立位時の姿勢は右脚に重心を置いて立っていると言っていた。また、座位時右脚が上になる組み方の姿勢も多いことなどから、骨盤周囲の歪みが下肢に影響していると考えられた。普段の姿勢を意識することや脚や肩のストレッチを行ってみることをアドバイスした。

2回目 11月 17日

施術前 血圧 110/73 脈拍 56 施術後 血圧 112/74 脈拍 53

前回のトリートメント直後は、喉の違和感、左膝痛が消失し、肩が楽になり、眼がスッキリしたことだった。日にちが経つごとに肩凝り、左膝痛、右側の腰痛が徐々に増強し、仕事の疲れや生徒の問題も重なったことで特に精神的に疲れていた。また、喉の違和感も強く、今は眠を感じると言っていた。トリートメント開始前、膝痛増強時に鎮痛剤を 1 ケ月のうち 1~2 回ほど服用したが、トリートメント開始してから鎮痛剤は服用していないとのことだった。喉の違和感については、20 歳頃から喫煙しており、煙草の影響が関連していると考えられた。現在、仕事のストレス状況から考えると、禁煙を勧めることで更にストレスを増強させてしまう可能性があるため、今は禁煙を強くは勧められないと考えた。腹臥位で両上肢を頭部方向への挙上は前回ほど辛くないとのことだった。皮膚は前回同様に乾燥しており、オイルは良く皮膚に吸収しオイルを 1 回付け足した。疲労や月経前の時期であるため女性ホルモンの影響も乾燥している要因であると考えた。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っており、トリートメントにて痛みを訴えたため、丁寧に繰り返し行った。殿部は冷えていて、大殿筋、中殿筋は硬さがあったがトリートメ

ントにて和らいでいる感触だった。右側の肩甲骨の盛り上がりは、前回に比べると左右差は軽減していた。右側の肩甲骨周囲と腕のつけ根（菱形筋、肩甲挙筋、棘下筋、棘上筋、小円筋、大円筋）の硬さは軽減しており、トリートメント時の痛みも前回より和らいでいた。肩は僧帽筋の硬さがあったが左右差はみられなかった。後頭骨際は前回のような痛みはなく、トリートメントにて気持ち良いとのことだった。前腕は腕橈骨筋の張りは和らいでいた。右手掌は前回同様に硬く張っていたため丁寧にほぐした。両側の大胸筋の張りは和らいでおり、右側の胸鎖乳突筋は硬さが同様にみられたので、優しくトリートメントした。両足趾は冷えていた。両脚の前脛骨筋は張っており、トリートメントにて痛みを訴えたため丁寧にほぐした。両脚の鶯足はトリートメントにて痛みを訴えた。痛みに左右差はなかった。強い刺激はかけずに優しくトリートメントした。両脚の縫工筋、薄筋、内転筋は硬く張っていた。特に左脚はトリートメントにて痛みを訴えていたため、強い刺激はかけないように丁寧にほぐした。両脚の大腿筋膜張筋から腸脛靭帯にかけて硬く張っており、特に右側の硬さは強かった。前回よりトリートメント時の痛みは軽減していたものの痛みを訴えていたため、慎重に優しく繰り返し行った。全体的に右側の筋肉が縮んでいることにより、バランスが保てず、左膝痛に影響しているものと考えられた。今回は、頭部施術中に入眠していた。終了後は、立ち上がり時の膝の痛み、喉の違和感は消失し、腰痛も軽減したと言っていた。今現在、仕事のストレスがとても多いこと、足趾の冷えや、背部の柔軟性の低下がみられたことから、血液循環の悪さが考えられたため、入浴時に湯船に入り身体を温めてからストレッチを行ってみることを勧めた。

3回目 11月27日

施術前血圧 106/74 脈拍 70 施術後血圧 102/67 脈拍 61

トリートメント直後は喉の違和感、膝の痛みも消失し、身体全体が楽になったが、1週間も経過するとまた元に戻ったとのことだった。トリートメントを受けた日は中途覚醒なく朝まで眠ることができたと言っていた。本日の体調は、両肩凝りがあり、特に右肩が凝っていて、右側の喉の違和感、右側の腰痛、左膝痛があり、前日に長距離運転をしたため、右脚全体がだるいとのことだった。休日の前の日はぐっすり眠りたいので眠剤を服用していると言っていた。仕事中は煙草の本数は6本程度と少なく、休日は15本程度であると言っていた。休日になると喉の違和感は軽減しているとのことから、煙草と喉の違和感は影響している可能性は低いと思われた。

看護教員 2 年目で慣れていない事、職場では年上の先輩方が多く、以前の職場の様に言いたいことが言えない状況にあると言っていたので、ストレスが喉の違和感に大きく影響しているかまたは、右側の肩凝りが慢性的にあることから、首周囲に関連する筋肉の凝りや血行が滞っていることも考えられた。仕事から帰って寝る前まで飲酒しているとのことから、質の良い睡眠が妨げられていることも考えられた。そのため、寝る直前までの飲酒を控えることを提案した。季節的に寒いため、お風呂で温まるようにしているとのことだった。全身の皮膚は前回同様に乾燥しており、オイルはとてもよく皮膚に吸収したのでオイルを 1 回付け足した。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っており、トリートメントにて前回同様、痛みを訴えたので丁寧に繰り返し行った。殿部の冷えはなかったが、中殿筋、大殿筋は左側の方が硬く、トリートメントにて痛みを訴えたため、優しくトリートメントした。運転時には左脚を座席にあぐらをかくような姿勢で運転したり、坐位時には足を組む姿勢が多いことから、筋肉の凝りにつながっていると考えられた。本日は背部全体がトリートメント開始前より温かくなった。右側の肩甲骨の盛り上がりは軽度だった。右側の肩甲骨周囲と腕のつけ根の硬さはあった。トリートメント時の痛みもみられたため、強い刺激はかけずに優しく行った。肩は右側の僧帽筋が硬く張っていた。腹臥位時、右肩は頭側に上がっていた。後頭骨際はトリートメントにて痛みはなく、気持ち良い感じだと言っていた。前腕は腕橈骨筋の張りはなく、右手掌の母指つけ根周辺は硬さがみられたため、丁寧にほぐした。両側の大胸筋の張りはなく、右側の胸鎖乳突筋は硬さが前回同様にみられたため、優しくトリートメントした。両腓腹筋の中央、腓腹筋内側側はトリートメントにて痛みを訴え、下肢に力が入ってしまったため、丁寧に優しく行った。両脚の前脛骨筋は張っていたが、トリートメントを行うとすぐにほぐれ、気持ち良いと感じていた。両脚の鷄足、縫工筋、薄筋、内転筋、大腿筋膜張筋から腸脛靱帯にかけて前回同様に硬く張っており、トリートメントにて痛みを訴え、下肢全体に力が入ってしまったため、慎重に優しく行った。施術直後は、腰痛、肩凝りは軽減し、膝の痛み、喉の違和感は消失したことだった。

4回目 12月7日

施術前血圧 121/80 脈拍 60 施術後血圧 107/67 脈拍 65

施術後は身体全体が楽になったが、1週間も経過すると右肩凝り、腰痛、膝痛、喉の違和感が戻ってしまった。疲れはそれほど感じてはいないが、本日は研修で会場

がとても寒かったため、身体全体が冷えてしまった感じがすることだった。トリートメントを受けた日は眠れるので今日は眠剤は飲まないと言っていた。夜は中途覚醒が1~2回はあるとのことだった。前回の飲酒についてのアドバイス後、21時以降は飲酒を控えているようだった。仕事中は自分の姿勢の癖など気を付けるよう意識することを忘れていたと言っていた。体幹の冷えはあまり感じなかつたが、四肢末梢は冷えていた。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っていた。右側の肩甲骨の盛り上がりは目立たなくなっていた。右側の肩甲骨周囲と腕のつけ根の硬さは前回同様にあったが、痛気持ち良いと感じていた。右肩の僧帽筋は硬さがみられ、後頭骨際は痛みなく気持ち良いとのことだった。殿部の冷えは改善されていた。右側に比べると左側の中殿筋、大殿筋は硬さがみられ、トリートメントにて痛みを訴えていたため、強い刺激はかけずに優しく繰り返しトリートメントを行った。右側の胸鎖乳突筋は硬さがみられたため、優しく丁寧にトリートメントした。両足趾は冷えていた。前回同様、両腓腹筋の中央、腓腹筋内側側はトリートメントにて痛みを訴えたため優しく行った。両脚の前脛骨筋は張っていたが、前回までのトリートメントより短時間ではぐれた。両脚の鶯足、縫工筋、薄筋、内転筋、大腿筋膜張筋から腸脛靱帯にかけて硬く張っていた。トリートメントにて強い痛みを訴えていた。歩行時の状況を確認すると、靴の内側部分は擦れ、踵の外側部分は擦り減っているとのことだった。普段から蟹股で横揺れしている傾向にあり、脚の外側の筋肉に影響していると考えられた。

5回目 12月17日

施術前血圧 104/69 脈拍 68 施術後血圧 107/62 脈拍 67

施術後は身体全体が楽になったが、1週間も経過すると徐々に痛みが出てくるとのことだった。左膝痛は4回目のトリートメント以降からほとんどなくなったと言っていた。夜は中途覚醒がなくなり、休みの前日は眠剤を服用することなく入眠できたと言っていた。前回の施術以降は、週末に仕事関係の研修が休日に入っていて、忙しくゆっくりした時間が持てなくて風邪を引いたとのことだった。本日は、肩凝りがあり、特に右肩が痛く、そして右側の腰痛も続いており、脚のだるさがあるとのことだった。最近の食事状況を確認すると、夕食はバランス良く摂取しているようだったが、朝食と昼食が簡素な食事内容であり、全体的にビタミンやタンパク質の摂取が少ない傾向にあった。そのため朝食や昼食に豚肉や納豆、ミカン、緑黄色野菜などを取り入れるように提案した。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が

硬く張っていたが、前回よりは和らいでいた。右側の肩甲骨の盛り上がりは目立たなくなっていた。右側の肩甲骨周囲と腕のつけ根の硬さは和らいでいた。トリートメントにて痛気持ち良い感じがすることだった。右肩の僧帽筋は硬かった。殿部は冷えていていたが、トリートメントにて温かくなった。殿部の硬さは左右差がみられなかった。右側の胸鎖乳突筋は硬さが前回同様にみられたため、優しくトリートメントした。両腓腹筋の中央、腓腹筋内側側はトリートメントにて痛みを訴えたため、丁寧に行った。前脛骨筋は張っていたが、トリートメントにてすぐにほぐれた。両脚の鶯足は前回に比べると、トリートメントにて痛みは軽減しているが、今回は右脚の鶯足の痛みがあった。両脚の縫工筋、薄筋、内転筋は張っていた。トリートメントにて上前腸骨棘真下の痛みを訴えていたので、優しくほぐした。大腿筋膜張筋から腸脛靭帯にかけては、トリートメントにて右脚の痛みが強かつたため丁寧に行った。

6回目 12月27日

施術前血圧 109/72 脈拍 64 施術後血圧 105/67 脈拍 61

トリートメント後は腰痛が軽減し、その後に車のタイヤ運びをしたため腰痛がもとに戻ったと言っていた。本日は、右腰の痛みは同様にあり、長距離の運転をしたため、右脚がだるいとのことだった。最近の健康診断でヘモグロビン値 10.6g/dL と低値だったことから、肌の乾燥や疲労感に影響していると考えられた。ここ数年の月経は1~2日目の出血量が多いと言っていた。月経による鉄分不足を補うためにマグロ、カツオ、あさり、赤身肉などを摂取することを提案した。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っていたが、トリートメントで強い痛みはなく、前回よりほぐれやすく感じた。右側の肩甲骨の盛り上がりは左右差が目立たなくなっていた。右側の肩甲骨周辺と腕のつけ根の硬さは軽度で、前回よりほぐれやすくなかった。右側の僧帽筋は硬さが前回より和らいでいた。殿部の冷えはなく、硬さもみられなかった。右側の胸鎖乳突筋は硬さが和らいでいるように感じられた。両腓腹筋の中央、腓腹筋内側側はトリートメントにて痛みを訴えたため、優しく行った。前脛骨筋は張っていたが、トリートメントを行うとすぐにほぐれた。鶯足はトリートメントにて痛みを訴えていたが、前回より痛みは和らいでいた。両脚の縫工筋、薄筋、内転筋は硬く、左下肢の大腿筋膜張筋から腸脛靭帯にかけて張っていて、トリートメントにて痛みを訴えていたため、丁寧に優しく行った。

7回目 1月 6日

施術前血圧 110/68 脈拍 64 施術後血圧 99/61 脈拍 58

年末年始の長期休暇でストレスを感じることなくのんびりでき、喉の違和感が軽度だったと言っていた。年末の大掃除や木の伐採など普段しないことをした為か、一時的に腰痛が増強したことだった。前日の夜に右肩から首にかけて痛みを感じ何度も起きたと言っていた。就寝時の枕が高く、その上腹臥位で頭部を左に向けて寝ていたと言っていたのでその影響も考えられた。右側の肩甲骨の盛り上がりは前回と比べて改善していた。右側の肩甲骨周囲は硬さがみられ、トリートメントにて痛みを訴えていた。右側の僧帽筋はコリコリとした硬さがみられ、後頭骨際の硬さがあった。前日、腹臥位で頭部は左向きで寝ていたことにより痛みが出現し、右肩周辺に負担がかかっていたものと思われた。全身の乾燥がみられオイルは良く皮膚に吸収したが、前回までのようにオイルを付け足すことはなかった。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く張っていたが、前回より硬さは和らいでいた。トリートメントにて痛みを訴えていたので優しく繰り返し行った。殿部は冷えてはいたが、硬さは感じられず、トリートメントにてすぐに温かくなった。右側の胸鎖乳突筋は同様に硬かったので優しくトリートメントをした。両脚の前脛骨筋は張っていたが、トリートメントにてすぐに解れた。両脚の鶯足、縫工筋、薄筋、内転筋は張っていたが、前回より和らいでいて、トリートメントでの痛みも前回より軽減していた。両脚の大腿筋膜張筋から腸脛靭帯にかけて硬く張っており、トリートメントにて痛みを訴えていたが、痛気持ちいいと感じていた。トリートメント中はとても気持ち良く、今までの中でも一番リラックスできたと言っていた。

8回目 1月 16日

施術前血圧 113/73 脈拍 69 施術後血圧 100/64 脈拍 68

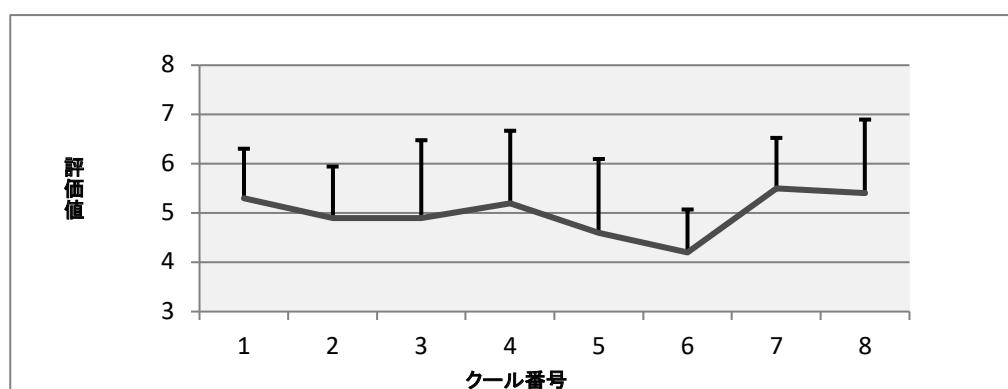
前回までは、夜寝ていると右肩から首にかけて痛みがあつて何度か覚醒していたが、7回目施術以降は痛みで覚醒することがなくなったと言っていた。最近は仕事で遅くなることが多く、精神的に疲れているが、最近の睡眠状況は今までよりは良いと感じているので、眠剤を服用しようと思わなくなつたと言っていた。本日は、右側の腰痛はあるものの痛みは増強しておらず、右側の首から肩にかけて凝っているとのことだった。全身の皮膚は乾燥しており、オイルは皮膚に良く吸収したため、数回付け足した。季節的に乾燥しており、全身的な疲労が影響していると思われた。背部全体の冷えではなく温かかった。腰部では右側の中央にかけて脊柱起立筋が硬く

張っていた。トリートメントにて痛みを訴えていたため、丁寧に繰り返し行った。右側の肩甲骨の盛り上がりはみられなかった。右側の肩甲骨周囲は硬さがみられ、トリートメントにて痛みを訴えていたため、優しく繰り返し行った。右側の僧帽筋はゴリゴリとした硬さがみられたが、トリートメントでほぐれた。殿部は左側に硬さがみられ、トリートメントで両殿部の痛みを訴えていて特に左殿部の痛みが強かった。右側の胸鎖乳突筋は硬さがなかった。最近は仕事で立っていることが多く、気がつけば右下肢重心で立っていることが多いと言っていた。両脚の脛骨粗面は張っていたが、トリートメントを行うとすぐにほぐれた。両脚の鷲足、縫工筋、薄筋、内転筋、大腿筋膜張筋から腸脛靱帯にかけて硬く張っており、トリートメントにて痛みがあった。特に左側の痛みが強かったため、慎重に行った。

III) 結果の部

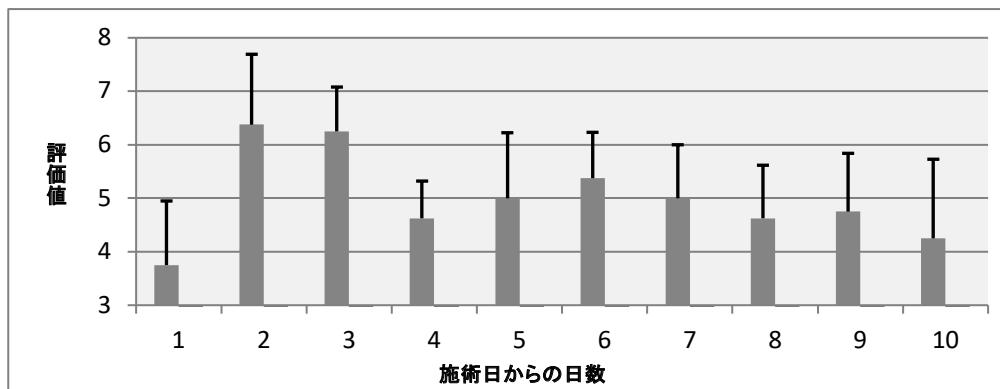
1. 「腰痛」に対する評価

図 1-1 「腰痛」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールから第 4 クールまでは 0.3~0.4 ポイントの範囲でほぼ横ばいで経過した後、第 6 クールで 4.2 ポイントとクール内で最も下行した。第 7 クールは 5.5 ポイントで 1.3 ポイントの改善がみられた。

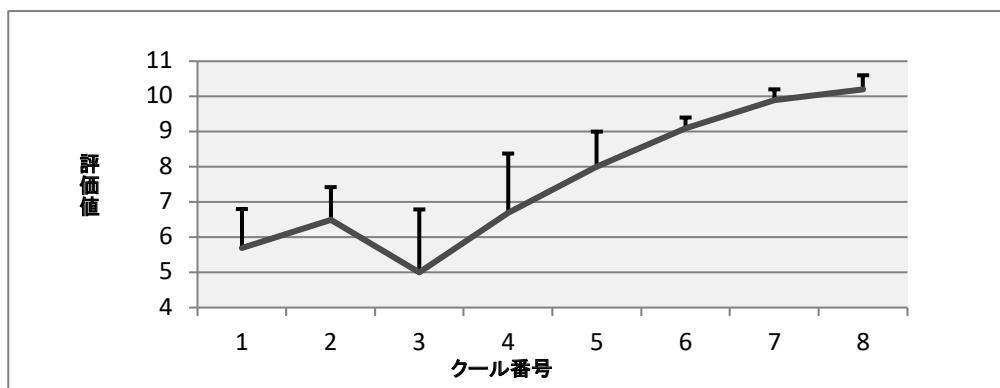
図 1-2 「腰痛」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 3.7 ポイントと最も低いが、2 日目には 2.6 ポイント高い 6.8 ポイントまで改善がみられた。4 日目 4.6 ポイントで 1.6 ポイント下降した。5 日目以降は波があるが、最終日まで大きく落ちることがなかった。

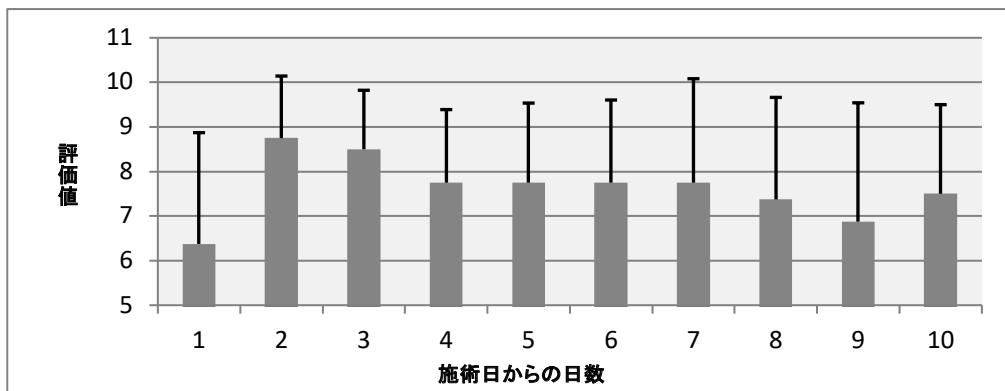
2. 「膝痛」に対する評価

図 2-1 「膝痛」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールは 5.7 ポイントでその後上昇したが、第 3 クールでは 5.0 ポイントで 1.5 ポイント下降した。第 3 クールから最終 8 クールまで 5.2 ポイント上昇し目立った改善がみられた。

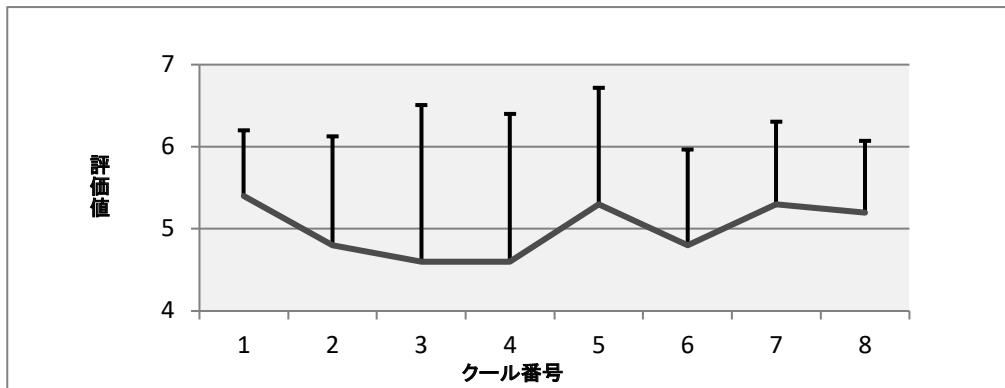
図 2-2 「膝痛」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 6.3 ポイントと最も低いが、2 日目には 2.3 ポイント高い 8.7 ポイントと改善がみられた。9 日目には 6.8 ポイントと 1.8 ポイントまで緩やかに下降した。最終 10 日目には 7.5 ポイントと 0.6 ポイント再上昇した。

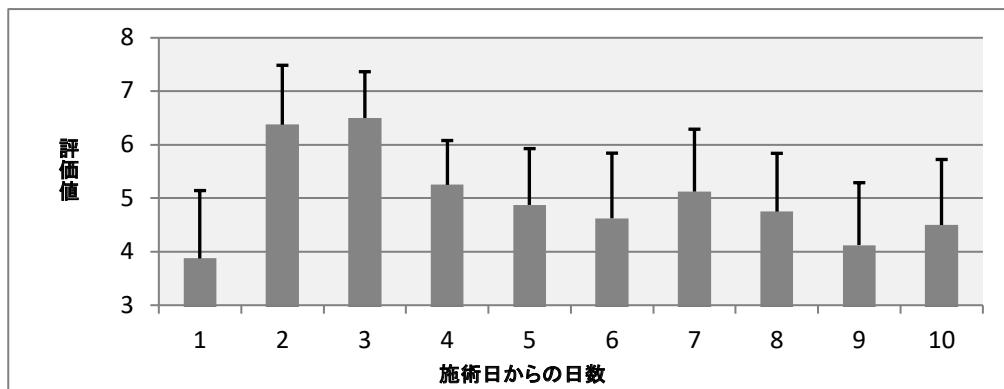
3. 「肩凝り」に対する評価

図 3-1 「肩凝り」に対するクール (10 日間) 内の評価値の変化



第 1 クールの 5.4 ポイントから第 4 クールの 4.6 ポイントまでは 0.8 ポイント緩やかに下降し、第 5 クールで 5.3 ポイントと上昇した。第 6 クールで再度 0.5 ポイント下降し、その後第 8 クールまでは 0.4 ポイント再上昇した。

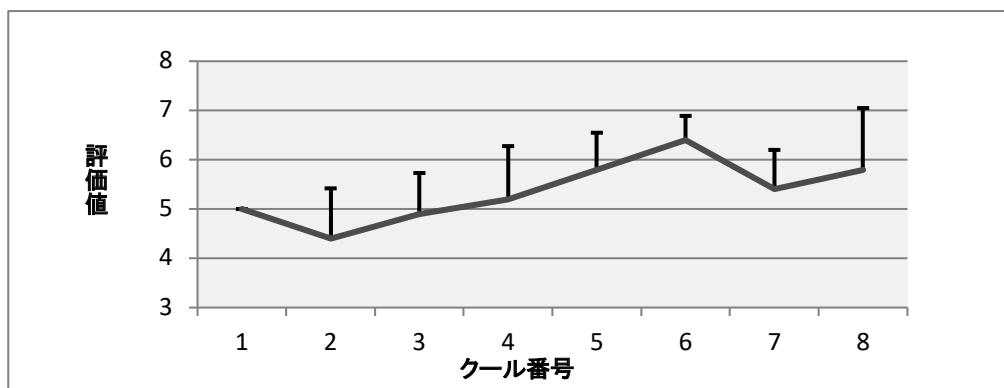
図 3-2 「肩凝り」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 3.9 ポイントと最も低いが、3 日目には 6.5 ポイントと 2.6 ポイントの改善がみられた。4 日目には 5.3 ポイントと 1.2 ポイント下降し、その後波があるが最終日まで大きく落ちることがなかった。

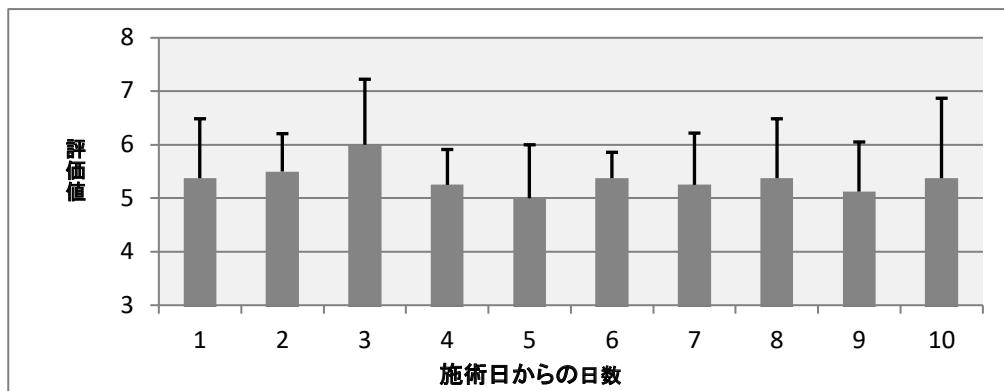
4. 「喉の違和感」に対する評価

図 4-1 「喉の違和感」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールの 5.0 ポイントから第 2 クールで 4.4 ポイントと 0.6 ポイント下降した。第 6 クールで 6.4 ポイントと 2.0 ポイントの改善がみられた。第 7 クールでは 5.4 ポイントと 1.0 ポイントの下降がみられたが、最終クールで 5.8 ポイントと 0.9 ポイント再上昇した。

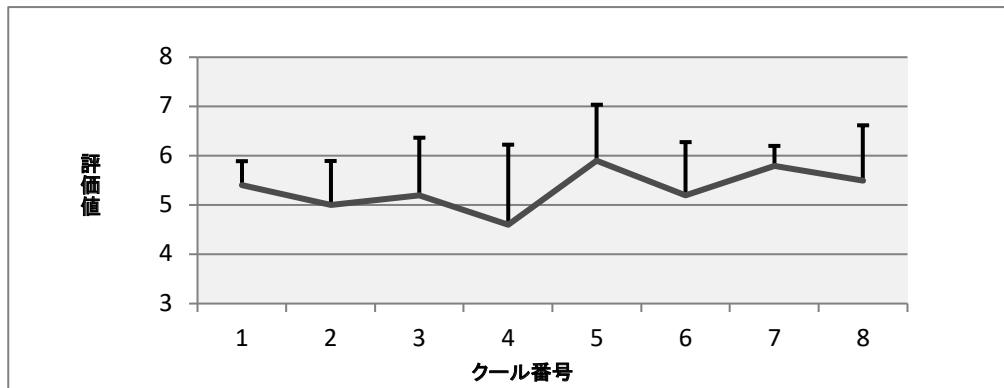
図 4-2 「喉の違和感」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 5.4 ポイントだったが、3 日目には 6.0 ポイントと 0.6 ポイントの改善がみられた。5 日目には 5.0 ポイントと 1.0 ポイント下降した。その後は波があるが大きな変化はみられなかった。

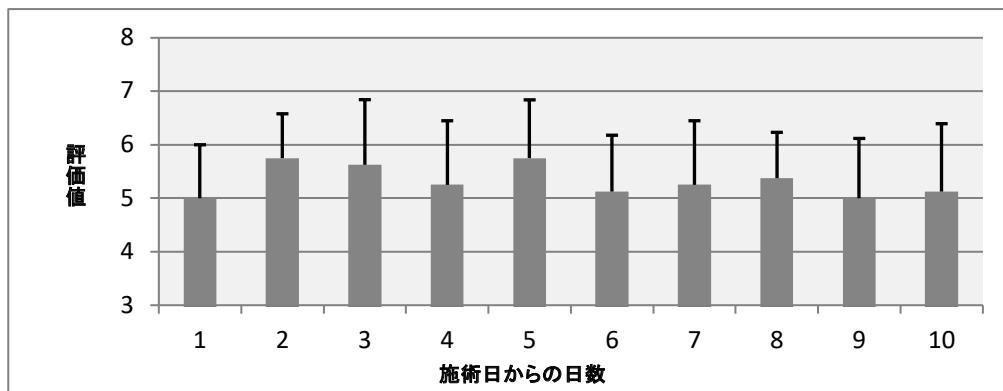
5. 「冷え」に対する評価

図 5-1 「冷え」に対するクール (10 日間) 内の評価値の変化



第 1 クールで 5.4 ポイントから第 3 クールで 5.2 ポイントとほぼ横ばいで経過し、第 4 クールで 4.6 ポイントと 0.6 ポイント下降した。第 5 クールで 5.9 ポイントと 1.3 ポイント改善がみられた。第 6 クール以降は大きな低下はみられなかった。

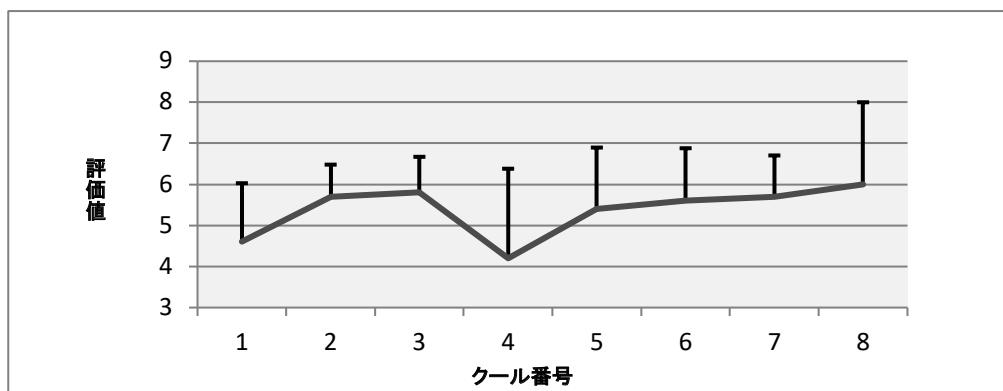
図 5-2 「冷え」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1日目は施術前に評価したため 5.0 ポイントだったが、2日目には 5.8 ポイントと 0.8 ポイント上昇した。最高値が 2日目と 5日目の 5.8 ポイント、最低値でも 1日目と 9日目の 5.0 ポイントとその差が 0.8 ポイントと小さく、施術日数が経過するにつれても大きな変化はみられなかった。

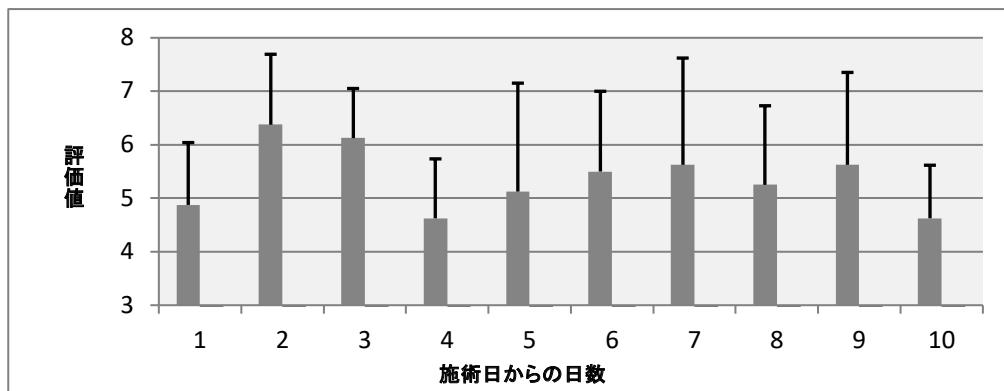
6. 「疲労感」に対する評価

図 6-1 「疲労感」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールの 4.6 ポイントから第 3 クールの 5.8 ポイントと 1.2 ポイントの改善がみられた。第 4 クールで 4.2 ポイントと 1.6 ポイントの下降がみられたが、その後の最終第 8 クールまで緩やかに 1.8 ポイント改善がみられた。

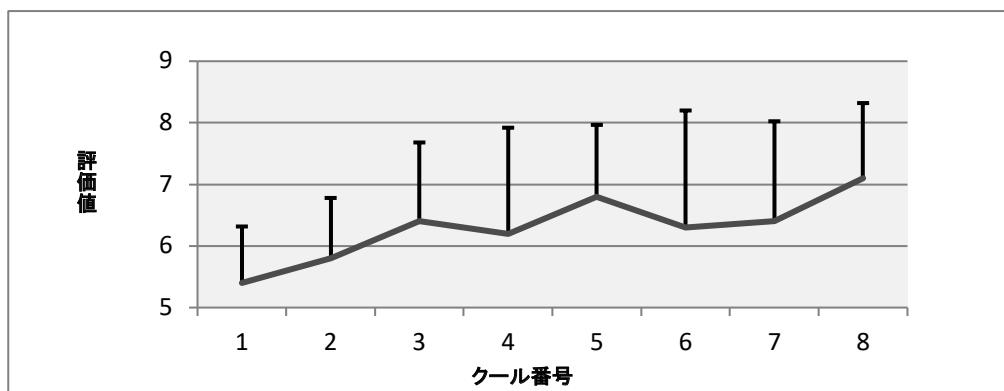
図 6-2 「疲労感」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 4.9 ポイントだったが、2 日目は 6.4 ポイントと 1.5 ポイントの改善がみられた。4 日目には 4.6 ポイントと 1.8 ポイントの低下がみられた。その後最終 10 日目の 4.6 ポイントまで 1.0 ポイントの緩やかな波で経過し、大きく低下することはなかった。

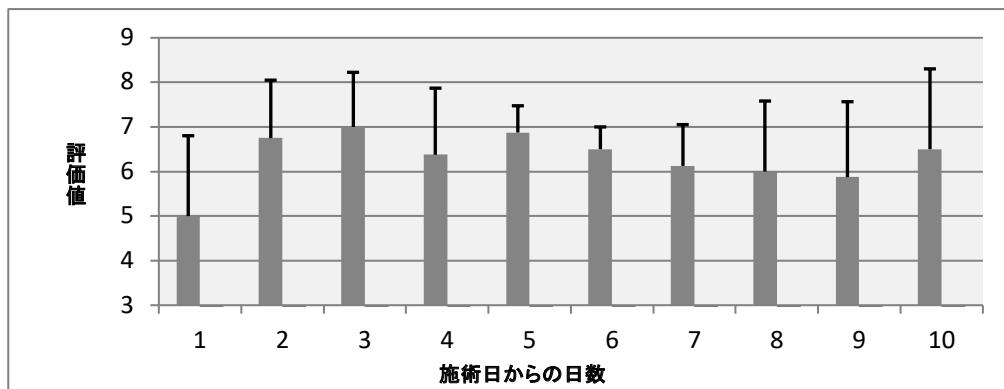
7. 「睡眠状態」に対する評価

図 7-1 「睡眠」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールの最低値 5.4 ポイントから最終第 8 クールの最高値 7.1 ポイントと 1.3 ポイントの改善がみられた。

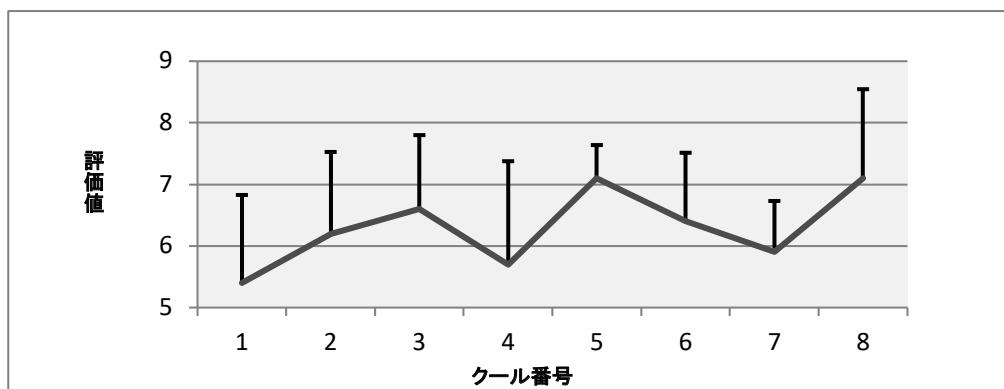
図 7-2 「睡眠」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1日目は施術前に評価したため 5.0 ポイントと最低値だったが、3日目には 7.0 ポイントと最高値となり、2.0 ポイントの改善がみられた。その後波はあるが、9日目の 5.9 ポイントと最高値の 3日目から 1.1 ポイントの低下がみられた。最終 10 日目には 6.5 ポイントと 0.6 ポイント上昇がみられた。

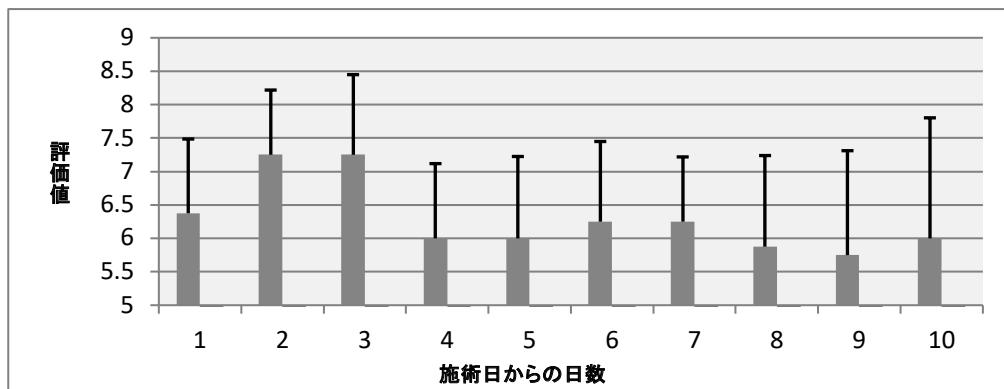
8. 「精神状態」に対する評価

図 8-1 「精神状態」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールの 5.4 ポイントから最終 8 クールの 7.1 ポイントと、1.7 ポイントの改善がみられた。第 4 クールと第 7 クールで低下がみられた。

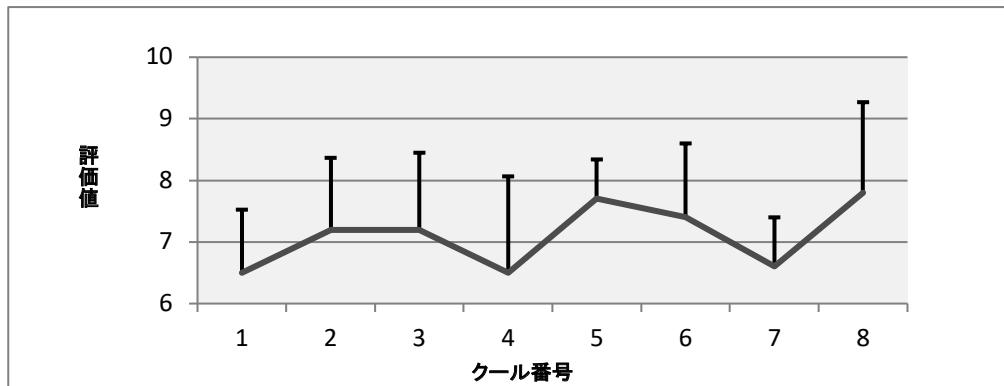
図 8-2 「精神状態」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1日目は施術前に評価したため 6.4 ポイントだったが、3日目には 7.3 ポイントと 0.9 ポイントの改善がみられた。4日目には 6.0 ポイントと 1.3 ポイント下降し、最終 10 日目まで 0.5 ポイントの差はあったが、大きな低下はみられなかった。

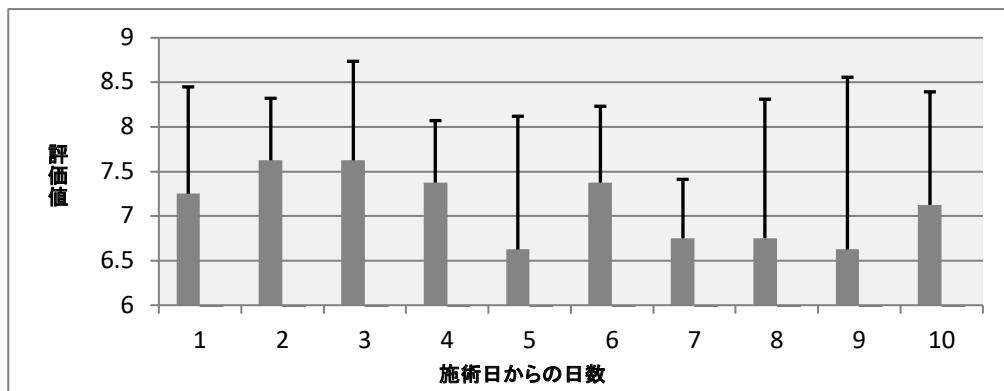
9. 「幸福度」に対する評価

図 9-1 「幸福度」に対するクール（10 日間）内の評価値の変化



第 1 クールで 6.5 ポイントだったが、最終 8 クールで 7.8 ポイントと 1.3 ポイントの改善がみられた。全体的に大きく緩やかな波で第 4 クールと第 7 クールで 0.7 ~0.8 ポイントの低下がみられた。

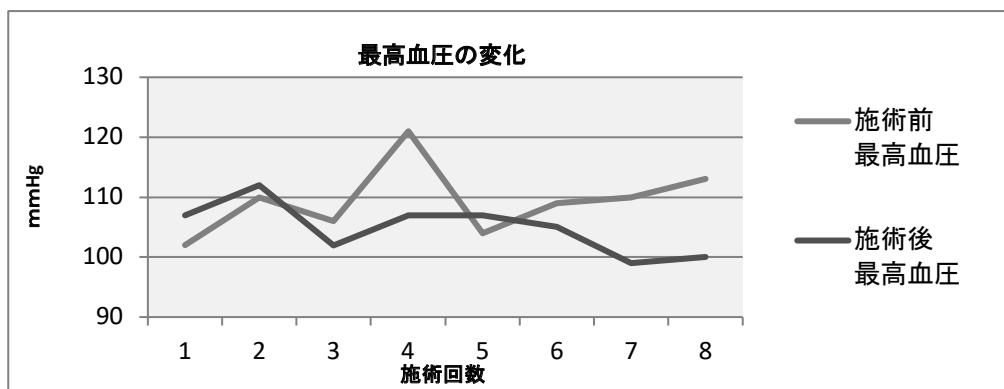
図 9-2 「幸福度」に対する施術日から 10 日間の評価値の変化



1 日目は施術前に評価したため 7.3 ポイントだったが、3 日目に 7.6 ポイントと 0.3 ポイント上昇した。5 日目には 6.6 ポイントと 1.0 ポイント下降した。その後も 波はあったが、最終 10 日目が 7.1 ポイントと 1 日目と変化はほとんどみられなかつた。

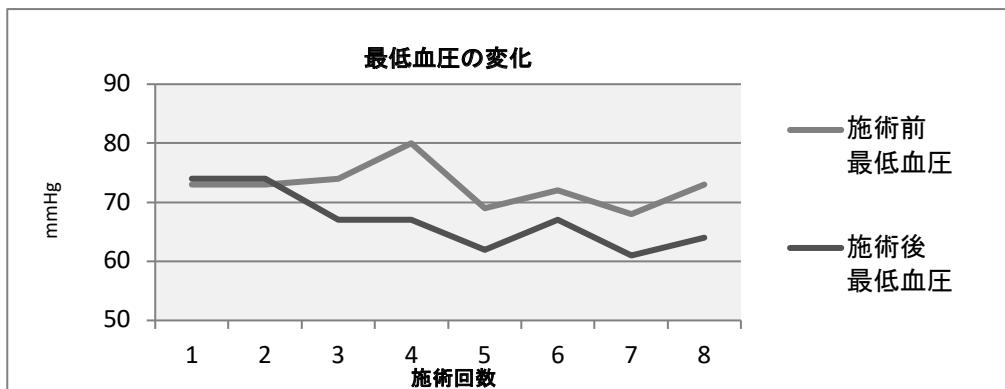
10. 血圧・脈拍に対する評価

図 10-1 最高血圧値の変化



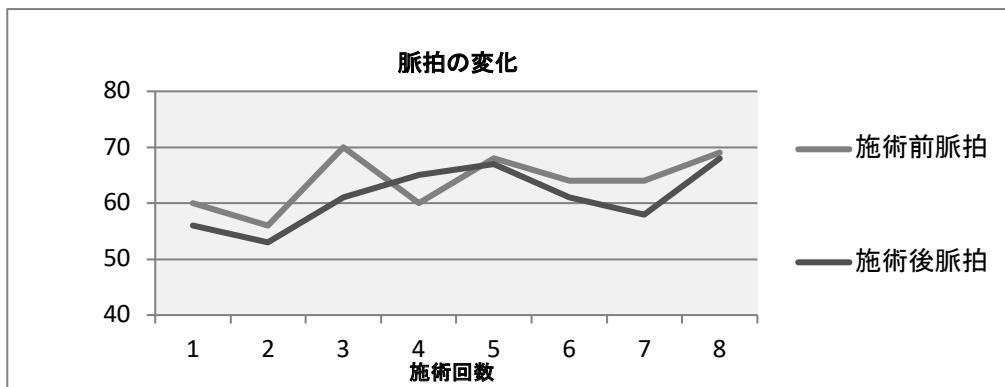
全クールの「施術前最高血圧」平均は 109mmHg で、「施術後最高血圧」平均は 105mmHg であった。

図 10-2 最低血圧値の変化



全クールの「施術前最低血圧」 平均は 73mmHg で、「施術後最低血圧」 平均は 67mmHg だった。

図 10-3 脈拍の変化



全クールの「施術前脈拍」 平均は 64 で、「施術後脈拍」 平均は 61 だった。

IV) 考察の部

「腰痛」に関して、第 4 クールまで大きな変化はなかったが、日数毎の変化をみると、2~3 日目には大きく上昇しており、一時的ではあるが、トリートメントの効果で筋肉がほぐれ、数日だが痛みの軽減につながったと推測された。第 6 クールでポイントの低下が認められた。年末年始に大掃除や木の伐採などで腰痛を悪化させたが、その後のトリートメントにより大幅に改善し、最終的に開始時よりポイントが上昇した。

「膝痛」に関して、第3クールで大幅に低下したのは、自分の姿勢を意識せず、今まで通りに足を組んだり、片足重心で立ったりしていた影響だと推測できた。第3クール以降は大幅に上昇した。立位時や座位時の姿勢を意識して気を付けたこと、また膝周囲の筋肉がほぐれたことで痛みの軽減につながり、そしてトリートメント開始前は膝痛増強時に鎮痛剤を服用していたが、トリートメントを開始してからは鎮痛剤を服用することなく経過できたと推測できた。

「肩凝り」に関して、最終クールまで大きな変動はみられなかった。日数毎の変化をみると、2~3日目には大きく上昇しており、トリートメントをすることで筋肉がほぐれ、数日楽になったと推測できた。普段の姿勢が猫背であることや、看護教員という仕事上、病院実習という緊張感のある中での指導が多かったことから、気が抜けない環境の中で気づかず肩に力が入ってしまっていたことが、大きな改善にならなかつた要因であったと推測された。また、グラフの増減が「冷え」と同じように推移している事から、身体が冷えると血行が悪くなり肩凝りを引き起こしていると考えられた。

「喉の違和感」に関して、第6クールまで緩やかに上昇した。トリートメント直後には喉の違和感が一時的ではあるが消失したことから、トリートメントによりリラックスし、首周囲の筋肉が緩んだことや血行が促進されたことが改善につながったと考えられた。第7クールで低下がみられた。年末年始の長期休暇後、仕事が忙しく帰りが遅くなることが多く、仕事でのストレスが強くなつたことが、首周囲の筋緊張に影響したと考えられた。最終的に開始時よりポイントが上昇した。

「冷え」に関して、第3クールまでは大きな変動なく、第4クールで下降したのは、風邪を引いたことが影響していると考えられた。その後トリートメントにより血行が良くなり、最終的にポイントが上昇した。

「疲労感」に関して、第4クールで大きく低下がみられた。日々の仕事が忙しく、その上風邪を引いたことも関係していると推測できた。最終的に継続したトリートメントにより開始時よりポイントが上昇した。

「睡眠状態」に関して、初回クールから徐々に上昇した。第1クールから第3クールまでは、休みの前日に眠剤を服用していたが、第4クール以降は、眠剤を服用しなくなつた。飲酒を21時までとしたこと、左膝痛の消失、第7クール以降には肩から首にかけての痛みが消失したことにより 1~2回の中途覚醒がなくなったことから睡眠の質が改善されたと推測できた。

「精神状態」「幸福度」に関して、第4クールと第7クールで下降した。休日に研

修があったこと、また仕事で帰宅が遅く精神的疲労があったことが影響していたと考えられた。最終的に開始時よりポイントが上昇した。トリートメントを受けると身体が楽になることを実感したことで、精神の安定につながったと推測できた。

V) まとめ

今回、KK スケールを用いて症状を数値化したことにより、被験者の症状を客観的に捉えることができた。被験者は慢性的な痛みや疲労感、熟睡感を得られない状況を抱え、その苦痛から早く解放されたいという気持ちから、常に薬に頼りがちな生活習慣になっていた。痛みは様々な症状の中で最も不快なものであり、痛みがあることで、活動意欲を減退させ、不安を増強し、睡眠の妨げともなり、全身状態に影響を及ぼしてしまう。

定期的なアロマトリートメントを行うことで、被験者は、自分自身の生活習慣を気づかせる良い機会となり、腰痛や膝痛の改善や睡眠の質が良くなつたことを実感したことで、薬の服用頻度が減るという結果となり、痛みによる悪循環のサイクルに良い効果をもたらしたと言える。

定期的にホリスティックな観点からのアロマトリートメントを行うことで症状の緩和や改善につながるが、本人の意識の向上が大切で、施術だけでは良い方向に導くことはできないと痛感した。今後も、痛みによる悪循環をきたさないように被験者自身の健康と向き合うサポートをしていきたいと思った。

参考文献)

- 柚原圭子 The Journal of Holistic Sciences Vol.6 No.2 22-39 (2012)
- 柚原圭子 The Journal of Holistic Sciences Vol.9 No.2 1-20 (2015)
- 山中訓子 The Journal of Holistic Sciences Vol.12 No.1 1-29(2018)
- 村中陽子 看護ケアの根拠と技術 第3版
- 黒田裕子 成人看護学 第2版

論文受理：2019年4月25日

審査終了：2019年8月17日

掲載決定：2019年8月25日

事例報告

肩関節周囲炎の被験者へのアロマトリートメント事例

粕谷 広美

本事例報告では、肩関節周囲炎、及び膝の痛み、腰の気怠さをもつ被験者に対しエッセンシャルオイルを用いたフルボディートリートメントを行い、その経過を観察した。2018年10月8日から、2018年11月26日（56日間）施術回数は1週間に1回、合計8回（全8クール）トリートメントを行った。また、トリートメントの前後に血圧を計測、腕の可動域の変化を記録した。2018年10月8日からの全8回の記録を開示し、トリートメントの有効性に言及したい。

クライアントの背景：年齢51歳、身長160cm、体重60kg、女性。

現在は夫と息子（大学生20才）の3人暮らしをしている。仕事は家から徒歩5分の小売業の某スーパーで通常の勤務では1日に8時間ほど接客・商品陳列・総菜調理などの業務を行なっている。2013年からフルタイムに切り替えた事で、時間的・労働量的にもオーバーワークで身体の不調を感じていた。その頃から腰の気怠さを感じており、整形外科では加齢による筋力の低下と診断された。2017年の11月頃に膝の痛みを感じ、整形外科で診てもらうが、骨の異常はなく、関節の炎症という事だった。痛みが強かったので、ヒアルロン酸の注射をしてもらい痛みを抑えた。その後も時々痛みがある。同じ年の12月頃から腕が前に上がるなくなり整形外科で確認すると、運動不足により肩関節にカルシウムが付着しており肩関節周囲炎と診断されたが、特に治療はなかった。週一で体操（エアロビクス）を習っているが仕事が入ったり疲れて行けないことがあり、休みがちになるとのことだった。エアロビクスは肩や腰に無理のない範囲で行っていた。30才の時に帝王切開で息子を出産し、出産後から疲れると頭痛があった。現在も起床時に頭痛がすることが時々ある。症状が出た時は市販薬バファリンを服用している。

トリートメント内容：エッセンシャルオイルを使用したボディートリートメント
使用オイル マカダミアナッツオイルに以下の精油を希釀して使用した。

ウинтерアグリーン（*Gaultheria procumbens*）、プライ（*Zingiber cassumunar*）、

クロブバジル(*Ocimum gratissimum*)、カタフレイ(*Cedrelopsis grevei*)、ラベンダースーパー(*Lavandula burnatii super acetate*)

トリートメント部位および時間：背中（20分）、下腿後面（左右各5分）、腕（左右各5分）、下腿前面（左右各5分）、顔・頭部（10分）合計60分

1回目：2018年10月8日（月）

背中の冷えが強く、脊柱起立筋は指が入らないほど全体的に硬く張っていた。肩甲骨周辺は特に冷えが強く、肩関節周囲炎により可動域が減り、冷えの原因を引き起こしていると考えられたので丁寧に手を当てた。

上腕二頭筋短頭と大胸筋と重なる部分は硬くジャリジャリとした手触りがあった。第1腰椎から第3腰椎の左側は硬く盛り上がっていた。トリートメントをすると痛みを感じていた。僧帽筋の上部はジャリジャリとした硬い部分があった。仕事中は作業を間違えないようにするために緊張しているとのことだった。調理などで下に向いて作業をすることが多く、頸椎に負担がかかっていると考えられた。頭痛の原因にもなっている可能性があると思われた。

大腿部も冷えがあり硬かった。特にハムストリングスは冷えが強かった。腰から臀部にかけても冷えがあり、臀部は全身の中で一番冷えが強かった。脚部も冷えがあり、特に右脚の薄筋が硬く張って冷えていた。右脚の膝窩筋は盛り上がり少し凹凸があった。日常生活で通常より膝に痛みが出ているとのことで丁寧に手を当てた。

頭部は柔らかい部分と硬い部分があり、痛みが所々強い様子だった。冷えの原因是運動不足による血流の滞り、汗をかいても着替えをすることなく、そのまま仕事を続けていると考えられた。また、職場のエアコンが20度と低めに設定されているため、その環境に長時間いる事で身体が冷えることも考えられた。トリートメント後は、体の冷えは全体的に緩和された。顔の血色も良くなり表情も柔らかくなった。

肩関節の可動域を見るためにトリートメント前に両腕を上げてもらうと、上げる速さもゆっくりで少し時間がかかった。トリートメント後は、上げる速さはあまり変わらなかつたが、施術前より少し上がるようになった。

1回目施術前



1回目施術後



2回目：2018年10月15日（月）

前回施術した当日は身体が怠くなり、家に帰って横になった。2日後の朝は首を寝違えた様になった。首の痛みはあったが通常通り出勤したことだった。今は寝違えたような痛みはないが、今週は仕事量も多かったため膝の痛みが通常の時よりも出てしまったとのことだった。

トリートメントをしてみると、手足は冷えていたが、前回と比べると全体的に冷えと硬さは緩和されていた。今回は午前中にエアロビクスをしてからトリートメントをしたことで身体が温まっていたため、冷えが少なかったと考えられた。

前回同様、上腕二頭筋短頭と大胸筋と重なる部分は硬くジャリジャリとした手触りがあった。第1腰椎から第3腰椎の左側は盛り上がりがなくなり硬さが減っていた。頸椎の両側は前回よりジャリジャリ感は減っていたが押すと痛みがあり、特に左側は痛みが強いとのことだった。

手部の短拇指屈筋、短拇指外転筋が少しジャリっと硬い部分があった。

右側大腿部の薄筋は前回同様に冷えて硬く張っていた。ハムストリングスと足先は冷えていたので丁寧に手を当てた。

前回同様、頭部は柔らかい部分と硬い部分が混在していた。トリートメント中に2、3回腹鳴があった。トリートメント後のベッドから降りる時に、腕が怠重く感じることだった。

3回目：2018年10月22日（月）

前回の施術当日は身体が怠くることはなかった。2日後は仕事が忙しく予定よりも1時間ほど長い労働時間になり、腰痛になった。3日後、長時間歩き廻り、膝の痛

みが少し強くなってしまったとのことだった。施術前日は仕事が休みだったので布団を干したが、その時に布団を自分の腰より上のベランダの手すりの所まで持ち上げたことで、背中を痛めてしまったとのことだった。今回の施術当日の体調は前夜から背中が固まったように痛みがあり、右膝は歩くと痛いとのことだった。

トリートメントをしてみると、肩の冷えはあまりなかったが、僧帽筋は上部から硬く張っていた。背中全体も硬く、特に脊柱起立筋の腰腸助筋は硬く盛り上がってるので、丁寧に手を当てた。

大腿部は冷えていて、前回より右脚の薄筋が硬く張っていた。右膝全体が腫れて膝窩筋の部分がジャリジャリとしていた。

上腕二頭筋短頭と大胸筋と重なる部分は前回よりジャリジャリとした感じが少し減った。手部の硬さは前回より減っていたがジャリっとした硬い手触りがあった。トリートメント後は全体的に硬さ、冷えが減った。膝の浮腫みが減り左右差がなくなった。顔色が良くなり、表情も明るく気持ちもスッキリしたようだった。

トリートメント前に腕を上げてもらうと、背中の痛みもあるためか前回よりも上に上がらなかつたが、トリートメント後は腕の上がりが大きくなっていた。

3回目施術前



3回目施術後



4回目：2018年10月29日（月）

前回の施術後の帰りは膝の痛みが減ったと感じたが、夜にはまた痛みが出たとのことだった。2日後は腹部が痛くなり、宿便のようなものが沢山出たとのことだった。トリートメントにより内臓が刺激されたと考えられた。3日後は、仕事の一つに足元より下にある排水溝の掃除があった。足が横に滑りやすい所で膝を深く曲げての作業をしたため膝の痛みが強くなつたが、翌日から湿布を貼り少し落ち着いているとのことだった。

トリートメントをしてみると、右脚は浮腫みが強く全体的に腫れていた。大腿部は冷えて右内側の薄筋と縫工筋が硬く張っていた。右前面外側広筋が硬く張っていたので丁寧に手を当てた。左右とも前脛骨筋が硬く張っていた。膝に負担にならないように無意識に周辺の筋肉を酷使しているのではないかと考えられた。

仕事での無理な姿勢で背中にも負担がかかったためか僧帽筋、脊柱起立筋は指が入らないほど硬く張り、冷えていた。背中の痛みは感じていないとのことだったが、冷えも硬さもあることから血流の滞りがあると思われた。午前中に運動をしたにも関わらず、全体的に冷えていた。

施術後は上腕二頭筋短頭と大胸筋と重なる部分はジャリジャリとした手触りが減り、全体的な冷えも和らいだ。手部は前回より硬さが減った。脚部の硬さが和らぎ、身体が緩んで眠くなったとのことだった。

トリートメント前の肩関節の可動域は前回より少し改善され、腕が上に上がるようになっていた。トリートメント後は、直角に近い状態まで上がるようになった。腕を上げる速度が少し早くなかった。

4回目施術前



4回目施術後



5回目：2018年11月5日（月）

前回施術をした日は夜に下痢になった。不快な感じではなく、身体の中に溜まっていたものが全部出たようにスッキリしたとのことだった。全身の血行が良くなつたことで腸が活発に動いたのではないかと考えられた。2日後、肩の調子が少しこくなっていると感じたとのことだった。膝は先週ほどの痛みがないのでシップを貼らずに過ごしているとのことだった。

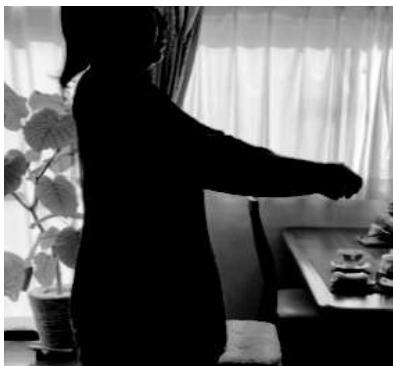
トリートメントをしてみると、肩の冷えはあまり感じられなかった。トリートメントを継続することにより冷えが改善されたのではないかと考えられた。

首は少し硬かったが前回よりは和らいでいた。上腕部は前回よりもさらにジャリジャリ感は減った。

脊柱起立筋はトリートメント開始直後は指が入らないほど硬く張っていたが、だんだんと和らいだ。広背筋から臀部、ハムストリングスの冷えは強く、丁寧に手を当てた。背中を行なっている時に腹部側の冷えが気になったとの事だった。背中側の冷えが無くなってきたことにより、腹部の冷えを感じやすくなったのではないかと考えられた。上腕部のジャリジャリ感は少しあるが硬さが減っていた。手部は回を重ねるごとに硬さが減っていた。トリートメントにより血行やリンパの流れが改善されていると思われた。

トリートメント後は、開始時よりも冷えも取れて硬さも和らいだ。トリートメント前後を比較してみると、肩関節の可動域が少し広がり、腕が伸ばせていた。

5回目施術前



5回目施術後



6回目：2018年11月12日（月）

前回の施術当日は下痢にならなかった。2日後は忙しい日だったため仕事量が多く、身体がきつかった。背中が固まっているような感じになり、その日から腰の調子が日に日に悪くなっていると感じた。3日後の勤務時間は11時間に及び、そのストレスが大きく、その後腰痛は続いたとのことだった。

トリートメントでは首と肩周辺の冷えはあまり感じられなかった。脊柱起立筋は指が入らないほど硬かったが、丁寧にトリートメントすることで段々と和らいだ。

上腕部は少し硬さがあり、腰周辺は冷えが強く、下腿全体は冷えていて前脛骨筋は硬かった。トリートメントにより、冷えや硬さは和らいだ。途中で腹鳴が何度かあった。肩関節の可動域はトリートメント後の方が前より改善され、腕も伸びて90度近く上がっていた。

6回目施術前



6回目施術後

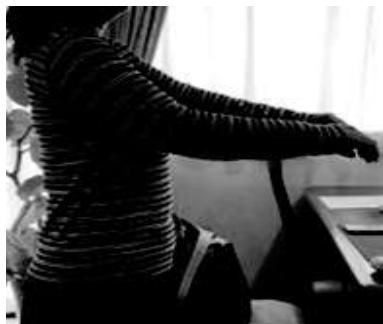


7回目：2018年11月19日（月）

施術当日の体調は朝から膝が痛かった。トリートメントをしてみると、脊柱起立筋は指が入らないくらい硬く、今回は左肩から左肩甲骨辺りが盛り上がっていた。確認すると今日は左肩も痛みがあるとのことだった。右膝はむくみがあり、膝窩筋の所はジャリジャリとしていたので丁寧に手を当てた。回数を重ねると、施術のはじめは硬くても、すぐにはぐれると感じた。

上腕部は少しジャリっとしていた。前回より手部の硬さは減った。脚部は冷えが強く張っていた。今回は手足の冷えが気になった。トリートメント後は左肩甲骨周りの盛り上がりも無くなり、冷えも緩和された。右膝もむくみが減り、左右差も無くなった。顔色も良くスッキリした顔をしていた。肩関節の可動域は施術前より広がった。

7月回目施術前



7回目施術後



8回目：2018年11月26日（月）

午前中にエアロビクスをしてから来られた。前回の施術日当日は膝の痛みを訴えていたが、次の日には和らいだ。9月半ばから止まっていた生理がきて今も続いている、PMSは無かったとのことだった。施術後4日間は肩の痛みが軽減していたが、5日目に肩を使う仕事がありまた肩が痛くなった。疲れがピークになり、腰痛も出てきたとのことだった。

トリートメントしてみると、開始直後は脊柱起立筋が硬く、腰の冷えが気になった。僧帽筋の首から肩にかけては硬く張っていた。右側の上腕部分はジャリジャリとしていた。仕事で右腕を多く使い痛みが出ていた。膝の内側がジャリジャリとしていて、脚部も冷えがあり、特に右側が強かったが、トリートメント後は硬さとジャリジャリ感が少なくなった。トリートメント後は表情も和らいで、血色も良くなつた。肩関節の可動域も良くなり、前回よりも更に腕が上にあがるようになった。

8回目施術前



8回目施術後



日々の生活の中で、仕事の労働時間や内容により痛みの症状が強く出てしまう事もあったが、施術の回数が増える毎に、肩関節周囲炎により制限されていた腕の可動域が少しづつ広がった。8回目には腕が水平になるまで上げることが出来るようになった。施術前と施術後の状態の比較のみならず、施術前の1回目と8回目を比較しても、明らかに改善されていた。トリートメントによっての効果が示された。

膝の痛み、腰の痛みは、根本的な痛みの解消に至っていないが、日常の身体の使い方や温度環境なども考慮しアプローチしていきたい。

今後は被験者の肩関節の可動域がさらに広がる様にトリートメントを続け、肩のみならず膝や腰、背中などの改善も考え、可動の制限や痛みのない状態でQOLをあげていけるよう、被験者に寄り添いながら経過を見守りたいと思った。

活動報告

2019 年 RAHOS 主催 「RAHOS 研修旅行」に参加して

日時 5月 29 日、30 日
若松 裳子

初夏の日差しの中、5月 29 日から 30 日の二日間、毎年恒例の RAHOS 研修旅行が行われました。今回は、富山県と岐阜県の 2 県にある施設を訪ねる一泊二日の日程です。前日まで続いた雨も上がり、爽やかな風が吹く気持ちの良い天候となりました。全国各地から富山駅に集合して頂き、バスで 30 分ほどの上市町にある「アロマセレクト」に向かいました。

【アロマセレクト】

向かった上市町は、立山山麓の削岳の麓にあり、自然豊かな富山県の中でも地下水が豊富な土地であり、森林の植生も豊かな町です。

今回見学させて頂く「アロマセレクト」は、上市町森林組合の作業場内で、間引きした枝を使い、精油を蒸留し販売している会社です。森林環境の保全→間伐材の活用→国産アロマの生産→林業の活性化といった、森の資源の有効活用をコンセプトに、富山県産の樹木の精油、芳香蒸留水、ルームフレグランスなどを製造しています。

とくに注目を集めているのが、クロモジの精油です。2016 年にワシントン条約によるローズウッド種の取引制限が行われ、ローズウッド精油の入手が困難な状況になっている中、クロモジ精油に注目が集まっています。今回は、このクロモジ精油を中心に、その他の樹木系の精油の蒸留現場を見学させて頂きました。

作業場の中に入ると、クロモジを始め、タテヤマスギ、ニオイコブシ、ヒノキ、アスナロ、ミズメザクラ、ヒマラヤスギなどの間引きされた枝がたくさんありました。ほんのりと甘く爽やかな香りが枝から漂い、それだけで癒されます。



アロマセレクトで製造している樹木系の精油

まず、アロマセレクトの工場長より、精油の蒸留に使用するいろいろな樹木の生育環境や特徴について、順にご説明頂きました。

<クロモジ>

クロモジはクスノキ科の落葉低木で、本州・四国・九州などの低山や疎林の斜面に分布し、高さ5メートル程度まで成長します。枝を折るとほのかに芳香があることから、和菓子の楊枝に欠かせない樹木で、高級爪楊枝の材料とされています。

若い枝は初め毛がありますが、次第になくなり、緑色のすべすべした木肌になった後、黒い斑紋が出てくるそうです。さらに古くなると次第にざらついた灰色の樹皮に覆われ、段々と枝の色が変わっていくのが特徴とのことでした。

<タテヤマスギ>

富山県を代表する樹木で、県木にも指定されています。富山県東部の立山を中心とする山岳地帯に自生し、寒さや雪に強いという特徴を持っており、強度に優れ、主に建築材料として利用されています。

<ミズメザクラ>

樹皮や外観が桜に似ていることから、ミズメザクラと呼ばれます。正しくは「ミズメ」というカバノキ科の樹木です。成分がほぼサルチル酸メチルという珍しい樹木です。

他にもそれぞれの樹木について、実際の枝と精油に触れながら香りを体験しました。



工場長から各樹木の生育環境や特徴を伺う

説明を伺った後、枝を粉碎機で細かく碎く作業を見せて頂きました。もの凄い音とともに、枝が小さなチップ状になっていきます。作業場の一角には二機の蒸留釜があり、その中に粉碎したチップを入れ蒸留します。

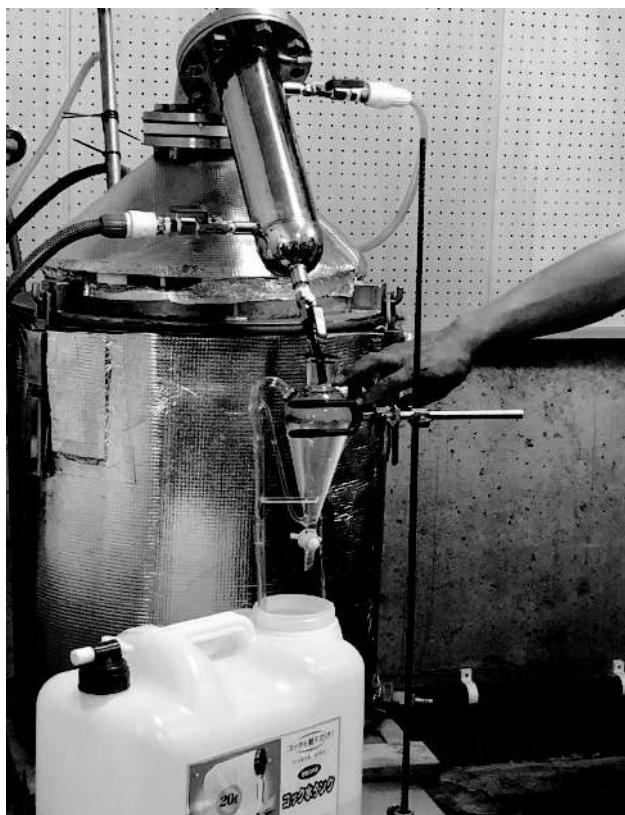


間伐材を粉碎機でチップ状に碎いていく

蒸留が終わるのを待つ間、別室で製品の精油を使ったスプレー作りをしました。クロモジを始め、いろいろな精油を合わせて、各々好きな香りでスプレーを作成しました。

その後、蒸留釜に戻り、クロモジの精油を取り出しました。香りは清らかな森林をイメージしたような森の香りに、花のような甘さを感じ、ローズウッド精油に似ていました。

成分は、リナロール、1.8シネオール、リモネン、 α -ピネン、グランニオール、カンフェンで、ローズウッドと同じ成分(リナロール、グランニオール)が含まれています。リラックスや鎮静、安眠、血行促進の効果などが期待できます。樹木の枝からこのような素晴らしい精油が取れることに驚きました。間伐材の再利用にもなり、とても良い取り組みだと思いました。



蒸留後にフレグランスウォーターと精油を取り出す

最後に蒸留後の蒸されたチップを広げて足浴をしました。ほんのり温かいチップの中は気持ちよく、その後夜になつてもずっと足が暖かく、すべすべしていたのには驚きました。



蒸留で蒸されたチップで足浴

間伐材を使い、森林の自然のサイクルを活性化させたいというアロマセレクトの皆さんのが取り組みを拝見して、私たちが普段使っている精油も大きな自然の営みに関わっていると感じました。今回購入したクロモジ精油を始め、他の精油も大切に使っていきたいと改めて思いました。

アロマセレクトを後にして、すぐ近くにある富山県薬用植物指導センターに訪れました。

【富山県薬用植物指導センター】

富山県が管理する薬草園です。富山は薬産業が盛んで、和漢薬の栽培や製造にも力を入れています。薬用植物の栽培普及、山村振興の手助けとするため、薬用植物の栽培・調製加工法の確立、たね苗の供給、薬草に親しんでもらうために、薬草教室なども開催しています。

園内には、ボタン園、ハーブ園、温室を始め、広大なシャクヤク園がありました。ちょうどシャクヤクの咲く時期で、園内には美しい様々なシャクヤクを見る事ができました。

夜は富山市内のホテルに宿泊し、富山の海の幸を味わいました。

二日目は名古屋方面へバスで向かいました。

自然豊かな景色を楽しみながら、途中サービスエリアに寄り、名物の食べ物を食べたり、お土産を買ったりしながら楽しく移動しました。

二日目の訪問地は岐阜県各務原市にある「内藤記念くすり博物館」です。

【内藤記念くすり博物館・薬用植物園】

ヒューマン・ヘルスケアでおなじみの薬品会社のエーザイ（株）の企業博物館で、エーザイ創業者の内藤豊次氏により1971年（昭和46年）に設立されました。広大な敷地に700種類の薬と関連のある植物があり、一般解放しています。



漢方の原材料

料であるトウキ、マオウ、シャクヤク、民間薬でおなじみのドクダミ、ゲンノショウコ、センブリ、薬木のキハダ、ニッケイ、サンザシ、アケビ、また医薬品原材料植物、染料や繊維などの暮らしに役立つ植物などを見ることができました。温室には熱帯植物のカカオ、バニラ、バナナ、ビャクダンなどがあり、普段見ることのできない珍しい植物を生きた形で見ることができました。

またエーザイの歴史などを展示した資料館もあり、「患者様と生活者の皆様の喜怒哀楽を考え、そのベネフィット向上を第一義とし、世界のヘルスケアの多様なニーズを充足する」という企業理念は、私たちがセラピーを行う中でクライアントに対する姿勢にも通じるものがあるように感じました。

長い旅も終わり、最後は名古屋駅で解散となり、皆さんそれぞれ帰途に着きました。帰りの荷物からほんのりクロモジのスプレーの香りがしました。一泊二日でゆっくりと過ごすことができ、充実した研修旅行になりました。植物のチカラに触れて自分も元気になれた旅でした。皆様、お疲れ様でした。

セミナー報告

2019年 RAHOS主催 「理学療法士に学ぶ機能解剖学 股関節」セミナーに参加して

高橋 あかね

講師 吉田 茂人 先生
開催日 2019年4月25日

2019年度 全3回の講義、全2回の実技の中で、今回は、講義2回目「股関節」の骨格と周辺の筋肉、坐骨神経についての講義でした。

講義は前半が骨格についての説明で、後半は前半説明のあった骨についての筋肉の説明という順番でした。

骨格は骨盤まわりを中心に腸骨稜、上前腸骨棘、下前腸骨棘、上後腸骨棘、仙腸関節、坐骨結節、大転子、小転子の説明でした。

1つ1つを先生の描くイラストやテキストを使って説明していただきました。また、実際に触って確認できるところは一緒に確認する時間も設けてくださるので頭の中でのイメージだけではなく体感からもしっかりと理解できました。自分では探し難いわからない時も、その場その場で疑問点を残さないように丁寧な説明で答えていただきました。

後半は筋肉の説明で、腸腰筋、縫工筋、大腿筋膜張筋、腸脛靭帯、中殿筋、大殿筋、梨状筋、外施筋群、長内転筋、大内転筋、及び坐骨神経についての説明でした。筋肉の説明では筋肉の起始停止を重点的に説明していただきました。

今までの施術では筋肉の張っている部分を中心にはぐしに行っていましたが、先生の説明の中で、張っている部分をほぐしただけでは改善効果は薄い、また張っていたりするところは痛みが出ていることが多いので、そこを触らずに筋肉をゆるませるようにするには筋肉の起始停止をゆるめることが効果的だということでした。筋肉の起始停止がしっかり理解できていることがトリートメントの技術を高めてい

くために重要なのだなと感じました。

骨格や筋肉の1つ1つがどのような役割を担っているかを、細かく噛み砕いて説明していただきました。また、合わせて普段生活の中で行っている動作のなかで、骨格や筋肉がどのように働いているか、何らかの原因で正常に働かないときはどうなるのか、どのようにアプローチすると効果的かなども加えてお話してくださるので、内容をより具体的にイメージして理解することができました。

例えば

- ・ 上後腸骨棘と尾骨は坐骨神経を探りに行く際に重要な指標になる。
- ・ 腸骨稜は骨盤のバランスを視診する際の指標にすることができる重要なポイントである。
- ・ 上前腸骨棘は大腿筋膜張筋と縫工筋の起始部位である。正面側には縫工筋がついており、外側には大腿筋膜張筋が起始している。クライアントにこれらの筋肉の圧痛や張りがあった際、上前腸骨棘の起始部分を明確に把握して触ることができれば的確なアプローチができる。
- ・ 腸骨筋、大腰筋の2つを合わせて腸腰筋と呼び、腸腰筋と背筋が正常に働いてはじめて正しい自然な脊柱のS字ラインの姿勢が保てる。
- ・ 大腿筋膜張筋、腸脛靭帯は体幹が左右にぶれないように股関節を支えている外側安定支持機構である。腰痛がある人や股関節まわりが辛い人は特に張っている場所なので、ほぐすポイントとしては重要な筋肉である。
- ・ 白蓋形成不全の場合などは、縫工筋が硬くなり短縮(縮む)してしまうので、膝が内に入り腸骨棘が下がるアンバランスな歩き方になる。
また縫工筋の停止の鷲足部分も痛みの出る人が多い。中間部分は表層に太い筋があるため、ほぐすときは上前腸骨棘と鷲足部分を優しくほぐすように行うとよい。
- ・ 中殿筋と大殿筋も股関節の強力な安定筋のひとつ。股関節周りが不安定な人は安定させるためにこの筋肉はとても硬く張る。
- ・ 梨状筋は、大臀筋の走行が表層にありその奥にあるため直接は触ることができないので、上から圧をかけるようにしてほぐしていくとよい。

など。

また、講義の間にモデルを立てて実際に先生が筋肉の探し方を見せてくれました。私は腸腰筋の位置確認のモデルをしました。

それぞれ触る上でのポイントは、腸骨棘を下からえぐるようにして触ったところが腸腰筋。大腰筋は上から加圧するように刺激するということでした。ポイントをする位置は腸骨棘から指2本分内側で、太ももを45度持ち上げると固くなり、場所がはっきり確認できました。

触診が終わり立った時に、触診を受けた右側部分とそのままの左側では左右差を感じ、右側が触られる前よりもスーっと腸腰筋が伸びた感覚がありました。

私は吉田先生のセミナーに参加するのは、今年で5回目になります。回数を重ねる毎に自分の理解度も増していると感じます。痛みや不調が強く出ている場所にスポットを当てて考えてしまいがちな今まででしたが、本来の原因と考えられる場所へのアプローチの仕方が、自分でも少しずつですが考えられたり見えてきたりできるようになりました。トリートメント中、同じ手技工程を行っていても自分が今どの筋肉を触っているのかをイメージしやすくなり触り方も変わりました。また、参加する度にトピックを教えてくださいます。吉田先生は多角的に見ることが大切ともおっしゃっていました。

理学療法士である吉田先生から学んだ知識をどんどん活用して RAHOS で学んだボディートリートメントに生かしていくために、今後も続けて参加していきたいと思います。

セミナー報告

2019年 RAHOS主催
『助産師に学ぶ現場のトリートメント』セミナーに参加して
郡司 真里

日時 2019年5月15日 11時～17時

場所 ケーケーアロマ・品川セミナールーム

講師：助産師 本田由美さん、鈴木由起さん

RAHOS会員で、母乳育児指導をしている本田由美さん、妊婦ヘトリートメントを提供している鈴木由起さんお二人を講師に『助産師に学ぶ現場のトリートメント』セミナーが開催されました。

助産師資格を持つ私にとっては、大変勉強になる講演でした。資格を保持しない一般会員の皆さんには、RAHOS、JRECともに妊婦ヘトリートメントを行うことは禁止されていますが、トリートメントがどのように、母体および胎児、また授乳婦に影響するか学ぶよい機会となったこと思います。

本田由美さんの講演

- ・母乳育児を通して見えてくる問題点として一番深刻度の高いマタニティーブルーや産後うつについての現状
- ・本田さんのサロンで行われている母乳相談の実際を中心に本田さんの相談室での現状
- ・産後うつの現状から母乳の歴史、母乳分泌の機序、母乳育児中にみられるトラブル、離乳食の実際、断乳の方法についての説明

“本田さんの現状”

本田さんは現在宮城県東松山市で「ほんだ母乳相談室」を開いておられ、それと同時に石巻市委託地域子育て支援拠点事業として子育てサークルの実施、ショッピングセンターでの無料育児相談、赤ちゃん教室を実施されています。また、地域において新生児訪問、地域包括支援センター相談員、助産師会に所属し小中高生への

性教育も実施されています。

“産後うつ”

本田さんの相談室は、月に約 60 件の相談があります。母乳の分泌、育児相談、産後のお母さんが抱える身体面・精神面での相談などがあります。その中でも母子が生活する地域との連携には、行政や信頼できる医師との連携は必須であると強調されていました。特に産後うつは進行が急速で、気が付いた時には重症化してしまっていたというケースが本田さんの担当事例でもあったとのことでした。

人間の赤ちゃんは他の動物の赤ちゃんに比べると 6 か月早く産まれてきていると言われ、泣くという表現で自分の欲求を伝えます。

お母さん達は赤ちゃんが泣いたら「空腹なのか、おむつが気持ち悪いのか、抱っこなのか、洋服のしわが気持ち悪くて治してほしいのか、寒いのか、暑いのか、音が気になるのか」など挙げればきりがないほど、いろいろなことを考えながらお世話をしています。そして、なんとか欲求に応え、ぐっすり眠ってもらいたい一心で、睡眠不足でもなんとか頑張ります。その中で、赤ちゃんが見せてくれる表情や声、腕の中の抱き心地にお母さん達も癒されます。

しかし、産後うつになるお母さん達の場合、赤ちゃんが泣く回数が多い場合が多くあります。睡眠不足・慣れない育児からくる疲労とストレスの蓄積がお母さん達を不安にさせることで心拍数が上昇し、その上昇した心拍数を抱っこされたときに聞いた赤ちゃんも心拍数が上昇し、さらに不安になり泣いてしまうという悪循環に陥ります。お母さん達はどんどんストレスを募らせてしまうとのことでした。

“母乳育児と出産のイメージ”

授乳や母乳、赤ちゃんが生まれることはどういうことなのかをイメージするために、『おっぱいのひみつ 柳生弦一郎作 出版かがくのとも』という絵本を読んでください、そしていのちの教室でも使用されている赤ちゃんと子宮の模型を使用して赤ちゃんが産まれるところを再現してくださいました。

絵本は子ども達目線で書いてあるのでとても理解しやすいものでした。機会があったら私も子ども達に読んであげたいなと思いました。

出産場面の再現では、私はお手伝いで参加させていただいていたので、受講されている皆さんの方々も見ていました。赤ちゃんが出てきたときの嬉しそうな様子が

たくさん見ることができました。私が病院勤務で、お産の介助で入っていたとき、生まれた瞬間のお母さんやお父さん達の本当に目じりが下がった嬉しそうな顔と重なって懐かしい思いがしました。

そして、お産の介助をしていた時にいつも感じていたことですが、複雑な形をした骨盤の形に赤ちゃんは自分の頭の形を合わせ、うまく出られるように調整することは、赤ちゃん自身の「産まれる」という覚悟を感じることのできる時間だったと思います。

“母乳の歴史”

次に母乳育児をどのように伝えるのかという課題を理解するため、母乳の歴史についての話がありました。

現在、母乳と人工ミルクの両方を使用することができますが、人工ミルクが日本に輸入されるには長い歴史がありました。

その昔、日本が鎖国をしていた時代、主なたんぱく源は魚介類でした。牛は飼育していましたが、現在のように乳牛としてではなく運搬用として飼育されていました。

母乳の分泌が不十分な庶民は隣人や周辺で同じ時期に、出産した女性からの「もらい乳」や米のとぎ汁や野菜の煮汁を母乳の替わりに飲ませていたそうです。しかし、現在の人工ミルクのように栄養豊富ではなかったので、発育不良や死亡率も高かったです。

西洋諸国では早くから「母乳育児」が推進されていました。母乳で育った子の顎は発達し、骨格にも影響しました。人類の未来にも影響すると考えられ、国をあげて予算を割き直接授乳が困難な女性に器具を使って直接授乳できるようにと開発が進みました。現在でも多くのメーカーで研究されているそうです。

“母乳の分泌機序”

実際の母乳分泌はどのよう機序で分泌されているのか説明がありました。乳房は乳頭・乳輪・乳房で形成されています。乳頭には4~18本の乳口があると言われています。

母乳は赤ちゃんが乳頭と乳輪をくわえ、吸啜すると視床下部から下垂体後葉からオキシトシンが分泌され、オキシトシンが乳腺組織の筋上皮細胞を収縮させて射乳

反射が起き、母乳が分泌されます。この時に、お母さん達は母乳がじわっと湧いてくる感覚（催乳感、さしてくるという表現）が起こります。

また、吸啜によって下垂体前葉からプロラクチンが分泌され、腺上皮細胞から母乳が生産されます。催乳現象は、最初の1分半は母乳分泌が急激に上昇し、その後の3~4分間の分泌はゆっくり、次の1分半はまた分泌が上昇します。

出産直後から、母乳は分泌されていますが最初から分泌が良好なのではなく、授乳を繰り返すことで身体は母乳を分泌することを学ぶ、徐々に分泌量が増えていきます。

出産から数日経つと乳房の緊満感が強い場合がありますが、それは母乳の通り道や乳口が開ききっていないために母乳が滞っている状態であります。乳口は平均4~18本と言われていますが、乳輪に開口しているものもあれば乳口が1本でそこにすべての乳管が開口していることもあります。個々の状態に合わせて本田さんは授乳指導を実施しているとのことでした。

“赤ちゃんの味覚とトラブル”

母乳相談では赤ちゃんの状態も観察し、支援が必要とのことでした。赤ちゃん達の神秘として味覚が大人よりも敏感という点があり、乳口一本一本の味を把握しています。母乳が滯り不味い味（しおっぽい・苦い）の乳口があるとそこを避けるように、口の位置を変えて飲まないようにしているそうです。滯り古くなった母乳は、半透明な母乳と濃厚な母乳に分離してしまっているそうです。最初は水っぽい母乳が分泌され、その後濃厚な母乳が分泌されてきます。日中の赤ちゃんはしっかり覚醒して母乳を飲むため、不味い味を避けるように飲みます。夜間眠気があるときにその部分をうまく寝ぼけて飲んでくれ、夜間に詰まりがとれているということがあるそうです。このような場合は、日中は母乳が残ってしまう場所は搾乳を指導して排乳することでした。

赤ちゃん側のトラブルとしてあげられるのは、舌小帯が短いことにより深く乳輪まで吸啜することができない問題であるということでした。赤ちゃん達は大きく口を開け乳輪まで口に含み乳頭を舌と上顎で挟み、舌でしごくことで母乳分泌を促します。舌小帯が短いとこれが行えず、乳頭先端に傷ができてしまうというトラブルがあります。以前は、直接授乳ができるように舌小帯を切除してくれる医師もいましたが、現在では処置をしてくれる医師が減少しているということでした。

“母乳マッサージの実際”

ここからは、お母さん側に起こるトラブルへの対処方法への説明と実際に本田さんの行なわれている乳房マッサージの手技とマッサージの際のお母さん達と本田さんのポジションを見せていただきました。また実際に乳房の模型で乳房マッサージの体験もさせていただきました。

まず、マッサージの際のお母さんと本田さんのポジションのとりかたですが、私がモデルとなり体験させていただきました。お母さん側に準備していただくものは、フェイスタオル3枚です。そしてベッドに仰臥位で寝てもらい、トップスと下着は首側にずり上げてもらいビニールシートをかませたフェイスタオルと一緒にたくし上げたトップスに入れ込みます。2枚目はマッサージの際に湯もしくはぬるま湯に浸して使用し、3枚目は乳房を覆うために使用していらっしゃいました。自分に近い側の乳房をマッサージされる際には乳房が自分の中心にくるように椅子に座って行い、反対側をされる際には座っていると遠いので立ち上がって施術されることでした。

私が出産した助産院の助産師も本田さんと同じ手技で乳房マッサージをされていたので、モデルをしながら昔を懐かしく思っていました。

その後、実際に乳房マッサージの方法を説明していただきました。本田さんが学ばれたマッサージのベースは「桶谷式」という手法に加えて、本田さんの師のオリジナルの手法もミックスされているということでした。マッサージの際に重要なのは、乳房の肋骨側にある基底部をとらえること、そして手全体は脱力し基底部をとらえている両手の第5指側全体の圧は抜かないということでした。また搾乳の方法も教えていただきました。

実際に模型でもやってみましたが、圧をかけつつ手を柔らかくすることは難しかったです。私も病院に勤務していた時、母乳外来でマッサージをしていたことがあります。表面的な大きな詰まりはわかりやすいのですが、内側の小さな詰まりやどこの乳管が滞っているのかを手の感覚で理解することは難しかったです。練習と経験が必要であると改めて思いました。

これは私自身の体験談になりますが、実際に母乳が詰まってしまい本田さんが実施されているマッサージを受けたことがあります。手にはまったく力が入っておらず、驚くほど痛みを感じませんでした。もちろん、詰まっている部分を排乳する際

は、張っている部分を押すので多少の痛みはありましたが、その後は身体が楽になりました。その感覚は今でも忘れられません。

必要以上の痛みがなく、頼ることができます本田さんのような相談室があることは、母乳育児をしているお母さん達の心身の支えになっていると思いました。

“乳房トラブル”

ここから実際にある乳房トラブルについてお話をいただきました。まずは『白斑』というトラブルです。授乳中の女性の乳頭には、白斑といわれる「白っぽいできもの」ができることがあります。これは乳口の先端に固まった乳汁が栓となってしまいできるものです。白斑ができると傷や水疱を形成してしまうこともあるそうです。

実際に、本田さんが相談を受けた事例で摘出された栓を見させていただきました。参加者の皆さんはこんなに固いものができるのかと驚かれていました。原因としては、弱い吸啜、十分に授乳していない、赤ちゃんの吸い付きが浅いことで十分に母乳がのみとられないことが原因と考えられているとのことでした。

そして、その後に『乳腺炎』が紹介されました。乳腺炎は文字通り、乳腺が詰まってしまいそこに細菌感染を起こしているものです。初期の症状ではしこりがメインとなりますが、進行が早く 38.0 度以上の発熱・悪寒・しこり部分に発赤や痛みを伴います。初期の段階であれば、詰まりを解消するために排乳し、抗生物質を内服することで回復するケースもあります、重症化した場合には排乳できる状態ではなく、膿となってしまい外科的に切開する治療が必要になる可能性もあります。実際に乳腺炎になり、切開が必要になったケースの写真も見せていただきました。どうしてこうなるまで対処しなかったのだろうという声もありましたが、本田さんからそれだけ進行が早く、どのタイミングで相談していいのかわからない方もいるとの説明がありました。初産の場合は特に受診の目安となる的確な症状と相談窓口の説明が重要であるとのことでした。

“離乳食”

最後に離乳食と断乳方法の説明と質疑応答が行われました。離乳食については、本田さんが現在お仕事で使用されている資料を参考に話がありました。離乳食については厚生労働省から「授乳・離乳の支援ガイド」が示されており、それに月齢を照らし合わせながら進められているそうです。

また、本田さんより離乳食の際に使用するスプーンの説明もありました。適切なスプーンポイントとしては、ストッパーがあり、赤ちゃん自身が水分や離乳食を捉えて嚥下する練習のための機能がついている物、プラスチックであることだそうです。また、ステンレスのスプーンは、ステンレスの味を感じやすく冷たい感触が赤ちゃん達は嫌がるとのことでした。

そして、以前は赤ちゃん達が離乳食を始める前後に白湯や果汁を飲ませていた時期があったと説明がありました。現在は行われていない指導とのことです。白湯は粉ミルク主体で授乳をしていた場合に、粉ミルクの濃度が濃かったために濃度を下げる目的で白湯を飲ませていたそうです。果汁に関しては、昔の粉ミルクにはビタミンが配合されておらず、ビタミンを補足するために生後3か月から飲ませていたということです。

私が病院に勤務していたとき、初めて出産された方の実母や義母から、白湯や果汁を与えることについて質問を受けたのを思い出しました。情報を伝えたい、手伝いたいという親切心から出る言葉ですが、過去の育児の常識との間で、時にお母さん達が混乱し、悩みとなってしまうことも目にしました。正しい知識を伝える身に着けられるように妊娠中よりサポートしていくことが求められていると改めて感じました。

“断乳と卒乳”

断乳・卒乳についてのお話もありました。断乳とは1歳10か月頃より実施できるもので、母親側の理由や生活状況に応じて時期を決めて授乳を卒業していくものです。卒乳とは、赤ちゃんが自分からいらないというまで飲ませる方法で、赤ちゃん自身が卒業する時期を決めるものです。実際には、4歳くらいまで飲んでいるお子さんもいるそうです。

断乳の方法について具体的なお話しがありました。赤ちゃんの体調のいい時に実施することが大事とのことでした。赤ちゃんが嫌な時には、発熱や風邪をひいて拒否することがあるそうです。また、赤ちゃんにしっかりと説明する重要性を強調されていました。なぜなら、お母さんがいうことを赤ちゃん達は理解しています。時間をかけて説明し、その日がきたら午前中に最後の授乳を母子ともにゆったりと行います。本田さんのところでは、乳房にアンパンマンの絵を油性マジックでかいてもらい、乳頭のところが鼻の部分になるようにしてしっかりと油性ペンで黒く塗りつぶします。赤ちゃんの機嫌がいい時に「おっぱいはアンパンマンになっちゃった

から、バイバイだね」とお母さんも笑顔で見せて説明するそうです。断乳を開始した赤ちゃんは、説明はされても現実を受け入れるのに時間が必要です。日中は遊ぶことやほかに集中できるものがありますが、一番乗り越えなくてはいけないのは夜間の授乳をしていた時間になるそうです。赤ちゃんの空腹を満たすためにも、断乳した日から1日5食食事と飲み物を用意します。眠りが浅くなっちゃったから飲む・淋しくなっちゃったから飲むということをしていましたのに飲めない!となると、赤ちゃんも泣いてしまうこともあります。夜間の場合は、もし泣いて起きてしまったのであれば無理に寝かせようとはせず電気をつけて起こし、もし空腹があるようであればその時間に食べさせてもいいとのことでした。そして眠くなったら寝かせるというのを、3日間頑張ると赤ちゃんもお母さんもゴールが見えるようになるそうです。

断乳すると食欲が増進し、心配されるお母さんもいますが好きなだけ食べさせてあげてもいいとのことでした。落ち着いてくると食欲が落ち着くようになるとのことです。

そして、お母さん側の断乳時の母乳の分泌や手当の方法についてです。断乳したその日から圧抜き（張ったら、軽く搾乳する）をします。左右合わせて4分以内で、張りが強ければ気持ちいい程度まで搾乳してもいいとのことでしたが、4分以内で行います。1日8回圧抜きすることになっても問題はなく、断乳後3日間は乳汁分泌がありますが、4日目以降は分泌が低下してくるとのことでした。入浴に関してですが、1日目は乳汁分泌を促進してしまうため入浴はしないほうがいいということでした。

本田さんには、母乳に関する実技を含めて様々な視点からご講義をいただきました。私にとって乳房マッサージの実際の手技を学べたことは、本当に貴重な機会となりました。自分自身が本田さんのされているマッサージを受けたことがあり、痛くないということが印象に残っていました。それを学ぶ導入ができ充実した時間となりました。

産後はとにかく痛みが多いです。出産後の会陰部・肛門部の痛み、筋肉痛、慣れない授乳での肩こり・腰痛、腱鞘炎、母乳が詰まれば悶絶するほどの痛みがあります。慣れない育児と不安、孤独感を感じる人が多い中、誰でも産後うつになりうる可能性は持ち合わせているのが、現代の妊娠・出産・育児の現場であると感じています。話を聞いてもらえる場所、自分の身体の不調に寄り添ってくれる場所を子育

て中のお母さん達は求めています。本田さんのように地域で幅広くサポートできる助産師になりたいと新たな目標ができました。

鈴木由紀さんの講演

- ・鈴木さんから見る現在の妊産婦、褥婦の現状
- ・鈴木さんが実際に実施している問診の内容と施術が禁忌であるからこそ
の注意点
- ・触診・視診の重要性と実際とモデルを使っての施術の実演
- ・禁忌とセルフケア

“鈴木さんの現状”

次にご講義は鈴木由起さんにしていただきました。鈴木さんには「マタニティリフレ整体リフレクソロジーを使った整体について」という題名でご講義していました。

鈴木さんは、山梨県山梨市で「助産院 Maman to Bebe」を開業されており、助産院では母乳相談や育児相談を行うとともに、妊活や更年期についても相談を受け付けておられ、リンパ整体やオイルマッサージ、リフレクソロジー、産前・産後ピラティス、赤ちゃんの整体なども行われています。また産婦人科クリニックでも助産師としてお仕事されています。

“現在の妊婦、産婦、褥婦の現状”

現在の妊娠前後、産後の女性の現状は大きく変化しています。不妊治療後（タイミング療法も含む）、妊娠に至る妊婦が増加しており、女性だけでなく男性側の不妊もあり不妊治療を実施し妊娠に至るケースが多いそうです。

また、妊娠に適応できる精神・骨格を持っていない妊婦が多いという問題もあるそうです。運動歴がなくそのため骨格が成熟しておらず、妊娠初期からマイナートラブルが出現しやすく体調が優れず、それが精神面にも影響し、マタニティーブルーや産後うつにつながりやすいと考えられていました。

また、妊娠出産に対しての知識の差が大きいという問題もあるそうです。妊娠や出産に対して、妊娠を期に真剣に学ぶ女性がいる一方で、母親学級などにも参加せずに知識がない状態で出産に至るケースもあり、産後うつやその後の育児に影響が

あると考えられているそうです。

加えて、正常分娩で出産することが困難になってきているという問題もあるそうです。正常分娩とは「自然に陣痛が始まり、妊娠 37 週以降から満 42 週未満の正期に順調に経腔分娩（膣からの分娩）が進行し、胎児及びその付属物（胎盤・臍帯・羊水・卵膜）が娩出され、母児共に障害や合併症が怒らない、また帝王切開などの医療行為を伴わない分娩」です。

【色々な分娩現状】

- ・早産
- ・陣痛促進剤を使用するケース
- ・順調に分娩が経過せず、分娩が停止し吸引分娩（鉗子分娩）や帝王切開となるケース

以上のように多様な分娩経過を経て出産される女性が多くなってきています。

また、核家族化や自分の体調や精神面を把握できていない場合や精神疾患を合併しているケースも増加しており産後うつになるケースも多いということでした。

“施術までの経緯”

鈴木さんのサロンでは、問診はクライアントに必要事項を記入してもらうとともに、詳細な聞き取りを行っているそうです。妊娠中にリフレクソロジーを行うことは基本的には禁忌であるため、綿密な問診を実施しているとのことでした。

項目としては、リフレクソロジーの症例を実施する際に作成する問診用紙の内容に加え、妊婦や褥婦のケアも実施するため、妊娠中の方に必要な項目に加え、メンタルに関することも聞き取りしているそうです。

また、精神疾患の既往についても聞き取りも重要になってくるとのことでした。精神疾患で通院履歴がある場合や、通院履歴がなくてもパニックを起こした経験があるかどうかを確認するそうです。通院していない場合は精神的な問題が起ったときの対応方法、支援してくれる家族はあるのかどうかまで確認するそうです。今後の育児にもつながってくる部分でもあり、注意深く話を聞いていく必要があるとのことでした。

また、鈴木さんは、地域で開業している場合、何かクライアントに問題が起った際に連携できる医療機関や行政との関わりは重要であると言われていました。

“触診・視診”

鈴木さんは施術前に立位・仰臥位・腹臥位にてできるだけ全身を触診・視診を行っているそうです。この触診・視診は、施術後のクライアントの実感のみの効果の評価ではなく、施術者が判断できるためにも重要であると説明されていました。

不調があると言われたところに関連する反射区を充分に確認していくそうです。脊柱の反射区の中で、腰椎から胸椎の部分は胎児が入る部分のため、クライアントが違和感を感じたり、膨らんでいるなどの反応が取れるのが特徴だそうです。

最近は脊柱のS字カーブがない妊婦も多く、痛みや不調を訴える場合があります。脊柱のゆがみは足の反射区である脊柱ラインからよみとることができ、問診から得た情報と照らし合わせた触診が必要となるそうです。

「お母さんの身体が赤ちゃんの身体を造っている」という鈴木さんの言葉がとても心に残りました。だからこそ妊娠中に自分の身体と心に关心をもってほしいと切に願わざにはいられません。

骨盤の所見の取り方は、両側の踵が生殖器・骨盤のエリアであるため両手それぞれで踵を包み込むようにふれ、温かさ・硬さなどを確認していくということでした。

“施術”

ここから私は施術のモデルとして参加したため、モデルとして施術を受けた感想も述べていきたいと思います。

まず、仰臥位でベッドに横になり鈴木さんから不調の有無を聞かれたので、肩こりと首が痛いことを伝えました。鈴木さんはまず私の両側の第1趾と第2趾の間にご自分の第1指と第2指の間の水かきの部分をしっかりと差し込み、頸椎の触診をされました。鈴木さんが触診して不調の部分の反射区と実際の頸椎の痛みが一致しており、改めて反射区の反応を読み取ることの大切さと指先の感覚を大切にしなければならないと思いました。

触診が終り、実際に施術していただきました。触診の際と同様に手を差し込み第1指と第2指で反射区を包み込むように温めてくださいました。しっかりと手の指で頸椎の反射区が包まれているので安心感があり良肢位が保持されている感覚がありました。牽引をするようなイメージにも見えましたが、良肢位をイメージしてそこに指で保持をするという感じでした。

その後、参加者の皆さんにも足を触っていただきましたが、最初の5人を過ぎた

あたりから親指の反射区にあった硬さと緊張が緩む感覚が現れ、全員が終わる頃には温かく、指が伸びている感じがしました。

その後、鈴木さんは生殖器・骨盤のエリアである踵を触診しました。踵が温かいということは、生殖器を含め骨盤内の状態が良好であるとのことでした。私の場合は、自分でも実感できるほど冷えていました。踵を温めてもらい、その後、踵と内果と外踝のすぐ下あたりで骨を固定しニュートラルなポジションで足首をホールドしてもらうと、一瞬でこれまでつっぱっていた内転筋とアキレス腱がとても楽になるとともに、腹部が緩み腸の蠕動運動が活発になり、また骨盤の高さの左右差も消失しました。

整体と比較してリフレクソロジーは、反射区を使って遠い部分から間接的に緩ませるのに効果が高いと説明されていました。直接首や肩を施術してもらったわけではありませんでしたが、身体が緩む感覚と身体が元の位置に戻ろうとしているという感覚がありました。

“禁忌とセルフケア”

鈴木さんが禁忌とされているのは、「医師から施術を禁止されている方」「施術前に触診、視診時に腹部緊満や体調不良を訴える場合」「施術の体位（仰臥位）が取れない方」です。その場合にはセルフリフレクソロジーをお伝えしているそうです。施術された方たちにもセルフリフレクソロジーを伝え、体調管理の必要性と自分の身体と向き合うことの重要性を説明されているということでした。

鈴木さんが実際に行われている施術は、リフレクソロジーをベースにクライアントの骨格意識をしながら施術されており、効果の高い安心感と向上心を与える施術であると感じました。

私は助産師として経験も浅くブランクもあるため、今後の仕事の方向性について模索中です。今回、大先輩であるお二人の貴重な講義を聞かせていただくことができて、とても参考になりました。今後の方向性に少し光が見えたように感じます。

助産師としてだけでなく、セラピストとして地域で開業されている方たちに支援できることは沢山あると改めて感じました。

現代の生きる女性達は、様々な情報の中で生きていますが人ととのつながりは

希薄化していると思います。幼少時代自由の発想や体験、そこから生まれる失敗や困難を大人のよかれと思う行動が考える力を削いでしまっているという危機感を親としても感じています。

また、SNSなどで多数の人との交流があっても、心が満たされない孤独感があります。深みのある人間関係の構築が困難であり、自分自身の問題点を受容できず、小さな問題が積もり積もって妊娠・出産・育児の場面で、大きな問題となって現れてしまうのだと思います。そこから発生するストレスが身体・精神症状として出現しているのだと考えます。

助産師を含め私達セラピストは、さまざまな年代の女性と関わる機会が多くあります。その中で、抱えている不安や問題を親身に聞き、クライアント自らが解決できるようにサポートしていくと思います。ひとつ、ひとつは点をつく様な小さなサポートではあっても、必ず点がつながり線となってクライアントの大きな支えになると思います。

また、私は妊娠出産、育児の経験があり、それは財産です。しかし、自分の経験したことがすべてのケアに活かせるとは思いません。妊娠出産・育児の様々な現状を知り、サポートしたいという思いと、身体的・精神的不調に苦しむ方に一人一人に応じたケアをすることが大切だと思います。

今回のセミナーに参加し、改めて、子育て中の女性が抱えている問題点の難易度が上がってきたと感じました。そして、それをサポートしていく私達助産師もあらゆる知識が求められていることを痛感し、さらに知識と経験を深めていく必要性を感じました。

助産師としてセラピストとして、より女性の人生の中で起こる課題に少しでもサポートできるように学びを深めていきたいと思います。

セミナー報告

2019 年 RAHOS 主催
「首・肩・膝関節の機能解剖学」セミナーに参加して

山保 久美子

日時 2019 年 6 月 6 日
講師 吉田茂人先生

4 年程前から吉田先生のセミナーを受講しています。何度もセミナーを受講することで、最近やっと吉田先生の説明されていることが少しづつ理解でき、面白いと感じるようになりました。今回から新たに首・肩の骨・筋肉が加わるので、とても楽しみにしていました。

首の筋肉が張るという事は常に頭が前に倒れないように筋肉で支えているとのことでした。説明を聞けばその通りですが、今までその当たり前な事を考えることができていませんでした。首の張りや凝りなどトラブルを訴えるお客様は多くいらっしゃいます。首だけが前に倒れていたら身体のバランスがとれず、腰も前に倒れてしまします。普段の姿勢や生活習慣などから首が前に倒れている人は肩も前に倒れていきやすく、上肢も内側に入っているとのことでした。首だけが前に倒れていたら身体全体のバランスはとれません。首は身体のつながりの中の重要な一つということでした。

首・肩に関連した骨の説明では、まず押さえておきたいポイントは外後頭隆起、頸椎棘突起、胸椎棘突起、乳様突起、肩甲棘、鳥口突起のことでした。

外後頭隆起は、後頭部の出っ張っているところです。実際に自分で位置を確認しました。ここは僧帽筋が付着していて、数秒から数分でも良いのではぐしていくと首が楽になるとのことでした。

頸椎は 7 つの骨からできており、首はいろいろな方向に大きく動かすことができます。これは、第 1 頸椎の環椎と第 2 頸椎の軸椎と呼ばれる 2 つが特別な形をしているためで、頭を左右に動かすことができます。頸椎の中で、第 7 頸椎の棘突起は確認できるようにとのことでした。ポイントとしては、頸椎棘突起の中で最も後方に突出していると説明され、早速自分で位置を確認しました。実際は第 1 胸椎の方

が最も突出しているので、その最も突出しているところの上が第7頸椎ということでした。私は今まで、最も突出しているところが第7頸椎と勘違いしていたので、実際に説明されながら触れて確認できたのは良かったです。第7頸椎を目安に第6、5頸椎を探っていくことができるそうです。首が痛い、また張っているという方は、ベッドに横になる前の問診中などに姿勢を確認することが大事だそうです。首の後ろに深い横じわが1本入っている方は、首の柔軟性がなく、そのしわの部分だけにストレスがかかり曲がるためとのことでした。そのしわが指標になり、習慣性のものは、必ず身体に痕跡が残っているということを聞き、改めて身体の見かたのおもしろさを感じました。

乳様突起は、耳の後ろでポツコリ突出しているところで、胸鎖乳突筋が付着しています。この位置も自分で確認しました。

肩甲棘は、肩甲骨の骨モデルを見ながら、肩甲棘がある方が後ろという位置関係を覚え、肩甲棘を境として上についているのが棘上筋、下についているのが棘下筋ということでした。今まで自分で教科書や図を何度も繰り返し見ては理解しようとしましたが頭に入りませんでした。先生に丁寧に説明されたことで理解することができ、自分の中に入ってきた感じがしました。

鳥口突起は、鎖骨の外側を探っていき、最後のところのすぐ下の出っ張りの部分を自分で位置を確認し、強く圧迫するととても痛い部分であるということを説明され、確認することができました。後頭隆起、第7棘突起、乳様突起、鳥口突起のところをほぐすと首が楽になるということでした。

次に筋肉について僧帽筋、小胸筋、前鋸筋の説明でした。まず、僧帽筋について、上部、中部、下部と3つに分かれており、後頭隆起から胸椎にまで着いているとても幅の広い筋肉です。そして首が張ってしまうメインとなる筋肉とのことですが、ほぐす時は姿勢（ポジショニング）に注意して、硬いところからほぐすのではなく、遠いところからほぐしてみるとことでした。

次に小胸筋について、肩甲骨の動きをサポートするとしても大切な筋肉とのことで、鳥口突起を前に引っ張り、胸郭を前に縮めていく筋肉であり、首や肩が前にきている方は硬くなりやすいそうです。指標としては鳥口突起から下は乳首に向かって着いているとのことでした。

そして前鋸筋については、肩甲骨を前にもつていく筋肉で、第1～9肋骨から肩甲骨の内側に付着しています。肋骨の走行に沿ってほぐしていくことができるそうです。小胸筋、前鋸筋をほぐすことで肩が前にいくのを和らげられるそうです。

ボディートリートメントを行う上で、首や肩の筋肉を正しく確実に捉えて、効率よく緩めなければ効果的な施術はできないと改めて感じました。

続いて、膝関節に関連する骨や筋肉について説明されました。この部位は毎年説明を受けていますが、繰り返し骨や筋肉の位置を確認することで、だんだんと身体のつながりが見えてくるように思いました。

痛みの好発部位として脛骨粗面、ガーディー結節、鷲足があります。また、痛みが誘発される場所として腸脛靭帯、大腿四頭筋、大内転筋、内転筋結節があり、特に内転筋結節は大内転筋の張りや凝りで動脈、静脈、神経が圧迫されているからと説明がありました。

内側ハムストリングスは肉離れを起こしやすい筋肉で、特に半膜様筋は重要だと説明されました。半膜様筋が硬くなると外側に引っ張られ、O脚になりやすいため、ほぐしてあげることでO脚を改善しやすいとのことでした。また、O脚の方は骨盤の問題も考えられるそうです。骨盤が後屈すると坐骨がずれるので、坐骨に付着している半膜様筋が縮んで膝も縮んでいくと説明がありました。外側ハムストリングスも坐骨に付着しているため、骨盤の肢位に大きく影響しているそうです。

膝窩筋は、インナーマッスルの1つだと説明がありました。関節を大きく動かすための筋肉であるアウターマッスルに対し、インナーマッスルは関節が必要以上に動かないようにする筋肉とのことで、アウターマッスルだけを鍛えるとインナーマッスルとのバランスが崩れて、関節を痛めるということでした。何事にもバランスが大事だということを再確認しました。

痛みがある場合、どこが痛いのか、何が痛いのか、どういう時に痛いのか、どうすると痛いのか、探っていく必要があると話がありました。探っていくには、骨や筋肉の位置や形、どのように作用・連動するのかなどを理解してなければなりません。理解できてはじめて身体全体のつながりが見えて、確実なアプローチにつながると思いました。

セミナーを聞いてきたという満足で終わらず、今後も継続して学び理解を深め、より効果的な施術が提供できるようにしたいと思います。

セミナー報告

2019 年 RAHOS 主催 「首・肩・膝関節の機能解剖学」セミナーに参加して

増田 友美

日時 2019 年 7 月 4 日
講師 吉田茂人 先生

2019 年 7 月 4 日(木) 渋谷フォラーム 8 にて開催された、吉田先生の「首、肩、膝触診セミナー」に参加いたしました。この講座は 2019 年 2 月から 3 回の座学講習を経て、座学で得た知識を基に実際にモデルの身体で確認していくという内容です。本年度は、1 回目「股関節」、2 回目「膝関節」、3 回目「足関節、首」という内容でした。毎年開催されている吉田先生のセミナーですが、私自身にとっては 4 回目の受講となります。本年度は「首、肩」の講座が加わり、より実践的な内容でした。

当日は前回の「僧帽筋、前鋸筋、小胸筋」に続き、「肩甲挙筋、大菱形筋、小菱形筋、小円筋、大円筋」の座学から始まりました。

実際のトリートメントにおいて最もクライアントから要望のある部位でしたので、筋肉や骨の数こそ少ないものの、しっかりと抑えておかなければならない為、真剣さがいつも増していくように感じました。その中でも「肩甲挙筋、大菱形筋、小菱形筋」は肩甲骨の内側縁に並ぶように付着する筋肉であり、その下を肩甲背神経が通っているため、硬くなると痛みがあるので、トリートメントの際もクライアントが痛がらないような手技を意識するようにとの事でした。

午後からは「首、肩」の触診をグループになり行ないました。まずは筋肉の目安となる骨の位置を確認していきます。今回は「肩甲骨の肩甲棘、棘三角」「鳥口突起」「脊柱の C1、T8、L4、5」を触診していきます。

自身では姿勢を変えたりすることで見つけやすい骨も、座位や伏位ではよくわからなかつたり、筋肉の張りが骨との境目を分かりにくくしていたりと、今までの触

診よりも分かりやすいと思っていたのに、相モデルでは意外に難しく感じる部位もありました。

骨の位置を確認後、各筋肉の走行と位置をイメージしていきます。解剖図と照らし合わせながら、当たりはつけられるものの、やはり骨の位置を確認し、きちんとした位置をイメージして触れることで、「なんだか気持ちいい」が「そう、そこ！」という感じに変わることを実体験し、出来るだけ正確な筋肉のイメージラインを即座に描ける大切さを実感できる時間となりました。

また、私がご一緒させていただいたグループは、手の當て方や触れる力加減、リズムなどを色々試してみようということになり、互いに感じたことを伝え合うことで、自分のトリートメントがどのように感じてもらっているのか、どんな風に触れてもらうのがよりよいのかを考える有意義な時間になったと感じました。これは今回のような機会ならではですので、相モデルになっていただいた方には感謝しております。

また、今回のセミナーに参加して私なりに感じた事は大きく分けて、以下の 3 点です。

1. 正確な筋肉のイメージラインを描けることの大切さ

前述した通り、本当に数ミリ違うだけで受けている方は気持ち良さが大きく異なります。今までその事は理解していたつもりでしたが、今回特に実感するがありました。それは、吉田先生に外後頭隆起にある僧帽筋上部の起始部を触れていた時です。

後頭部の広範囲を触れられた感覚があったのですが、他の受講者に触れている様子を見ると、親指と人差し指の先で抑えているだけでした。「このホールド感は何だろう！」と目から鱗でした。これが正確に筋肉のイメージラインを描くという事なんだと感じました。相モデルで触診をしていても、それは如実で、やはりきちんと全ての目印を確認してから触れると反応が違うことを改めて感じました。「ここ！」と確信をもって触れられる努力は重ねていかなければと強く感じました。

2. クライアントに合わせた触れ方

今回は「首、肩、膝」の触診を行う予定でしたが、「膝」は次回になってしましました。と言いますのも、ご年配や痛みを強く感じる方のケースでは伏位が難しいこ

とがあり、吉田先生は現場の活動は座位で行うことが多いとのお話しから、伏位と座位の両方の姿勢で確認していくこととなつた為、時間が足りなくなつてしましました。

特に首はデリケートな部分であり、伏位で行うと事故になる危険性にも十分に考慮すべきとのことでした。前述のとおり、「肩甲挙筋、大菱形筋、小菱形筋」は非常に張つていると、下を走る神経に痛みを感じるので、ごく弱い圧で行うトリートメントを施しているそうで、実際に吉田先生の手技を見せていただきました。

吉田先生の手技は本当にただ手を当てている程度でありながら、伸ばされている感覚もあるものでした。筋肉の走行に沿つてほんの僅かなストレッチを加え、まずは30秒、ほぐれない様子なら時間をかける、違う手技を施すなど、手を当てている間にプランニングしているそうです。

私も形だけ真似てみましたが、筋肉をしっかりと捉えつつ、圧を均等にかけるというのはとても一朝一夕にできるものではありませんでした。

3. クライアントへの心遣い

これは座学の時にもいつも吉田先生から感じることですが、手技になるとよりその心配りに感服するばかりです。私は知識も技術も至らないこともあります、つい自分の事でいっぱいになつてしまいがちです。なんとかしてあげたい気持ちばかりが先行して、クライアントの様子が見えていないなと反省しきりでした。

会った瞬間の姿勢の歪み、手の向き、歩き姿、表情など、まだ触れていない段階から読み取れる情報はたくさんあります。少しでも辛くなく、スピーディに、確実に、様々なことを捉え施術に反映していく。そんな余裕が持てるよう、知識が自分の中に染み付くまで繰り返していくことを思っています。

初回はついていくこともままならなかつたこの講座も、回を重ねることで私なりに理解が深まつていくのを感じています。セミナーから戻り、まずはクライアントに触れる時の心構えを意識してみると始めました。寄り添うような気持ちで、硬くなっている箇所を探っていくことで、「すごくスッキリした！」という言葉をいただけているように思います。

学びの場を惜しげもなく提供してくださる吉田先生に感謝いたします。次期セミナーには少しでも成長した私で臨みたいと思います。

セミナー報告

2019年 RAHOS 主催 『理学療法士に学ぶ機能解剖学』セミナー参加報告

向笠真由美

講師 : 吉田茂人先生

開催日時 : 2019年9月5日（木曜日） 11時～18時

場所 : 渋谷フォーラム8

第5回目講座：足、股関節（実習　触診）

今回、セミナーの開催要項を見て、自分にとって絶対必要だと思い、この全5回の吉田先生のセミナーに初めて参加させていただきました。セミナーは前半の第1回目から第3回目は講義、後半の第4回目、第5回目は実習という内容で、理論の講義を受講した方が実技の受講対象となるものでした。

このセミナーでは理論の講義を受けた回のあと、自分で骨の絵を描いて臨床で使えるオリジナルのノートを作成するという課題がありました。実習ではそのオリジナルノートを見ながら実際に身体に触れ、骨の位置、筋肉の位置や走行などを確認するというものでした。先生からは、『施術中にテキストを見ていたらおかしいけれど、自分で作ったノートなら堂々と見られるし、むしろクライアントが見たら、「よく勉強されていますね」と思われると思います。』と話されていました。

吉田先生のセミナーは10年ほど前から開催されているということで、何度も受けてこられた方々のノートは、とてもいい感じにまとめられていて、思わず、それ欲しいな～って言ってしまうほどに、きれいに色付けされたり、ポイントがわかりやすく書き込まれたりしていて、見やすく、確かによく勉強されているなと思えるノートになっていました。自分はノートをそんな風に作れるのだろうかと不安になりました。

初めて描く各部の骨の絵は、本を見ながらなのに、なかなか難しくて、スケッチブックに何枚もベースの絵を描きました。そこに筋肉をのせて描いていく作業は、だんだん楽しくなりました。

でも、まだ私のノートはお絵かきしかありませんでした。

第5回目の実習で、そのノートを見ながら確認していくのですが、テキストをまねて描いただけの自分のノートは改良が必要だと即座に感じました。ちっとも見やさくないし、触りたい筋肉の位置が本と実際では、違っているということや、探すための指標となるポイントを書き足していかなければ、全然、自信もって目的の筋肉を探せないのでした。きっとこうやって、何度もセミナーに参加されている方のノートは、どんどん書き足されていくって、どんどん知識を増やされているのだろうなと思いました。オリジナルノートが改良されていくほど、内容の濃い、見やすいものに変わっていき自分の大切なアシスタントになるのだろうなと感じました。

第5回目の触診の実習では、骨盤から下肢を「前面」「後面」「側面」から触れてみるというものでした。

まず吉田先生から、「足の甲の痛みのあるクライアントさんは、割と多いと思います。足の甲を確実に捉えてほぐせると非常に効果が高く、足部の施術では第二中足骨はとても重要で効果的な、おいしいポイントになります。」「中足骨の段差が取れないと、足の甲の痛みを取ることはできない。」「段差を戻してあげられれば、足の甲の痛みは5分で取れます。」とお話がありました。「足の裏を整えるのはとても重要。」

「足からのアプローチをメインにするなら、足の基本的な骨格、動きは把握していないといけない、しっかり理解することが大事です」とも話されていました。



それから、吉田先生が「僕は川口先生を治療者だと思っています。皆さんにも治療者になって欲しい」と。

「治療という言葉は使ってはいけないのですが、治療とは何か…治療とは、その場だけ一時的に少し楽にしてあげられるというのではなく、長期間、楽にしてあげられること。だと思うのです。

そのためには、患者さんの動作や姿勢に現れる身体の特徴を理解して、それを変えさせる意識付けをさせていくこと、痛みは、長年の生活の中に必ず原因が隠れています。一日に2割その原因を減らせたら身体はかなり楽になります。それを見つけてあげられるようになっていただきたい。」「痛みは神経系にも良くない、脳に悪いクセがついてしまうのです。精神的なものも痛みにすごく関与します。精神的リラクゼーションは人にとって非常に大事なもので、肉体的リラクゼーションはもちろん、精神的リラクゼーションにつながります。そういう意味で、皆さんの施術は、その両方にアプローチできる、とてもいいものだと思います。」先生の思いのこもった言葉が心に残りました。

理論の講義の最中も、先生が痛みを訴える方に寄り添って、話を聞いて、この痛みはどこが悪さをしているのか考え、痛い患部に直接触れていくのではなく、そこにつながる遠位の部位から徐々にほぐしていくことで、「あ～、すごく楽になりました。」って患者さんに喜んでもらえるのです。という施術談を話されている様子がとても楽しく、わかりやすく興味深いので、私は改めてこのセミナーを受けてよかったです。吉田先生のセミナーが人気な理由もわかる気がしました。

触診に入り、クライアントの足を見るとき、何を見るのか。

「外観から、足部全体を見て、指の形（浮指やかがみ指など）・巻き爪・爪の色・傷・古傷・血行（色）・たこ等を確認する。足の温度、くるぶし周りのむくみがないか、古傷があれば確認してその部分の硬さ、痛みなどを触ってみる。古い傷は表面的には治っているようでも、内部では癒着していたり拘縮していたりして、今現れている痛みに何かしら影響を与えている可能性が高いことを考慮する。古傷には特に注意してみるようにしています。」



などといった点を細かく観察してから、中足骨甲側の段差をチェックしました。前述で中足骨の段差は、足の甲の痛みの原因と考えられる重要なポイントだから、それをちゃんと捉えることができるようにならないといけない。ということで、3人1組に分かれて相モデルで触診しました。しかし自分がモデルで触られて、「ここ？ここかな？」と相手に聞かれても、その位置でっているのかどうかもわからず、自分が触診してみても「これかな？」と、ちゃんと捉えることが出来なくて、ここだ！と思ったところは、先生に見てもらうと全くはずれていきました。吉田先生のデモを見て、探し方を聞いていても、実際に触って見つけることは難しいと感じました。人によって体形や筋肉量も違うので、多くの人の足に触れて、自分でちゃんと捉えるように意識してクライアントに触れなければ、効果的な施術などとて出来ないと痛感しました。

中足骨の段差の確認の後、仰臥位（前面）で骨盤から順に骨と筋肉の触診に入りました。上前腸骨棘、下前腸骨棘、大腿四頭筋（内側、外側広筋）、縫工筋、大腿筋膜張筋、膝蓋骨、大腿骨内側・外側上顆、胫骨内側・外側顆、胫骨粗面、ショパール関節、リスフラン関節、前胫骨筋、足趾伸筋群、の探し方や探すポイントを見て聞いて触っていました。3人でローテーションしながらお互いに一つ一つ骨と筋肉を確認しました。



伏臥位（後面）では、腸骨稜、上後腸骨棘、仙骨、仙腸関節、坐骨結節、坐骨神経、立方骨、舟状骨、内・中・外楔状骨、第2～第4中足骨底、大殿筋、中殿筋、梨状筋、内・外ハムストリングス、大腿二頭筋、膝窩筋、下腿三頭筋、長・短腓骨筋、後脛骨筋、母趾外転筋、小趾外転筋、長趾屈筋、長母指屈筋。

これを読まれている方は、これらをすべて触れますか？

側臥位（側面）では、大転子、腓骨頭、ガーディ結節、裂隙、鶩足、ショパール関節、大腿筋膜張筋、腸脛靭帯、長内転筋、内転筋結節、半腱様筋、半膜様筋…。

自信をもってここだと触れられる箇所の少ないことに愕然としました。理論の講義を受けてからは、普段の施術の中で意識してクライアントの身体に触れ、確認作業をしていましたつもりでした。自分ではちゃんと触れている気満々でしたが、それが正解かどうか評価されることがなかったので、今回、正しく捉えるためのポイントや実際に正しい筋肉の位置をこの手で触れられたことはとても貴重な体験でした。

しかし、ただ一度のセミナー参加ではきっと時間の経過とともにどんどん忘れて、わからなくなってしまうことも想像がつきました。毎年受けられている方たは、繰り返しやる必要性を充分に感じているのだと思いました。第1回セミナー冒頭の川口先生の挨拶で、「今年も吉田先生にお願いしてセミナーを開催しました。

何度もやらないと皆さん、すぐ忘れちゃうので…（笑）、以下略」と仰っていたのも納得でした。

繰り返し参加することで、深い知識や正しい触診のスキルを確実に身に着けて維持することができるのだと思いました。このように学べる場を提供いただけることがとてもありがたくて、これから毎年参加したい！と強く思いました。ですが…セミナー最後の案内で、吉田先生がご多忙のため次回開催は、来年できるか、再来年か、その先かまだわからないです。と伺い肩を落としてしまいました。なので、今回のセミナーの内容を何度も復習して、あの手の感覚を忘れないようにし、ノートもわかりやすく改良しなければと思いました。吉田先生のセミナーに限らず、自己研鑽は常に必要だということも改めて感じました。ありがとうございました。

議事錄

日時：H31年5月29日（水）18:00～19:00

場所：富山市 大衆割烹あら川内

出席者：川口、石畠、柚原、坂井、中澤、若松、田中、水野（順不同敬称略）

議題 1：RAHOS 新講座について

医療・介護の現場で役立つトリートメントの講座を新たに開講することとし、その内容について協議した。

議題2：議題1の講座設定に伴う、現会員の活動状況について

議題1の講座開講にあたり、現在RAHOS会員が行っている現場での活動状況や問題点を把握し、共有することとした。

議題3：RAHOSホームページへの掲載内容について

議題2の活動状況・問題点を把握するとともに、実際の活動報告書を、月単位でホームページに掲載することとした。

以上

文責 水野陽子

ホリスティックサイエンス学術協議会では以下の資格を発行しています。

1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題：ケースヒストリー 50 ケース

実技試験：ボディ・トリートメント（45 分）

実技試験合格者には RAHOS 認定 ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストのディプロマを発行します。

2. アロマセラピー関連

① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題：精油使用レポート

課題提出者には RAHOS 初級ディプロマを発行します。

② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

20 種類の精油と 4 種類の植物オイルを学習します。

課題：セルフケア・レポート 20 ケース

精油理論レポート

課題提出者には RAHOS 中級ディプロマを発行します。

③ アロマセラピスト認定

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

17 種類の精油と 7 種類の植物オイルを学習します。

課題：オリジナル精油事典作成、ケースヒストリー 100 ケース

筆記試験： アロマセラピー理論

実技試験： フルボディトリートメント（60 分）

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定アロマセラピストのディプロマを発行します。

④ リカバリー・サポート・アロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題：初級講座に準ずるもの

筆記試験：アロマセラピー理論

実技試験：パート別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定リカバリー・サポート・アロマセラピストのディプロマを発行します。

3. Diet Enlightener（自然知食講座）

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験：栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者には RAHOS 認定 Diet Enlightener のディプロマを発行しま

RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2019年10月10日現在

| 講座名 認定校名 | ホリスティック・ボディ・トリートメント | アロマセラピー(初級、中級、上級) | リカバリー・サポート・アロマセラピー | Diet Enlightener(自然知食講座) |
|--------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------------|
| 東京都練馬区 マーリン (石畠麻里子) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 茨城県日立市 シトロンハウス (柚原圭子) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 静岡県藤枝市 チアー (増本初美) | ○ | ○ | ○ | |
| 神奈川横浜市 クオーレ (田中典子) | ○ | ○ | ○ | |
| 広島県廿日市市 MAKOTO (今田真琴) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 兵庫県神戸市 Re-Creational (坂井恭子) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 愛知県名古屋市 な・ご・み (水野陽子) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 長野県長野市 クローバー (中澤智子) | ○ | ○ | ○ | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 富山県富山市 クローバー（若松装子） | ○ | ○ | ○ | |
| 北海道旭川市 ピュア・ハート（佐藤博子） | ○ | | | ○ |
| 東京都葛飾区 PONTE（兼松晶美） | ○ | | | |

各校連絡先

| 認定校名 | 所在地 | メールアドレス |
|-------------------------|---|--------------------------------|
| マーリン (石畠麻里子) | 〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454 | contact@merlin-i.com |
| シトロンハウス (柚原圭子) | 〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227 | k.yuhara@basil.ocn.ne.jp |
| ちあ～ (増本初美) | 〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台 TEL 054-644-2033 | masu-s.h@thn.ne.jp |
| クオーレ (田中典子) | 〒223-0062 神奈川県横浜市 港北区日吉本町 TEL 045-941-1764 | info@room-cuore.com |
| MAKOTO (今田真琴) | 〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205 | ansanbl@ybb.ne.jp |
| Re-Creational (坂井恭子) | 〒651-1232 兵庫県神戸市北区 松が枝町 TEL 090-8237-2932 | re-creational@natural.zaq.jp |
| な・ご・み (水野陽子) | 〒463-0021 愛知県名古屋市 守山区大森 TEL 090-4217-4699 | y_mizuno@refle-nagomi.jp |
| クローバー・長野 (中澤智子) | 〒381-0034 長野県長野市大字高田 TEL 026-223-6884 | clover_refle@amber.plala.or.jp |

| | | |
|----------------------------------|--|----------------------------|
| クローバー・トリー トメント・オフィス (若松装子) | 〒939-2376 富山県富山市八尾町福島 TEL 090-7003-3538 | ws.clover@gmail.com |
| ピュア・ハート (佐藤博子) | 〒070-8043 北海道旭川市忠和 3 条 TEL 090-7643-4474 | hiro-st@mx5.harmonix.ne.jp |
| PONTE (兼松晶美) | 〒125-0042 東京都葛飾区金町 TEL 090-9149-9737 | ponte.refle@gmail.com |

評議員一覧（2019.10.10現在）

| 評議員名 | 連絡先 | 所属 |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|
| 石畠麻里子 | contact@merlin-i.com | マーリン |
| 今田真琴 | ansanbl@ybb.ne.jp | サロン MAKOTO |
| 坂井恭子 | re-creational@natural.zaq.jp | リラクゼーションスペース Re-Creational |
| 田中尚子 | hisako.sandcastle@gmail.com | サンド キャッスル |
| 東郷清龍 | 0980-82-5585(FAX) | (社) 八重山ホリスティック療法研究会 |
| 中澤智子 | clover_refle@amber.plala.or.jp | リフレクソロジーサロン クローバー |
| 増本初美 | masu-s.h@thn.ne.jp | リフレクソロジー&アロマセラピー サロン Cheer |
| 水野陽子 | y_mizuno@refle-nagomi.jp | アロマセラピー&リフレクソロジー サロン na・go・mi |
| 袖原圭子 | info@citron-house.com | Citron House |
| 若松裝子 | ws.clover@gmail.com | クローバー・トリートメント オフィス |
| 田中典子 | info@room-cuore.com | クオーレ |
| 佐藤博子 | hiro-st@mx5.harmonix.ne.jp | ピュア・ハート |

The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。その範囲は医学、薬学、獣医学、看護学、心理学から社会学、哲学等に及ぶ広範な領域を含みます。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記して下さい。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記して下さい。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用し、図および写真は jpg ファイルとして作成して下さい。出力した原稿およびコピーの計 2 部と全ファイルを記録したフロッピー 1 枚を送付して下さい。
- 7) 図（写真を含む）、表は、本文中に図 1、表 1 のように番号を明示し、出力原稿の右端に挿入位置を朱書きで指定して下さい。図表は各 1 枚に出力し、余白に図表番号、著者名を明記して下さい。図表の表題、説明、用語・記号の説明は別紙にまとめ、出力したものも添付して下さい。
- 8) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 9) 原稿の長さは原則として、図、表を含め刷り上りで、総説 15 頁以内（16,000 字程度以内）、一般論文（フルペーパー）は 12 頁以内、短報（ノート）は 6 頁以内、事例報告は 10 頁以内とします。
- 10) 参考文献は、本文中の引用箇所に、引用順に 1)、2)、3) … の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載して下さい。引用文献の記載方法は下記に従って下さい。
 - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年
 - b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめ

のページ-終わりのページ、発行年

1 1) 審査意見および著者校正の送付先（住所・電話・FAX、E メール）を明記して下さい。

1 2) 別刷りは実費にてお受けいたします。

1 3) 投稿原稿の送付先：

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304

電話：03-3442-3699

The Journal of Holistic Sciences 編集部

入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、[rahos@jcom.zaq..ne.jp](mailto:rahos@jcom.zaq.ne.jp) 宛にご送信下さい。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員 1 名の推薦が必要になります。

①氏名：

②メールアドレス：

③電話番号：

④FAX 番号：

⑤住所（連絡先）：

⑥ホリスティックサイエンス分野における略歴（400 字以内）

事務局より

本誌（The Journal of Holistic Sciences）への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著（短報、一般論文）には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、下記の編集部宛に郵送して下さい。

〒108-0074 東京都港区高輪3-25-27 アベニュー高輪304

The Journal of Holistic Sciences 編集部

編集後記：9月9日未明に首都圏を襲った台風15号は、上陸時の勢力が955hpと記録的な強さで、月曜日の交通網を大混乱に陥れました。海外ではハリケーン「ドリアン」がバハマを壊滅させ、アマゾンでは未曾有の森林火災が貴重な自然を破壊しています。これらに共通しているのは、単なる自然災害ではなく、温暖化や開発など、人為的要因の関与が強く疑われることです。人類はその誕生以来、生存と繁殖という生物本能に従って行動し、繁栄してきましたが、遂にその宿主である地球の生存を脅かす存在となりつつあるのです。この危機を救う唯一の方法論がホリズムであり、ホリスティックな思考にあると思いますが、如何でしょうか。時々、真摯に考えてみたいものです。（H.B.）

The Journal of Holistic Sciences Vol.13 No.2 2019年10月10日発行

発行所：ホリスティックサイエンス学術協議会

〒108-0074 東京都港区高輪3-25-27 アベニュー高輪304

電話：03-3442-3699

発行人：川口香世子

編集人：The Journal of Holistic Sciences 編集部

印刷：ボニ一印刷