

## 症状および兆候

### 文献

木村静, 阿曾洋子. 足裏マッサージが及ぼす保温効果についての検証 皮膚温からの検討. 看護人間工学研究誌. 2009; 9: 19-25. 医中誌 web ID 2011046551

#### 1. 目的

足裏マッサージが及ぼす保温効果に関する有効性評価

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (cross over) (RCT-cross over)

#### 3. セッティング

大阪府下産院入院病棟 (室温 : 26.0±5.2℃、湿度 : 57.2±9.5%)

#### 4. 参加者

産後 24 時間以上経過後の状態の安定している女性 18 人 年齢 28.3±5.2 歳

#### 5. 介入

Arm 1 : 左右の足底部マッサージ群 (各 10 分) 18 人

Arm 2 : コントロール群 (無処置で安静仰臥位 45 分) 18 人

対象者一人に 2 日をかけて介入または無処置による実験を行った。介入群に対しては両側の足底に手掌軽擦と母指揉捏法を 10 分ずつ計 20 分、右→左の順で術者を固定して行った。刺激強度は痛みが出ない程度。

#### 6. 主なアウトカム評価項目

マッサージの術前・術中・術後 (5 分、10 分、15 分、20 分)の皮膚温 (足底中央部)、アンケート調査 (自覚所見)

#### 7. 主な結果

術前 33.5 度だった皮膚温は術中 35 度台に上昇し術後 20 分値でも 35.3 度を保っていた。この皮膚音を術前値と比べると、術中・術後 4 地点すべての皮膚温において有意差を認めた ( $p<0.01$ )。一方、対照群は 34 度台で推移し温度測定地点間に有意差を認めなかった。また、2 群各々のコントロール値 (術前値)を 100 としたときの皮膚温の変化率を群間で比べると、すべての測定地点において、介入群の温度上昇率が対照群との間に有意差を認めた (術中:  $p<0.05$ 、術後:  $p<0.01$ )。実験直後に行ったアンケートでは、「気持ち良かった」が 14 名、「暖かくなった」が 10 名だった。

#### 8. 結論

足裏マッサージは皮膚温の上昇と上昇値の維持 (保温)に有効なケアである。

#### 9. 論文中の安全性評価

記載なし。

#### 10. Abstractor のコメント

足裏マッサージの皮膚温上昇効果と保温の持続効果を RCT の手法を用いて明らかにした研究で臨床的意義は大きい。施術時間を先行研究より長い 20 分に設定したことが対照群との有意差を認めた要因の一つだったかも知れない。また、術者を一人に固定して介入方法のバラツキを最小化しようとした点も評価できる。ただ、本研究が冷え性対策を動機として行われたにもかかわらず、被験者を冷え性としていないので臨床試験には当たらない。また、この実験では明らかにできなかった施術時間による効果の違いや術前の皮膚温に戻るまでの時間も興味あるテーマである。今回の試験で得られた成果を踏まえ、冷えの有訴者を被験者とした後続の研究に期待したい。

#### 11. Abstractor and date

藤井亮輔 2015.3.24