

文献

Kudo Yukiko, Sasaki Makiko. Effect of a hand massage with a warm hand bath on sleep and relaxation in elderly women with disturbance of sleep: A crossover trial. *Japan Journal of Nursing Science*. 2020; 17(3): 1-11. 医中誌 web ID 2021123996

睡眠障害の高齢女性に対する睡眠時およびリラクゼーション時の手温浴とハンドマッサージの効果 クロスオーバー試験

1. 目的

手温浴でのハンドマッサージが睡眠障害のある高齢女性の睡眠、自律神経活動、主観的な睡眠の質、およびリラクゼーションに及ぼす影響を検討する。

2. 研究デザイン

比較試験、クロスオーバー法

3. セッティング

記載無し

4. 参加者

東北地方で自立して生活している 65 歳以上の高齢女性 33 人

5. 介入

Arm 1 (ハンドマッサージ群) : 5 分間の手温浴 (39~40°C) 後に 20 分間のハンドマッサージ (マッサージクリーム使用)

Arm 2 (コントロール群) : 5 分間の手温浴 (39~40°C) のみ

それぞれの介入を 2 日間毎に交互に行った (Arm 1 (2 日間) → Arm 2 (2 日間)、Arm 2 (2 日間) → Arm 1 (2 日間))

6. 主なアウトカム評価項目

アクチグラフ (就寝時間、総睡眠時間、入眠後の覚醒時間、睡眠効率、入眠潜時、覚醒回数、就寝時の活動指数、日中の活動、および日中の睡眠)、OSA-MA スコア中高年版 (主観的睡眠の質の質問票)、自律神経活動 (心拍数からの周波数分析 LF/HF)、VAS (主観的な快適さとリラクゼーション感)

7. 主な結果

コントロール群と比較して、ハンドマッサージ群は、睡眠効率が有意に高く ($p=0.048$)、入眠潜時が有意に短かった ($p=0.015$)。自律神経活動は、ハンドマッサージ群の方が介入後の心拍数が有意に減少した ($p=0.001$)。OSA-MA スコアは眠気、入眠および睡眠維持、夢の頻度、リフレッシュの項目でハンドマッサージ群の方が有意に高かった ($p<0.05$)。主観的な快適さとリラクゼーションの VAS は、すべての項目でハンドマッサージ群の方が有意に高かった ($p<0.05$)。

8. 結論

手浴後のハンドマッサージは、睡眠障害のある高齢女性の睡眠効率や入眠潜時を改善させ、また、主観的な睡眠の質やリラクゼーションを改善させることを示唆した。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

本研究は、ハンドマッサージの効果について検討した臨床研究である。介入の割り付け方法についての詳細が記載されておらず、無作為化されているかは判断できない。睡眠障害のある高齢女性を対象した点で貴重な臨床研究であり、今後、ハンドマッサージのエビデンス構築のための更なる研究の発展を期待したい。

11. Abstractor and date

近藤宏 2021. 11. 13