

セミナー『アロマでリフレッシュ』に参加した看護職者の アロマセラピーへの関心と臨床応用への課題

小濱優子¹⁾ 島田祥子¹⁾ 山崎千寿子¹⁾ 武内和子¹⁾ 青柳美秀子¹⁾ 一柳陽子¹⁾

要 旨

看護職を対象としてアロマセラピーのセミナーを実施し、セミナー終了後、アロマセラピーへの興味・関心や、健康維持への期待感、看護への活用などに関するアンケート調査を実施した。アンケートの結果から、セミナー参加者は看護職歴 10 年以上のキャリアの人が多数を占め、アロマセラピーが好きで興味があったという人が多く参加していた。受講後は、アロマセラピーは自分や家族の健康維持のため期待できると感じ、看護への活用ができるという人が多かった。新たな発見があったという意見もあり、全体としてセミナーに参加した満足感が高いことが窺えた。しかし、アロマセラピーを看護へ活用するためにはさまざまな課題があり、医療者が患者やその家族に情報提供をしたり、実施する場合には正しい知識を学んだ上で臨むことが重要と考える。

キーワード：アロマセラピー、セミナー、看護職、関心、安全

I はじめに

近年、高齢化や慢性疾患により長期療養を必要とする人が増加し、人々の QOL の向上や健康維持増進に対する関心は高く、そのニーズも多様化してきている。医療の分野では、音楽療法やアロマセラピーなどの代替医療（Complementary and alternative medicine：以下 CAM とする）が近代医療のさまざまな欠点を補う全人的医療の一つとして注目されている¹⁾。

平成 21 年 2 月、看護職を対象としてアロマセラピーのセミナーを実施する機会を得、その参加者のアンケート結果から、アロマセラピーにどのような興味・関心をもっているのかを捉え、医療分野に代替療法を導入するための課題とは何か考察したので報告したい。

II セミナー紹介

1. アロマセラピーに関するセミナーの詳細

テーマ：『アロマでリフレッシュ』

日 時：平成 21 年 2 月 7 日（土）

13:30 ～ 16:30

場 所：K 看護短期大学 看護実習室

対 象：看護職 15 名、保育士 1 名 計 16 名

内 容：セミナーの主な内容について、表 1 に示した。

今回のセミナーは、看護職の人たちがアロマセラピーについて学びリフレッシュできることを目的として実施した。

セミナーの導入部分では、初めの緊張感を緩和する目的で 5 種類の精油（エッセンシャルオイル）の香り当てゲームを行った。次に、さまざまな文献^{1) 2) 3)}を活用して、アロマセラピーの定義、代替療法や統合医療の考え方や定義について講義した。具体的な実施方法では、精油の使い方やメディカルアロマセラピーのマッサージの基礎^{4) 5)}について説明した。特に、鎮静・抗菌作用のある精油や、風邪予防に適した抗菌・抗ウイルス作用のある精油、集中力維持、フットケア、夜勤帯の眠気覚まし、眼精疲労のケアに効果のある精油を紹介し、それらの使用方法のレシピ⁶⁾を紹介した。また、実際に医療現場では、婦人科領域やターミナルケアなどさまざまな領域で使われていることを文献⁴⁾で紹介した。

セミナーの後半では、各自の好みの精油を用いてアロマハンドトリートメント体験の時間を設けた。

1) 川崎市立看護短期大学

受講者 2 人一組で自由に実施した。

休憩時間は、受講者およびスタッフ全員がハーブティーの香りを楽しみ、リラックスしながらアロママッサージテクニックの DVD を視聴した。

表 1 『アロマでリフレッシュ』セミナー

内 容	
はじめに	“これは何の匂い?” ～香りを感じてみよう～
I 医療におけるアロマセラピー	
1.	代替療法とは
2.	メディカルアロマセラピーとは
II アロマセラピーの体験（演習）	
1.	好みのオイルでマッサージオイルを作成
2.	ハンドトリートメント体験
(休憩)	ハーブティーでリラックス
	DVD 視聴「アロママッサージテクニック」
まとめ	アンケート記入

2. アンケートの内容

アンケート項目は表 1 の通りである。

表 2 アンケートの項目（セミナー終了後）

■年齢、性別
■職業、職業経験年数
■受講した動機
■アロマセラピー体験の有無
■セミナー後の興味や新たな発見について
■講義内容の理解度について
■アロマセラピーの健康増進への期待について
■アロマセラピーの看護への活用について
■ハンドトリートメント体験後の感想
■参加ニーズに合っていたか（満足感）
■自由記述

3. 倫理的配慮

セミナー終了後、アンケートへの協力依頼について口頭で説明し、研究活動の参考資料とすること、提出は自由意思によるものであることを付け加えた。同意を得られた受講者のデータを対象としてまとめた。

III 結果

セミナー後、受講者が記入したアンケート内容を「対象の特性」・「参加した動機」・「アロマセラピーへの興味・関心の程度」・「アロマセラピーの看護への

の活用と期待感」・「参加ニーズに合っていたか」などの視点でまとめた。なお今回は、看護職者のアロマセラピーへのニーズを把握するため、保育士 1 名のデータは除外した。

1. 対象の特性

看護職 15 名は全員女性であり、職種は看護師が 13 名、助産師 1 名、看護教員 1 名であった。看護師のうち 2 名はケアマネージャーの資格を有しており、1 名は訪問看護に携わっていた。年代は 20 歳代が 2 名、30 歳代が 6 名、40 歳代が 5 名、50 歳代が 2 名であった。

職業経験年数は表 3 のとおりである。アロマセラピーの体験は 11 名が「ある」と答え、4 名は全く経験が「ない」と答えていた。体験があると答えた人は、旅行先のホテルやエステサロンなどでボディマッサージなどを体験していた。また、自宅や個人宅で体験したという人もいた。

表 3 職業経験年数

年数	人数
3 年未満	1
3 - 9 年	2
10 - 19 年	7
20 年以上	4

2. セミナーに参加した動機

「アロマセラピーに興味があったから」という動機が最も多く（12 名）、他に「自分のリフレッシュ」や「アロマセラピーが好きだった」、「友人から誘われたから」、「手軽に学べるから」という動機もあった。

表 4 セミナー参加動機（複数回答）

動 機	人数
アロマセラピーに興味があったから	12
自分のリフレッシュ	2
アロマセラピーが好きだった	1
手軽に学べる	1

3. アロマセラピーへの興味・関心の程度

（複数回答有）

セミナー後「さらに興味をもった」という回答が 11 名、「新たな発見があった」という人は 5 名であった。「興味をもてなかった」は 0 であった。

「さらに興味をもった」という人の理由をみると、

「病棟でターミナルケアの方々に施しておりもっと行っていけたらと思ったので」、「もう少し学んでみたいから」、「まず家で子供達にやってあげたいから」、「マッサージが気持ちよかったから」などであった。

また、「新たな発見があった」と答えた人の理由は、「禁忌事項や注意点」、「有効期限が1年ということ。古いものは破棄します」、「奥が深いなと思った」などであった。

4. アロマセラピーの看護への活用と期待感など

アロマセラピーを「看護に活用できると思う」と回答した人は13名。「その他」と答えた人は、「病棟に移動になったから」と部署が移動したことを理由にしていた。「看護に活用するのは難しい」と答えた人は1名で、「アロマセラピーが看護にこんなにも入り込んでいると思わなかった、奥が深いと思った」と回答している。

15名全員が「健康維持のために期待できる」と答えていた。

5. 参加ニーズに合っていたか（満足感）

参加ニーズに合っていたかという問いに対し、「大変そう思う」という回答が8名。「そう思う」が6名であった。「どちらともいえない」が1名、「そう思わない」は0であった。「大変そう思う」・「そう思う」人が回答した理由には、「興味を深めていくきっかけになりました」、「気持ちがよくなり自分や家族のために続けたいと思う」、「いろいろ知ることができたので」、「全く知らない世界だったのですべてが新鮮でした」、「看護にこんなにも入っているとは思わなかった」と記述されていた。

IV 考察

今回のセミナーに参加した看護職者の興味・関心は何か、セミナー後の変化はあったのか、考察してみたい。

受講者は、看護職15名中11名が10年以上の職業経験があり、いわゆる“ベテラン”といわれるような人ばかりであった。なかにはキャリア20年以上の人が4名も含まれていた。当然のことながら、アロマセラピーに興味・関心が高い人が参加しているが（表4）、セミナー受講後はさらに関心が高まった人が多い（11名）、キャリア20年以上の人も、「さらに関心をもった」や「新たな発見があった」と答え、学びの大きさが窺えた。

そして、全受講者が「アロマセラピーは健康維持

に対して期待できる」と認めており、「看護に活用できると思う」と13名の看護師が認めていた。これまで看護学生に行った調査でもアロマセラピーに対する関心度は非常に高かった^{7) 8) 9)}。今回は、このようにアロマセラピーが現職の看護職の方々に認められたことで、アロマセラピーなどの代替療法の症状緩和や健康増進に生かすケアの一つとして期待を持てると改めて強く感じた。

参加した動機をみると、『アロマセラピーに興味があり手軽に学びリフレッシュしたい』という思いが強かったが、受講後の感想より『自分や家族の健康維持のためだけでなく既に看護に使われており、医療に役だつものと新たに気づいた』セミナーになったものと思われる。参加のニーズに合っていたかの問いでは、15名中14名が「大変そう思う」「そう思う」と回答し、「興味を深めていくきっかけになった」「自分や家族のために続けたい」「すべてが新鮮でした」などの回答から、全体としては満足感も高いことが窺えた。

受講者の中には「ターミナルケアにもっと実践していきたい」という人がおり、臨床の場でより効果的にアロマセラピーを取り入れていき、ケアの質を高めたいという思いが感じられた。ターミナルケアではQOL向上のための援助は重要であり、実際にホスピスやPCU（緩和ケア病棟）では、音楽療法やアロマセラピーなど代替療法を取り入れている施設は多い^{10) 11)}。

しかし、部署が異動になったため看護に活用できるかどうか不明と回答した人がおり、病院やスタッフの考え方の違いによってアロマセラピーを活用していくのは難しい面もあるのではないかと推察された。

このようにセミナー受講者の回答からアロマセラピーに対するさまざまな思いが感じられたが、我々医療者にとってどのようにアロマセラピーを取り扱えばよいのか、とても重要な課題であると思っている。臨床の場で取り入れる場合は医療の専門家としての責任が伴うため、正しい知識をもって実施する必要がある。

冒頭で述べたようにCAMは近代医療のさまざまな欠点を補う医療の一つとして注目されているが、CAMといわれる範囲は広義では民間療法も含まれており、非常に広く西洋医学以外のものすべてを含む¹⁾。医療に取り入れる場合には安全性やコストの問題、エビデンスの問題などさまざまな課題がある²⁾。

腫瘍内科の専門医は、エビデンスのない高額な代替療法（健康食品）などは問題が大きいと警告している¹²⁾。

漢方薬など一部の代替療法を除きアロマセラピーも保険適応外であり、患者の同意を得た上で材料費は自己負担扱いとして用いられていることが多い。現状では、一般のアロマセラピストやメディカルアロマセラピストとして学会認定された医療職が、患者の同意を得た上でマッサージなどの施術代（技術料）は無料で行い、取り入れているケースが多い。

今回の受講者のなかには、アロマセラピーの禁忌事項や注意点、有効期限が1年ということなどを、『新たな発見』と答えていた人もいる。エステサロンなどでは化粧品の一つとして扱われているが、安全に使用しないと身体に悪影響を及ぼすこともある。製油の小瓶は点眼薬と間違えやすく、子供が誤嚥するリスクもあり、正しい取り扱い方を知ることが重要である。看護への活用は難しい面もあると回答した看護師のキャリア20年の人は、このような現実的な問題を知り、困難さを感じたのだろうと思われる。

今回のアンケート結果のように、アロマセラピーへの期待が高い今日、医療者は正しい知識を学び、患者やその家族に安全な情報を提供する必要があると考える。アロマセラピーなど代替療法への関心が高いものの学ぶ機会が少ないことは、誤って使用するリスクが高まることにも繋がる。精度の悪い精油を用いたり濃度の調整を誤ると、皮膚炎などトラブルを起こすこともあり得る。メディカルアロマセラピーを専門に学んだ認定医師や看護職が、医療者に対する情報提供や教育を行うことは極めて重要と考える。自分の健康のための代替療法、そして患者が望む代替療法にどう対応するのか。医療者は患者の意向を尊重しつつ、より安全に医療サービスを提供できるように、代替療法各々のエビデンスやリスクについて学び続ける努力が求められている。

V. 結論

今回、看護職を対象として実施したアロマセラピーのセミナー受講者15名のアンケート結果から、次のような結論を得た。

1. セミナー受講者は看護職歴10年以上の人が多く（11名）、アロマセラピーが好きで（1名）、興味があり（12名）、手軽に学び（1名）、リフレッシュしたい（1名）という動機で参加していた。

2. セミナー受講後には、アロマセラピーが自分や家族の健康維持のために期待できるという人が多く（15名）、看護に活用できるという人も多かった（13名）。臨床でターミナルケアにもっと実践していきたい（1名）という回答もあった。
3. セミナー参加のニーズに合っていたと14名が答えており、その理由「興味を深めていくきっかけになった」「自分や家族のために続けたい」「すべてが新鮮」などが挙げられていたことから、全体としては満足感が高いことが窺えた。
4. セミナー受講後、「新たな発見」としてアロマセラピーの禁忌事項や注意点、有効期限などが挙げられていたことから、医療者が代替療法を用いる場合、患者やその家族に安全な情報提供ができるように正しい知識を学ぶことが重要であると考ええる。

おわりに

今回実施したセミナーは対象者が少なく、看護職15名のアンケート結果をまとめたものであり、看護職全体の傾向とはいえないものである。しかし、経験年数の長い看護師の意見は大変参考になる貴重なものであった。今後さらにアロマセラピーに関する情報提供や教育活動を進めていきたいと思う。

謝 辞

最後に、アンケートにご協力いただいた看護師・助産師・保育士の皆様に深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 今西二郎他. 看護職のための代替療法ハンドブック. 医学書院, 2001.
- 2) 今西二郎. 別冊「医学のあゆみ」代替療法のいま. 医歯薬出版, 2000.
- 3) 日本統合医療学会編: 統合医療－基礎と臨床－Part 1 (基礎編). ゾディアック, 2007.
- 4) 日本アロマセラピー学会看護研究会編. ナースのためのアロマセラピー. メディカ出版, 2005.
- 5) 日本アロマセラピー学会看護研究会編. ナースのためのアロマセラピー (実践応用編), メディカ出版, 2008.
- 6) 川端一永. アロマレシピ 200－症状緩和と快適のために－. メディカ出版, 2002, p.200-208.
- 7) 小濱優子他. アロマセラピーを取り入れた成人看護学演習の試み－演習前後の学生の反応を分析して－. 第8回日本看護研究学会東海地方会, 2004.
- 8) 小濱優子他. 代替療法に関する看護学生の認識に関する研究－代替療法の実体験に焦点を当てて－. 第9回日本看護研究学会東海地方会, 2005.
- 9) 小濱優子他. 看護基礎教育における代替療法の活用に関する一考察－メディカルアロマセラピーを中心として－. 川崎市立看護短期大学紀要. Vol.11, no.1, 2006, p.61-68.
- 10) 黒丸尊治. QOL と尊厳を支える終末期医療のあり方－特集ターミナルケアとアロマセラピー－. Aromatopia. Vol.16, no.2, 2007, p.2-5.
- 11) 吉江由美子. 癌疼痛患者へのタッチング－特集ターミナルケアとアロマセラピー－. Aromatopia. Vol.16, no.2, 2007, p.6-10.
- 12) 渡辺亨. がんになったらすぐ読む本. 朝日文庫, 2009.