

治療効果を上げる触れ方とは？

～皮膚科学から学ぶ～

介護老人保健施設フェアウインドきの

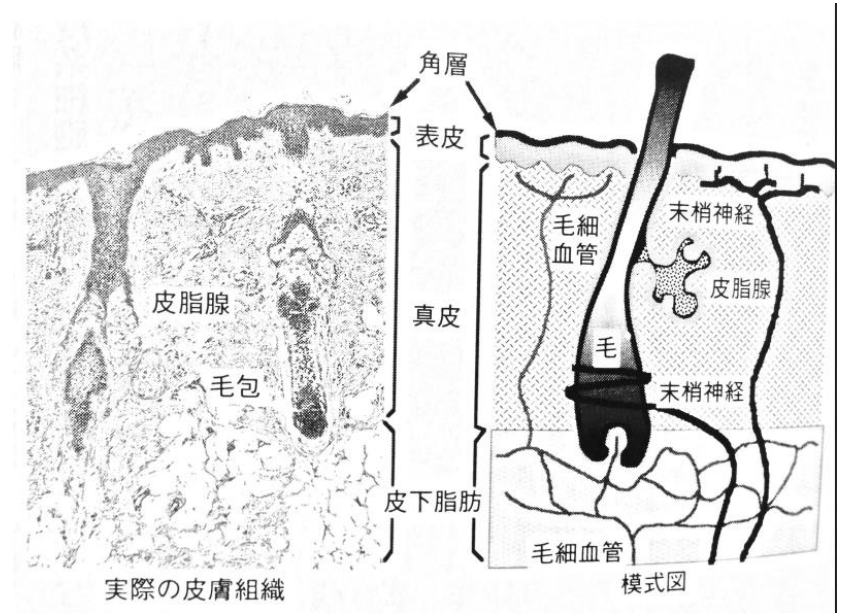
作業療法士 小松 顕

今回の概要

- 皮膚についての再確認
- 心地よい触り方を研究より学ぶ
- 実践：
 - ①意識の持ち方が対象者に与える影響
 - ②内臓調整によるバランス変化
 - ③触れ方による身体的変化

皮膚の構造

- 角質層
- 表皮(ケラチノサイト)
- 真皮
- 皮下脂肪からなる



- 角質は表皮細胞の死骸だが強力なバリア機能を果たす

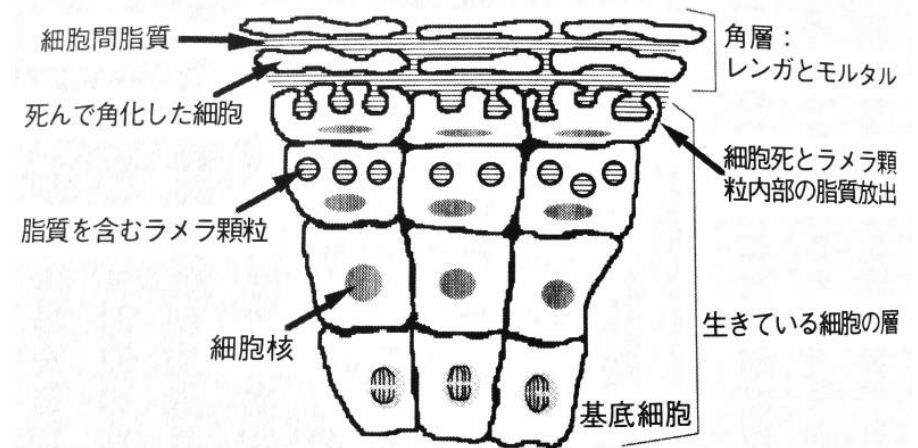


図4 表皮が角層を形成するメカニズム

皮膚の特徴

- 皮膚には電気がながれている
- 皮膚は免疫をつかさどる
(ケラチノサイトはホルモンや神経伝達物質を作る)
- ビタミンDの合成
- 光を感じる能力、考える能力も
- 外胚葉由来：
 - ・皮膚の表皮や男性の尿道末端部の上皮、毛髪・爪・皮膚腺、感覚器(口腔・咽頭・鼻・直腸の末端部の上皮を含む、唾液腺)水晶体などを形成する。外胚葉の一部は発生過程で溝状に陥入して神経管を形成し、脳や脊髄などの中枢神経系のニューロンやメラノサイトなどの元にもなる。また末梢神経系も形成する(Wikipedia)

心地よい手とは？ ①ぬくもり

①温めると心が温かくなる

手のぬくもり(身体的温かさ)



島皮質が興奮



心理的にも心が温かくなる

心地よい手とは？ ②肌触り

②肌触りが良いとやさしくなる

●ジョシュア・アカーマンの研究

肌ざわりの良いパズルピースと悪いものの二つを用意。完成させてもらった後の反応は？



なめらかなピース→宝くじを協調的に分ける

ザラザラなピース→宝くじを自己中心的に分ける

心地よい手とは？ ③スピード

③最適なスピードは5cm/秒

●グレグ・エシックの研究

50cm/s、5cm/s、0.5cm/sの3つで心地よさを調査

→5cm/sが一番気持ち良い



●C触覚繊維が最も興奮

↓
脳幹、扁桃体、視床下部、島などへ広範囲に投射

●副交感神経が優位になる

●20cm/sになると交感神経が優位に

島皮質の働き

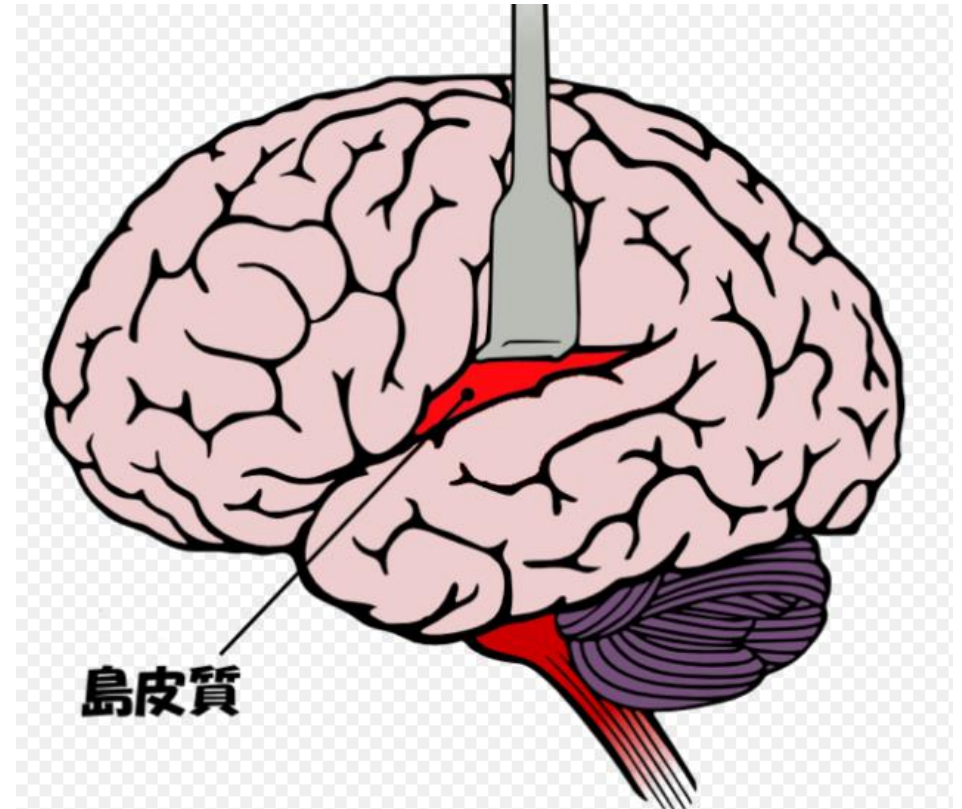
●身体表象の機能

- ・ 自分の身体がどこにあるのかを思い描く能力

●情動機能

- ・ 痛みの体験や喜怒哀楽や不快感、恐怖などの基礎的な感情の体験に重要な役割を持つ

自己の感覚を回復させる



心地よさと痛みとの関係

やさしいタッチ

- 利き手を氷水につけ、痛みを誘発させる。
- 反対側の手に心地よい布を触らせる



- 痛みが軽減する

強い刺激(鍼灸など)

- 創傷や炎症により血管が収縮
→血液循環の悪化
→痛みを誘発



- 鍼灸、ストレッチ、温熱により血流の改善



疼痛軽減

実践

- ①内臓バランス調整
- ②快と不快での筋肉変化
- ③念を入れて頭に触れると？
- ④同調を取り入れた可動域改善？？



触れ方のポイント

まとめ

①目的をもって触る

何をめざして触るか

イメージを豊かに

②嫌じゃない触り方を心がける

愛情をもって触る(感情や意識の伝播)

手の温かさとところの関係を理解する

③あるがままに触る

先入観を持ちすぎない

局所に集中しすぎない

呼吸に合わせる(呼気でタッチ、吸気で離す)

参考文献

- 「皮膚は考える」傳田光洋（岩波書店）
- 「手の治癒力」山口創（草思社）
- 「皮膚という脳」山口創（東京書店）