

## P-③-5

# リフレクソロジー施術による 関節リウマチ患者の「痛み」および「浮腫」の変化

Changes of the Edema in the sole and General Arthralgia on a Patient Rheumatoid Arthritis  
by Reflexology Treatment

○ 池本 厚子<sup>1)</sup>

1) 聖母看護学校

A professional reflexologist treated on a the soles of a Patient Rheumatoid Arthritis (adult women) for 45 minutes. I evaluated shrinking in size of edema in the sole and general arthralgia.

### 【目的】

リフレクソロジーは、手掌や足裏等の反射区を刺激して健康を維持・増進する療法として知られている。リフレクソロジー施術が関節リウマチ患者の足（足首・足底）の浮腫と全身の関節の痛みに及ぼす影響を検討することを目的とした。

### 【方法】

被験者は関節リウマチを持つ60歳の成人女性患者1名とした。施術はリフレクソロジープロライセンズ実技士(リフレクソロジスト)が、キャタピラーウォーク（芋虫が這うような技法）という柔らかいタッチで被験者の足裏の反射区全体を、右足の親指からスタートして左足の踵まで45分間くまなく指で圧を加えて刺激し、足裏に触知される塊（クリスタル）を砕き、血液やリンパ液の循環を促した。施術前後の測定は被験者の承諾を得て、約2～3週間間隔で3回行った。

両足の「浮腫」変化については、開始時と終了時に両足首・両足底周囲の4部位を8mm幅のメジャーを用いて数値の変化を測定した。関節の「痛み」変化については、開始時と終了時に痛みスケール（0-10スケール）を用いて被験者の自己評価で測定した。

### 【結果】

リフレクソロジー施術前と施術後において、両足の「浮腫」は、施術当日の浮腫の程度や部位により減少値は異なったが4部位ともすべて減少した。減少幅は、足首周囲では右足首周囲0.2～0.4cm、左足首周囲0.4～1.8cmの減少がみられた。足底周囲では右足底周囲0～0.3cm、左足底周囲0.2～1.0cmの幅で減少がみられた。

関節の「痛み」は、被験者の自己評価（0-10スケール）で施術前1～2.5あった痛みが0～1に軽減した。3回の施術による浮腫・痛みの増大は皆無だった。

### 【結論】

今回、リフレクソロジー施術前後の両足の「浮腫」と関節の「痛み」測定により、関節リウマチ患者の「浮腫」の減少、「痛み」の軽減が示された。