

## 足浴と睡眠；

### ゆったり足浴して、とろ～り眠る

看護学科講師 吉永 亜子

足浴と睡眠について、3つのことを考えてみます。

1. 足浴するとよく眠れるって、本当でしょうか？
2. 足浴して眠れるのは、どういう仕組みなのでしょう？
3. よく眠るためには、どのような足浴をすればいいのでしょうか？  
誰にでも効きますか？

1. 足浴するとよく眠れるって、本当でしょうか？

……はい！

夜にお風呂に入れない入院患者さんに足浴すると、

「寝つきがよくなった」

「夜中に起きる回数が減った」

「朝の目覚めがよくなった」

と言った感想が聞かれます。

今までの研究を集めてみると、よく眠れない入院患者さんでは、全体の6割の人が「足浴した方がよく眠れる」と言いました(\*1)。ほてって眠れなくなった人は全体の1%で、睡眠効果が出ない場合でも、害になる影響はほとんどありませんでした。

2. 足浴して眠れるのは、どういう仕組みなのでしょう？

……“よく眠れる”理由を3つ考えました。

1つめは、足浴してほどよく温まると、リラックスできるから眠れる。

2つめは、ヒトの身体の中心の温度(深部体温)は1日周期の上下変動があり、下がるタイミングで眠ると寝つきがよく、長く続けて眠れることが分かっています。ですから、体温の下がるタイミングで眠ると、ぐっすり寝た感じがする可能性大です。足浴でほどよく足を温めると、リラックスして血管が緩み、全身の血行がよくなります。ぽかぽか温まり眠気がでます。この時、なるほど皮膚温は上がっていますが、実は、体の深部体温は下がっているのです。血行がよくなることで、身体深部の熱が冷たい体表に運ばれて皮膚温が上がりますが、逆に、体表の冷たさが身体深部に運ばれて深部体温を下げるからです。それで、ほどよく足を温める足浴では、深部体温を下げるために、下がるタイミングで眠る効果、つまり、寝つきをよくしたり、長く眠れるから夜中に起きる回数が減る、とい

う効果が期待できることになります。

3つめは、“夜、風呂に入ると、よく眠れる”という習慣のある人は、入浴がスイッチの働きをして、気持ちや身体を、活動から睡眠へと切り替えています。ですから、例えば入院などして、夜、風呂に入れないと、睡眠への切り替えスイッチがなくなり、寝つきが悪くなったり、よく眠れた気がしないことがあります。そこで、夜、足浴すると、お風呂気分が味わえて、心身に睡眠への切り替えスイッチも入るといわけです。

### 3. よく眠るためには、どのような足浴をすればいいのでしょうか？ 誰にでも効きますか？

…… 2で述べた「足浴が睡眠をうながす仕組み」を考えて、この仕組みが働くような足浴をすると、睡眠に効果的です。

1つめは、リラックスできるような足浴をすることです。ゆったりした気分で足浴を楽しめるといいと思います。穏やかな音楽が好きだったら、それを聞きながらでもいいでしょう。今日あった楽しいことを思い出しながら足浴するのもいいでしょう。明るすぎるよりも落ち着いた照明の方がいいでしょう。眠れそうかどうかを心配するよりも、心楽しめることに思いを巡らせましょう。

2つめは、深部体温を下げるような足浴をすることです。そのためには、身体は温まるけど、ほてるほどではない足浴がいいと思います。もし、熱いお風呂のように、ほてるほど熱い足浴がお好きなら、寝る直前ではなく、ほてりが取れてから寝るようなタイミングで足浴するのがいいように思います。

しかしながら、手足がぼかぼか温かい人や、脳や神経に問題がある人には、足浴しても深部体温を下げる効果が期待できなくて、睡眠をうながす効果がでない場合もあります。

3つめは、夜、風呂に入る習慣だった人が、夜の入浴が難しくなった場合、お風呂の代わりに、夜、足浴させてあげられるなら、お風呂気分が味わえて喜ばれることでしょう。

### 引用文献

( \* 1 ) 吉永亜子、吉本照子：睡眠を促す援助としての足浴についての文献検討 . 日本看護技術学会誌 , 4(2) : 4-13 , 2005 .

### 参考文献

( \* 2 ) 吉永亜子、吉本照子：足浴が頭痛を緩和する看護技術から睡眠をうながす技術へと進展した背景要因 . 日本看護技術学会誌 , 6(1) : 70-77 , 2007 .

( \* 3 ) 吉永亜子：睡眠を促すケアとしての足浴の可能性 文献検討から . へるす出版 , 33 (14) , 2007 .