

頸部郭清術後の苦痛軽減を目指して ～肩こり体操プロトコルの導入～

キーワード：頸部郭清術・肩こり・プロトコル

1 病棟 8 階西

上田もも 友末和子 野村文字 蔵隅由佳 丸田順子 結城美重

I. はじめに

口腔癌は頸部リンパ節に転移を起しやすく、頸部郭清術が治療の第一選択とされている。また、転移リンパ節が多い症例では、術後に外照射を追加することが再発を少なくする一つの方法として行われている。頸部郭清術は、病状の進行や程度によっても切除する範囲は変わってくるが、転移リンパ節に隣接する血管・神経・筋肉も一緒に切除する。そのため患者の多くは肩こりのような筋のつっぱり感やだるさ、重さや痛み、こわばりを生じる後遺症に悩まされる事が、先行研究で明らかになっている。頸部郭清術は筋の切除が行われるため、筋ポンプ作用が十分機能できず、郭清部周囲の血流循環障害が起きていると考えられる。

Y 病院 A 病棟（以下 A 病棟）でも、頸部リンパ節転移に対する治療として頸部郭清術が行われている。頸部郭清術後の患者は、たびたび頸部から肩にかけての痛みやだるさ、こわばりを訴えていた。しかし、手術創が治癒したあと放射線療法を併用される事も多く、症状緩和のための徒手のマッサージや温罨法など皮膚を刺激する介入はできない。A 病棟では、症状緩和に有効な方法が確立しておらず、未介入のまま患者は退院していた。

私たちは、入院中に患者自身が症状緩和のための対処方法を身につける事で、退院後の QOL を向上できるのではないかと感じた。そこで、入院中から退院後まで、患者自身で症状緩和が図れる方法を導入したいと医師に働きかけ、PT・OT とともに「肩こり体操」プロトコル（以下プロトコル）を考案した。このプロトコルについての有効性・妥当性・安全性を検討するため、研究に取り組んだので報告する。

II. 目的

頸部郭清術安静解除後のプロトコルを作成し、その有効性・妥当性・安全性を明らかにする。

III. 研究方法

1. 研究期間：2011 年 9 月～11 月
2. 対象：A 病棟において頸部郭清術を行った患者で研究趣旨に同意の得られた患者
3. 方法
 - 1) 担当医による安静の解除及びプロトコルの実施許可が出たのちにパンフレット（図 1）を用いて体操を開始する。
 - 2) プロトコルを毎日、午前・午後（1 回 10 分）の計 2 回（20 分）看護師とともに実施する。
 - 3) プロトコルの実施初日、その後は、退院するまで 1 週間毎にアンケートを実施

する（表 1）。アンケートの内容は、肩こりのような後遺症である、肩の痛み・つっぱり感・重さ・だるさ・こわばりの 5 項目について、VAS スケールを使用する。また、体操が無理なく日常的に行うことができるものか判断するため、独自に作成した選択肢の項目と自由記載の欄を設けた（図 2）。

- 4) アンケートで得られたデータを分析し、プロトコルの有効性（肩こりの症状が改善するか）・妥当性（体操が無理なく行える内容・量であるか）・安全性（創や肩周囲の症状の悪化しないか）について検討する。

表 1 スケジュール表

項 目	介入期間				
	安静解除 後介入当 日	介入 7 日目	介入 14 日目	介入 21 日目	…退院 まで (7 日毎)
同意取得	○				
患者背景の確認	○				
年 齢	○				
性 別	○				
疾 患	○				
術 式	○				
介入プロトコル（毎日） 原則2回					
アンケート	○	○	○	○	○
有害事象の観察					

4. 分析方法

VAS 値の単純集計等で体操前後の肩周囲の症状の変化をみる。

選択肢・自由記載のアンケート結果から、体操が日常的に行うことができるものか調査し考察する。

5. 倫理的配慮

Y 病院医薬品等治験・臨床研究等審査委員会の承認を得た後、同意説明文書を患者に渡し、研究の目的・内容及び研究結果の公表について、文書及び口頭による十分な説明を行い、患者の自由意思による同意を文書で得た。

IV. 結果および考察

目標症例数を 5 名と設定していたが、研究期間内での事例がなく、対象患者 1 名の報告とする。

事 例：60歳代前半 男性

診断名：下顎歯肉腫瘍

現病歴：X年4月、拔牙窩治癒不全にて当科を受診、右側下顎歯肉腫瘍と診断され、化学療法を施行後、5月末に手術施行し7月に退院。9月に再発のため入院となる。

手 術：1回目 X年5月

- ・右側下顎歯肉悪性腫瘍切除術（下顎区域切除）
- ・腓骨皮弁再建術
- ・右側上頸部郭清術

2回目 X年9月

- ・右側下顎骨悪性腫瘍切除術
- ・右頸部郭清術

経 過：2回目の手術後28日目よりプロトコルを開始した。右頬部の疼痛が悪化しプロトコル開始後11日目より麻薬の投与が開始され、その翌日から積極的に再発を抑える目的で抗がん剤投与・放射線療法が開始となった。PET-CTの結果、腫瘍再発が確認されプロトコル開始後20日目に本人に告知された。

1. プロトコル実施初日

体操実施前の肩周囲の症状について、「肩こりというよりは、肩の痛みがある」と記載があった。VASスケールは、重さ7.1、痛み6.4、だるさ5.9、つっぱり感5.2、こわばり4.7の結果がでた。

2. プロトコル実施後1週目までのアンケートの結果

VASスケールの変化については、プロトコル実施後1週目、つっぱり感以外の項目において症状が緩和した（表2）。

<選択肢の回答より>

体操は患者にとって理解しやすく、自宅に帰ってからでも継続して行う事ができる。

<患者より>

動かした方が痛みは良くなるね。

これ（体操）やり出して良いようなよ。

<看護記録より>

体操を一緒に行う事で、本人の表情も良くなってきている・笑顔あり等の記載あり。

3. 2週目以降の結果

2週目以降は、抗がん剤の投与が開始され、嘔気や食欲不振・口腔内疼痛が増強し、全身状態が悪化した。また短期間で再々発の告知を受け精神的ダメージも強く、看護師は積極的な介入をためらい、体操やアンケートを実施できず、データが得られなかった。しかし患者は体調の良い時は、本人のペースで体操を実施していた。

4. 6週目のアンケート結果

状態の落ち着いた6週目にアンケートを行った。肩の痛み・だるさの自覚はなくなり、

重さもほぼ消失していたが（表2）、口腔内疼痛増強時より麻薬の投与が開始されており、プロトコルの効果とは断定できない。しかし、患者から「体操をするのとならないのでは全然違うよ」と発言があった。

表2 VAS スケールの変化

	初日 (10/20)	1週目 (10/27)	6週目 (12/6)
肩の痛み	6.4	2.2	0.0
つっぱり感	5.2	5.0	2.4
重さ	7.1	2.0	0.2
だるさ	5.9	1.1	0.0
こわばり	4.7	2.0	2.0

これらの事から、プロトコルは無理なく行うことができ、この事例において、実施可能な内容であったと言える。麻薬投与以前のプロトコル実施後、肩周囲の苦痛が緩和されたことから、対象患者に対して、この体操は有効であったと考える。今回継続して体操を行ったことにより、筋ポンプ作用による血流の循環障害が改善され、肩周囲の症状緩和につながったと考える。

V. おわりに

この事例では、プロトコル使用により症状緩和が得られた。今後も事例を増やし、プロトコルの有効性・安全性・妥当性について検討していくとともに、口腔癌患者にとって安楽な看護の提供を追及していく。

謝辞

稿を終えるにあたり、本研究のプロトコルの作成に関しましてご教授を賜りました山口大学医学部歯科口腔外科学、堀永大樹助教、リハビリテーション部、上條寛治先生、川邊さやか先生に深謝致します。

参考文献

- ・日野原重明 他：看護のための最新医学講座、23 歯科口腔系疾患、第1版、株式会社中山書店、2001、P132
- ・黒川玲子 他：頸部郭清術後のリハビリテーションの効果、日本看護学会集録 成人看護 JST 資料番号 L7431A、Vol.28th No.Pt1 Page.35-37、1977

手術後の頸部・肩関節の運動

★首の運動を行って肩の関節から以下の運動を行って下さい。


＜注意事項＞

- 痛みの強いところに行きません。
- 動きが止まる時、自分の呼吸を合せて下さい。
- 深呼吸を繰り返してのんびりと行い、息を吐く時は肩を少し上げて息を吐き出します。
- 運動中に呼吸が止まる場合は、無理に行わないでください。


大体の目安でその回数もせず、首や肩の状態に合わせて行って下さい！

肩甲骨の運動


- ① 肩越し
肩を前後にのびのびと動かします。



- ② 肩をせりあげる
肩甲骨を胸の上に向けて、同時に下ろします。




- ③ 両腕運動
背中を丸めて、胸を反らします。




首の運動


- ① 両腕を前後に向かって動かします。



- ② 両肘も伸ばしたまま首を左右に動かす。腕に力がかかると可動範囲が狭くなります。




- ③ 肘を丸めて肩甲骨も動かすように動かす。




首の運動

- ① 前後運動
可動範囲が狭くても首を動かす。



- ② 左右運動
可動範囲が狭くても首を動かす。



- ③ 回旋運動
可動範囲が狭くても首を動かす。




図1 肩こり体操 パンフレット

肩こりアンケート

①手術後、肩こりの症状がありましたか。
ある - ない

②症状がある方（あった方）はお答え下さい
※症状を10段階で評価し、現在の状態を下の線に縦線（しきり）で引いて下さい。

肩の痛み

0 ----- 10

つっぱり感

0 ----- 10

重さ

0 ----- 10

だるさ

0 ----- 10

こわばり

0 ----- 10

③体操は理解しやすいものでしたか。
はい - いいえ

④体操を行って苦痛に感じるところがありましたか。
はい - いいえ

⑤ ④ではいい方…体操のどこが苦痛でしたか。

⑥自宅に帰ってから継続して行うことができそうですか。
はい - いいえ

ご協力ありがとうございました

図2 肩こりアンケート