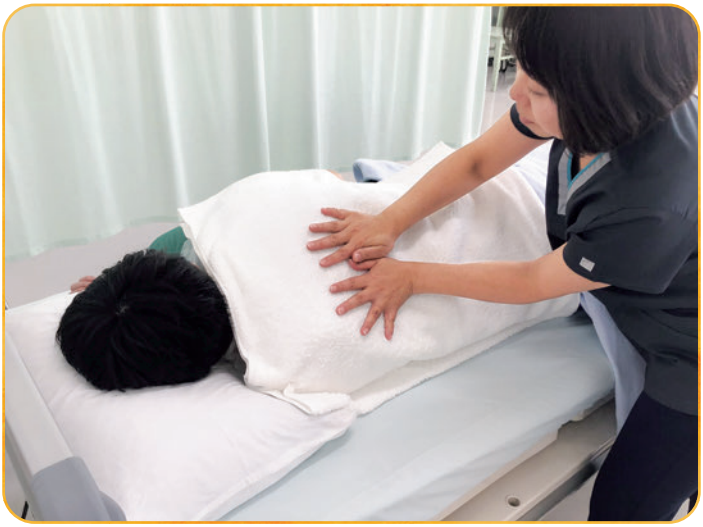
広めよう!!

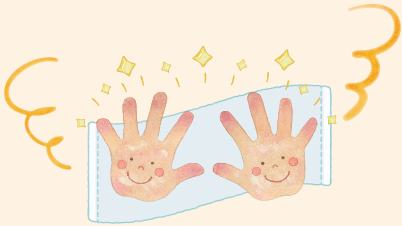
熱布バックケア



自然の回復過程を整える

しかも、簡便!
その準備から方法までこの一冊に!!

自然の回復過程を整える熱布バックケアプロジェクト



はじめに　「熱布バックケア」のすすめ

皮膚を介した温熱刺激は，全身への諸々の作用があり，症状の緩和はもちろんのこと，食欲をひき出し，闘病への意欲の増進につながる優れた機能を持っています。その具体的なケアのひとつが，熱い湯に浸したタオルで行うケア，つまり「熱布バックケア」です。

「熱布バックケア」は，もっとも人間的で基本的なケアで，しかも歴史的にその効果が検証されています。

簡便で効果抜群の「熱布バックケア」，看護師にやりがい感をもたらし，ケアする喜びを感じさせてくれます。少しの時間をみつけて，実践していただけたらと思い，その準備から具体的な方法を，写真や図を用いてわかりやすくまとめたのがこの一冊です。活用していただけたら幸いです。

なお，「熱布バックケア」の対象となる方を，ここでは患者さんと表現していますが，看護・介護を必要とされている方たちにこのケアを提供していきたいと考えています。

2020 年 3 月 11 日

プロジェクトメンバー一同

「熱布バックケア」はこんな患者さんに

・入浴やシャワー浴ができない人

・腸蠕動が滞っている人

・深呼吸や排痰を促したい人

・手術後や痛みなど不快な症状が続いている人

・長期臥床状態などで筋肉疲労や精神的な疲労を感じている人

・不眠の人

・認知機能が低下している人

…その他の可能性は未知数

「熱布バックケア」の効果と注意点

「熱布バックケア」のおもな効果

・患者さんが気持ちよさを体感できる

・症状が緩和され，自然治癒力を高めることができる

・患者さんの身体のコミュニケーションチャンネルが開いて，看護師と患者さんの相互交流が深まる

【経験的に知られている効果】

・入浴に近い爽快感や気持ちよさをもたらす
・入眠が促進される
・褥瘡予防につながる
・筋肉のこりや疲労を和らげる
・排痰が促進される
・呼吸が楽になる
・食欲が増進される
・認知レベルの改善や認知症（特に BPSD）が緩和される
・看護師と患者さんとのコミュニケーションが深まる

【研究により明確にされている効果】

・腸の蠕動運動の促進 [1~5]
・リラックス効果（副交感神経優位）[6～10]
・血行促進 [11]
・倦怠感の緩和 [12]
・疼痛緩和 [13]
・換気量の増加 [14]

【安全性】

・心係数 2.2 以下の人以外は, 安全に実施できる [15)]

【禁忌あるいは注意を要する場合】

禁忌

・消化管の穿孔・閉塞のある場合
・何らかの原因により出血傾向がある場合
・血圧の変動が激しい場合

注意

・意識障害, 知覚鈍麻, 知覚麻痺がある場合は熱傷に注意

文献一覧

1) 川島みどり・菱沼典子(1996):看護技術の科学と検証―日常ケアの根拠を明らかにする,別冊ナーシング・トゥデイ,9,11-13.

2) 菱沼典子・平松則子他(1997):熱布による腰背部温罨法が腸音に及ぼす影響,看護科学学会誌,17(1),32-39.

3) 菱沼典子・香春知永他(2000):熱布による腰背部温罨法の排ガス・排便に対する臨床効果,聖路加看護学会誌,4(1),30-35.

4) 木下彩子・酒井志保他(2005):罨法の部位による腸管促進効果の比較―腹部温罨法と腰背部温罨法,日本看護学会論文集　看護教育,36,42-44.

5) 菱沼典子(2008):経験知に基づく看護技術の実証研究―便秘の症状を緩和する腰部温罨法,日本赤十字看護大学博士論文.

6) 塚越みどり・菱沼典子(1999):熱布による背部温罨法が自律神経活動,背部皮膚温に及ぼす影響、聖路加看護学会誌,3(1),11-18.

7) 江上京里(2002):腰背部蒸しタオル温罨法ケアと交感神経活動及び快さの関連、聖路加看護学会誌,6(1),9-16.

8) 縄秀志・花村由紀他(2004):夜勤明け看護師における背部温罨法ケアの気分および自律神経活動への影響,長野県看護大学紀要,6,11-18.

9) 縄秀志(2006):術後患者の回復過程における腰背部温罨法ケアモデルの構築、日本看護技術学会誌,5(2),12-20.

10) 加藤京里(2010):腰背部温罨法の快の性質―重荷からの回復過程における快不快と自律神経活動の変化から,日本看護技術学会誌,9(2),4-13.

11) 田中紀美子(1989):熱布併用による全身清拭の効果(その1)―皮膚温,深層部温の変化から,日本看護科学学会誌,9(3),52-53.

12) 谷地和加子(2012):倦怠感のある外来がん化学療法患者への背部温罨法の有用性,日本看護技術学会誌,11(3),46-55.

13) 縄秀志(2002):婦人科外科患者における背部温罨法ケアの気分,痛み,自律神経活動への影響,日本看護技術学会誌,1(1),36-44.

14) 小宮山宏子・牛込三和子(1989):胸部熱布罨法の温熱刺激の呼吸に及ぼす影響について,日本看護科学会誌,9(3),56-57.

15) 田中紀美子・尾山タカ子他(1992):温熱布清拭及び足浴の末梢循環改善に及ぼす効果―開心手術後患者による検討,臨床看護研究の進歩,4,145-150.

熱布のつくり方 ――― 状況に合わせて選択する

準備するもの

- **厚手タオル　3～4枚**
  (薄い場合は枚数を増やす，幅広スポーツタオルやバスタオルも可)
- **バスタオル　1枚**(背中を覆えるサイズ)
- **掛物　1枚**
- **ビニールシート**(保温・防水用)
- **ビニール袋**(熱布保管用)

湯で絞る場合

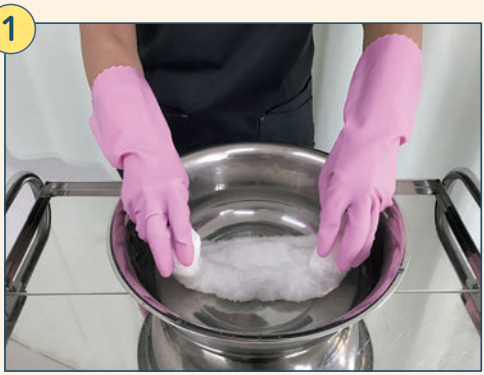
- **ベースン　1～2個**
- **厚手ゴム手袋**

あるとよいもの

- **オリーブオイル**
  (熱布貼付前の塗布により，①皮脂を余分にとらない，②温熱刺激が持続する)
- **ローション**(実施後に保湿するために使用)

A. 80℃の湯とベースンを用いる場合

1



- 80℃の湯をベースンに用意する
- 厚手ゴム手袋を装着し，二つ折りにした後に扇子折りにしたタオルの両端をしっかり持ち（タオルの両端を把持し），中央部を折り曲げ中心部から湯に入れて浸す

2

タオルの両端を把持し，ひねりを入れて絞る

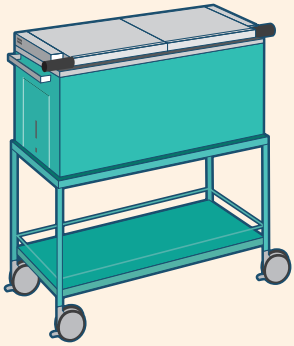
3

さらにひねりを入れて，水分が出なくなるくらいに固く絞る

4

患者のもとへ運ぶ際は，ビニール袋に入れたままバスタオルなどに包んで保温する

B. 清拭車を使用する場合



清拭車を使用する場合は，あらかじめ水分を含ませて固く絞ったタオルを入れて蒸す

清拭車でつくった熱布が感染源になるという疑問に対して

綿タオルを濡れたまま放置させることは，微生物の温床をつくることにつながります。清拭車で熱布をつくるときは，100℃まで加温できる清拭車を用意すること，清潔なタオルを用いること，使用する時間の 2 時間前に水分を含ませ，最小限の水分量になるよう固く絞って清拭車にセットすることが重要です。

100℃まで温度を上昇させた後，1 時間ほど維持させると，細菌を一定程度死滅させることができるといわれています。この際，温度上昇中にふたを開けると加温が不十分になるので，途中でふたを開けてはいけません。また，一度セットしたタオルは使い切りましょう。長時間経過したタオルには多くの微生物が繁殖していると考えます。

そして，タオルの追加もタブーです。十分な温度上昇が得られないため，清拭車内のタオルも追加したタオルも不衛生になってしまいます。

さらに，清拭車は 1 日 1 回，必ず水を抜いて乾燥させることが重要です。清拭車自体を細菌の温床にしてはいけません。

清拭車を管理する人を決めておくことを原則としましょう。

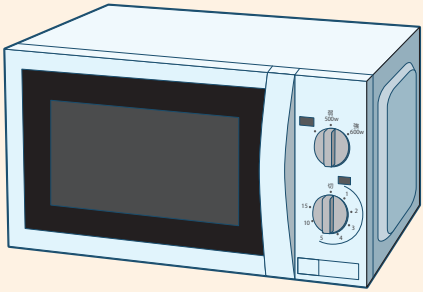
[文献]

1) 増田美登里・真木美知子他（2006）：清拭車使用マニュアルの見直しⅡ，医科器械学，76（10），713－714.

2) 宮木祐輝・栗原博子他（2008）：タオルの汚染防止に関する実験的検討，環境感染学会誌，23（5），355－360.

3) 鈴村初子（2017）：清拭タオルについての文献検討―2007 年から 2016 年における清拭タオル文献から，修文大学紀要 8 号，49－57.

C. 電子レンジを使用する場合



①あらかじめ湯で固く絞ったタオルを八つ折りにして，耐熱性ビニール袋に入れる

②500W の場合，タオル 1 枚につき 1 分程度加熱

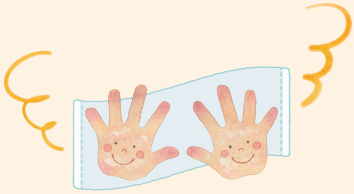
＊ただし，食品以外は目的外使用にあたり（一般社団法人 日本電機工業会），水分量が少ないと発火の原因になるので，注意！！

D. コップ1杯の熱湯をビニール袋に入れて絞る方法

①八つ折りにしたタオルを耐熱性ビニール袋に入れる

②コップ 1 杯程度の熱湯を入れて全体に浸す

③水分が多い場合はビニール袋に入れたまま絞る



患者さんの準備

患者さんに気持ちよくケアを受けてもらうために

①方法，時間，協力してもらう内容について患者さんに説明する

②上着をすべて脱いでもらい，同時に皮膚の状態を確認する

③安楽枕を抱えるなど体位安定の工夫をする

④患者さんの身体を掛け物で覆う

保温と防水のための準備

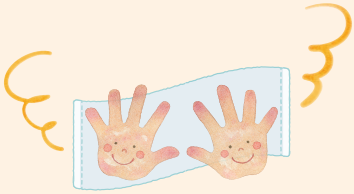
①バスタオルの端を身体の下に少し入れ込む

②ビニールシートを挟み込むと保温性が向上し，バスタオルやシーツなどが濡れない利点もある

体位は状況に合わせて選択

座位でもOK

腹臥位でもOK



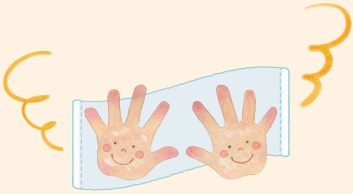
熱布の当て方 ― 貼付と手掌での密着（側臥位の場合）

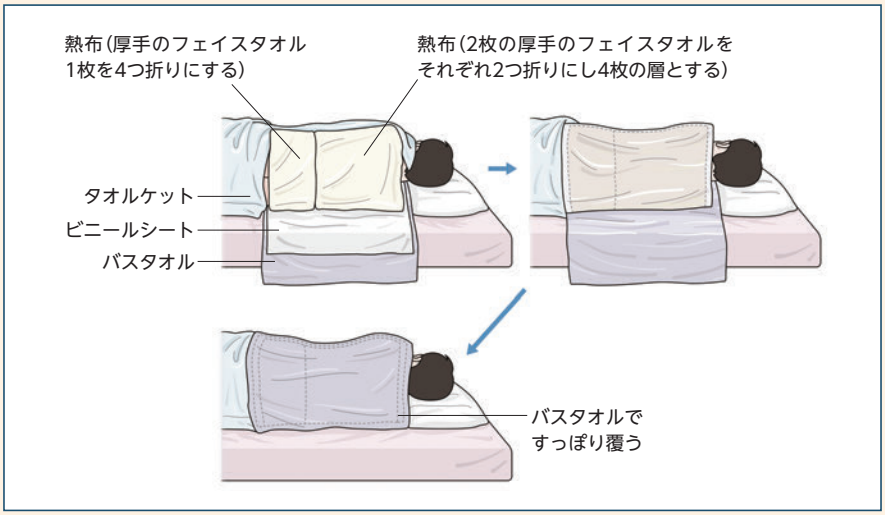
①用意した熱布を二つ折りにしたままで，熱さ加減を施行者の前腕内側で確認する

②熱布の一部を患者さんの背部にあて，熱さ加減を確認する

③熱布を背部全体にあてる（後頸部から腰部まで）

- 皮膚に直接触れる 1 枚は熱くないことを確認してから（温度の感じ方には個人差があるので，当てた直後に必ず熱さを患者さんに確認）
- 2 枚目（皮膚に直接触れない熱布）は熱いまま！
- 腰部に四つ折り熱布を 1 枚
- もう 1 枚あれば後頸部に当てるか，全体に重ねる
- ビニールを挟むことで保温効果が上がる。そうすることでバスタオルやシーツなどを濡らさないため，患者・家族の負担が減る
- ビニールとバスタオルの併用で 10 分程度，温度を持続できる





④覆ったバスタオルの上から手掌でしっかり押さえ，脊柱から外側に向けて上から下方へと全体を密着させる

＊手掌で密着させて温熱感を伝える

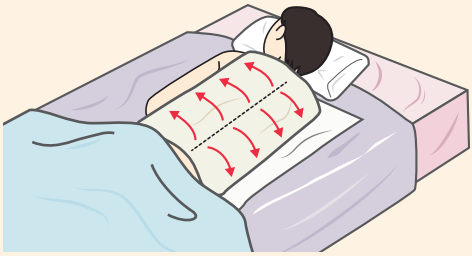


イラスト　SAKAI CHIE

熱布を取り外す際のコツ

①バスタオルを覆ったまま熱布を取り除く

②バスタオルで湿気を拭き取り，皮膚の状態を確認する

＊清拭を行うときは，ここで背部清拭を行う

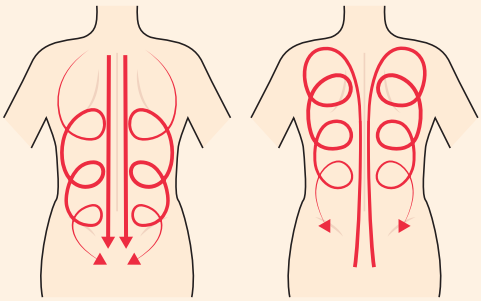
熱布を取り外した後のマッサージ

①覆ったバスタオルの上から大きく円を描くようにゆっくり擦る

②マッサージの方向は，患者さんの好みにより選択する（下図参照）

③必要に応じて，ローションなどを塗布する

④その後，再度皮膚の状態を確認する



熱布バックケアのあとに

・患者さんの身支度をし，楽な姿勢に整える

・患者さんに気分不快などがないことを確認する

・必要時，水分補給をする

・便秘改善の効果など，あとになって表れる効果もある。したがってケア後半日ほど，患者さんの腸蠕動・呼吸・表情や言動などの変化を観察する

患者さんの感想

・体が温まると眠くなるのですね。いつまでもこのままでいたいと思いました

・体全体がじんわりと温かくなって筋肉がほぐれていくのがわかりました

・呼吸が整うという感じでスッキリしました

・温泉に入ったのかと感じるくらいリラックスして，眠くなりました

・まるでエステ？　リラクゼーションサロン？　に来ているような感じを受けました

・タオルの上から看護師さんの手が加わると，そこから伝わるものが……癒されました

・とても気持ちがよくて感激しました。涙が出そうになりました

広めよう!!

熱布バックケア

発　行：2020 年 3 月 25 日

著　者：自然の回復過程を整える熱布バックケアプロジェクト
（メンバー：内山孝子・茂野香おる・殿城友紀・酒井千恵・河合桃代・川嶋みどり）

発行者：同上
編集協力：河田由紀子
制作・印刷：アイワード

☆この冊子についてのお問い合わせは以下にお願いいたします。

bcpj@redcross.ac.jp

本冊子は，平成30年度・平成31年度「学校法人 日本赤十字学園　赤十字と看護・介護に関する研究助成」を受けて作成しました。