

# 一人一人の朝を創る モーニングケアとは？

大橋久美子

前 聖路加国際大学大学院看護学研究科 助教

# モーニングケアとは

看護師が早朝に患者さんに行く、身支度などの援助のことです。

朝は看護師の人数が少なく、簡単になりがちです。

ある高齢男性患者さんのご家族は、

「うちのおじいちゃんは、朝にひげをそらないと一日が始まらないの。でも、忙しそうなの看護師さんをお願いしづらくて。」

とおっしゃっていました。



こうしたことがきっかけで、患者さんが一日を気持ちよくスタートできるようなモーニングケアの研究を始めました。

# 患者さんの早朝のニーズとは

患者さんは早朝はどんな状態でしょうか。

ベッドで安静中の患者さんへのインタビューを通して、以下の点が明らかになりました。

1. 夜の環境が続いている（一人で朝の環境を整備できない）
2. 目が覚めても回復していない苦痛がある
3. 朝の生活習慣（身支度など）が一人でできない
4. 今朝の身体状態や今日の出来事に対して気がかりがある



こうした状態を患者さんが看護師からの援助を必要としている  
**早朝のニーズ**と捉えました。

# 快適起床ケアとは

快適起床ケアを考案しました。

患者さんのニーズに合わせてながら、患者さん一人一人の朝を創りだすモーニングケアのことです。

## 【ニーズに合わせたケアの内容】

### 1. 朝の環境をつくる

→カーテンを開ける、窓を開ける、ベッド周りの整理整頓など

### 2. 苦痛を和らげる

### 3. 身支度を整える ※家で行う方法に近づけて行う。

→体を起こす、

洗面器にお湯を準備して、洗顔と手洗い、

歯磨き、スキンケア、髪をとかす、髭を剃る、など

### 4. 一日の予定をお知らせする。今日の目標について話し合う。

# 快適起床ケアの効果とは？

快適起床ケアの効果을明らかにする研究を行いました。

## ケアの対象者

術後3日間程度経った、歩行に介助が必要な整形外科の患者。  
以下の2グループに分けました。

- 通常ケアグループ: **通常のモーニングケア** (おしぼりと歯磨き道具のセット) を受けた患者36名



- 快適起床ケアグループ: **快適起床ケア** をうけた患者36名



予定表	
配膳: 7:35~	朝食
8:10~8:45	下膳・歯磨き薬
8:00~9:30頃	診察
10時	シャワー

## 方法

病棟の看護師が、術後翌朝から3日間、各ケアを実施し、患者の気分と行動について調べました。

# 結果

## ケアを受けた患者の反応の違い

### 通常ケアグループ

看護師が挨拶をしながら、おしぼりとうがい道具を配った。

→患者は、朝食直前まで横になっていることが多い。

朝食の配膳時に、看護師が体を起こす手伝いをした。

患者は起きぬけに食事をとっていた。

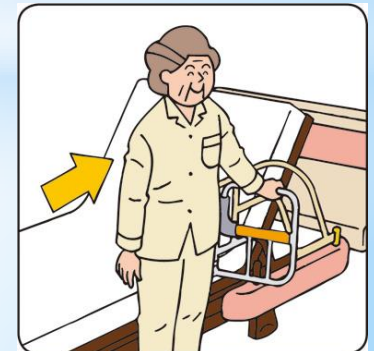


### 快適起床ケアグループ

看護師が痛みに気遣いながら体を起こし、患者の意向や生活習慣を確認しながら、暖かいタオルで顔を拭き、お湯の入った洗面器で手を洗い、鏡を見ながら歯磨きやひげそりなどを行った。加えて、その日のスケジュールや離床方法についてもアドバイスした。

→患者は、朝食の配膳までに、自分で体を起こしていた。

食事の準備が整えてから、食べ始めた。

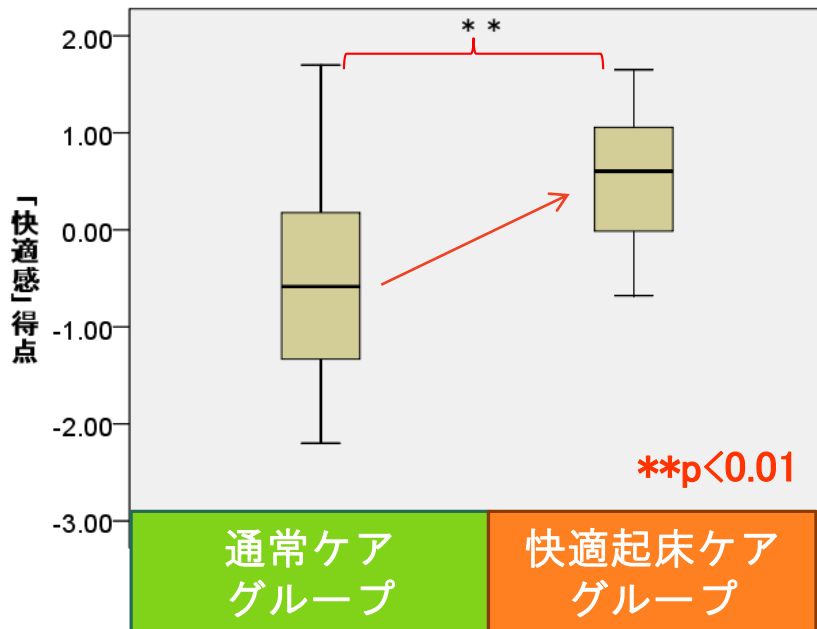


# 結果 気分について

快適起床ケアの方が、快適感や活力などの気分が高い

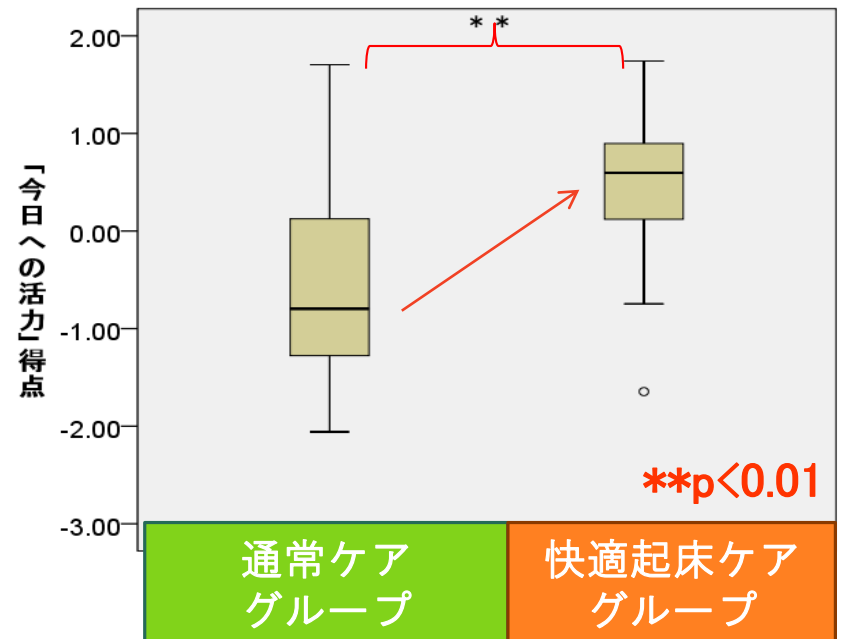
## 快適感

- ・気持ちよい
- ・すっきりした
- ・姿勢がまっすぐ
- ・楽になった
- ・物がとりやすい
- ・気がかりがない



## 活力

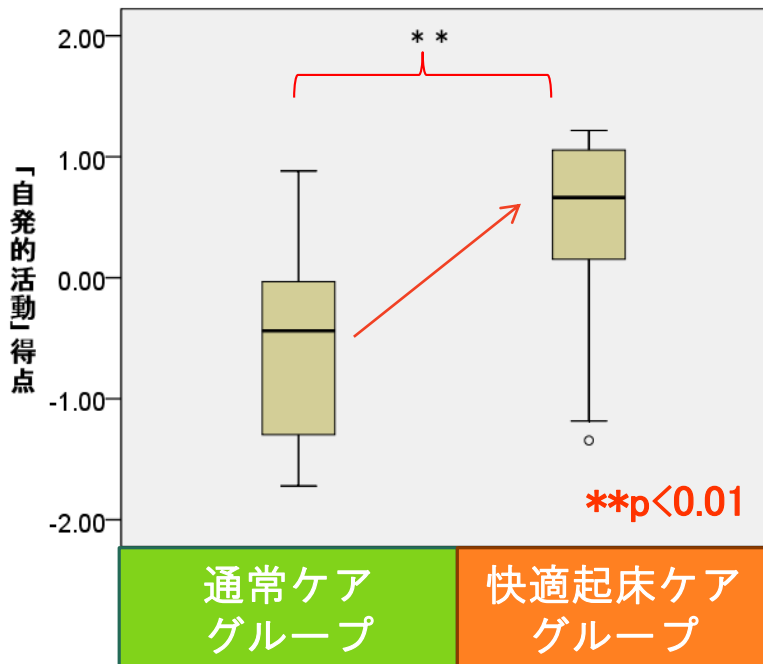
- ・元気がでた
- ・気分の落ち着き
- ・関心が広がる
  - ・意欲
- ・がんばろう



# 結果 行動について

快適起床ケアの方が、  
自発的な行動が多い

- ・ 自分から体を起こす
- ・ 整頓
- ・ 自分から活動する
- ・ 衣類
- ・ スキンケア



快適起床ケアの方が、  
朝食前に起きている

	通常ケア (n=36)	快適起床 ケア (n=36)
術後 1日目	3.1	4.5
術後 2日目	3.5	4.8
術後 3日目	3.9	4.9

【数字の意味】  
3: 物音や声で、目を開ける  
4: 自然に、目を開けている  
5: 何かの行動をしている



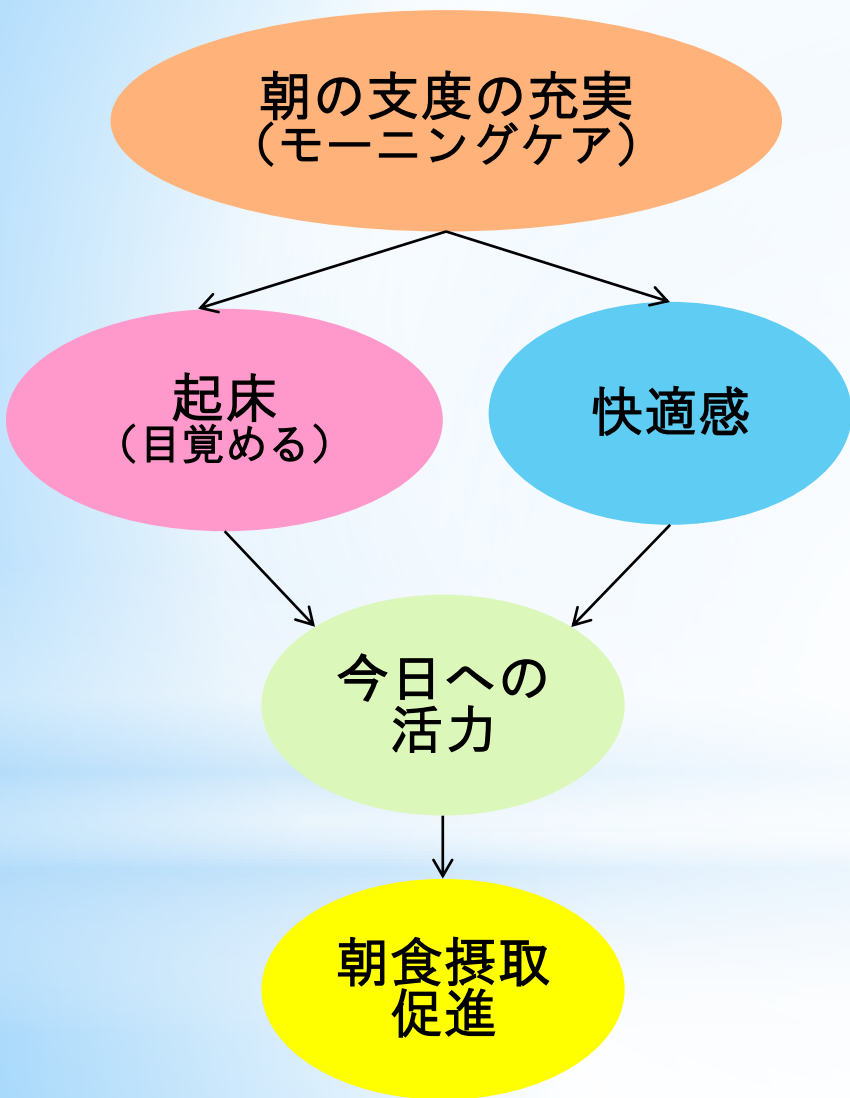
# 結果 朝食の摂取率について

快適起床ケアの方が、食べた朝食の量(割合)が多い

	通常ケア (n=36)	快適起床ケア (n=36)	
術後 1日目	50.7%	65.3%	p=.065
術後 2日目	69.5%	83.6%	p=.015
術後 3日目	75.6%	94.1%	p=.000

全部食べた場合は100%

# モーニングケアについての考察



\*朝の支度がモーニングケアによって充実すれば、患者は体も心も活動性が高まり、朝食摂取量が増えます。

\*つまり、快適起床ケアのように、患者のニーズに合わせてながら一人一人の朝を創りだすモーニングケアは、回復の促進につながる治療的な看護援助なのです。

\*このようなケアの意義を理解し、看護師が日常的に行なうケアとなるようにしていきたいです。