

《報 告》

漸進的筋弛緩法の習得過程における 騒音負荷へのストレス反応

今別府志帆¹⁾, 山田重行²⁾

¹⁾ 相山女学園大学看護学部看護学科, ²⁾ 千葉大学看護学部看護学科

要 旨

本研究は漸進的筋弛緩法 (Progressive Muscle Relaxation, 以下PMRと略す) の習得過程において、騒音負荷へのストレス反応を経時的に測定し、PMR習得がストレス反応にどのような変化を生じるかを、生理的・心理的側面から検討することを目的とした。健康な成人学生14名を対象にPMRを1日2回、2週間実施した。PMR習得前 (初回)、習得開始1週間後、2週間後において騒音負荷を行い、心拍変動、血圧、精神性発汗量、騒音不快得点を主な指標として評価した。その結果、次のことが明らかとなった。1) 心拍変動スペクトル解析から求めた副交感神経活動指標の減少が、初回に比べて開始1週間後、2週間後では弱まった。2) 血圧の上昇が経時的に見られなくなり、2週間後の拡張期血圧は低下を示した。3) 精神性発汗反応が認められた者の割合は、初回に比して開始1週間後、2週間後では減少していた。4) 騒音不快得点の減少が見られ、初回と開始1週間後、初回と開始2週間後との間に有意な差が認められた。

これらのことから、PMRの習得過程において騒音負荷へのストレス反応が経時的に弱まっていることが示された。

キーワード 漸進的筋弛緩法 (PMR)・騒音・ストレス反応