

	行 動 目 標	学 習 内 容	留意点及び根拠	実施 レベル	学習 状況
実施前	1. 目的を述べる	・ 温熱刺激や寒冷刺激により、血管・筋・神経系に作用し、 ①安静や安楽、②鎮痛・鎮静、③精神的興奮の鎮静、④ 血流改善をはかる			
	2. 電法の方法を述べる	・ 冷電法 乾性：氷枕、氷嚢(アイスバック)、氷頭、CMC製品 湿性：冷湿布、冷パップ ・ 温電法 乾性：湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、熱気浴、CMC製品 湿性：温湿布(ホットパック用タオル)、部分浴、温パップ			
	3. 事前のアセスメントを行う	・ 局所および全身状態を観察し、電法の適応に合わせて方法を選択する	急性期の炎症、刺激症状が強いときは冷電法、慢性的な炎症症状には温電法を行う 消化管の閉塞・穿孔の疑いがある時、出血傾向がある時、 血圧変動が著しい時、全身の衰弱が激しい時は温電法は行わない 循環不全、血栓を形成しやすい状態の対象者には冷電法を行わない		講義 △
	4. 必要物品を準備する	・ 冷電法 乾性：・氷枕：氷枕、留め金、タオル、氷、氷すくい、水、 ビニールシーツ、拭き布、タルカムパウダー、新聞紙 ・氷嚢：氷嚢(アイスバック)、カバー、氷、水 氷すくい、拭き布、タルカムパウダー ・氷頭：氷頭、留めゴム、三角巾、氷、氷すくい、水 拭き布、タルカムパウダー ・CMC製品：CMC製品、タオル、80%エタノールガーゼ ・ 温電法 乾性：・湯たんぽ：湯たんぽ、湯、カバー、ろうと ・CMC製品：CMC製品、タオル、洗面器、拭き布 湯(製品の注意事項参照)、アルコール綿 湿性：・温湿布：温湿布用タオル、湯(60～70℃)、湯温計、 ピッチャー、ベースン、ゴム手袋、ビニールシート バスタオル、タオル2枚、ビニールシート、 皮膚保護用オリーブオイル ・ 部分浴：『手浴、足浴』手順参照	CMC製品には、温電法・冷電法 ともに使用できるものがある 湯たんぽに準備する湯の温度 金属・プラスチック製70～80℃ ゴム製60℃程度	①	講義 氷枕◎ その他 ○
	5. 必要物品を点検する	・ 氷枕や氷嚢、氷頭、CMC製品の破損、留め金の効果、湯たんぽの漏れなどをみる			
実施	6. 対象者に目的・目標を説明し、同意を得る				
	7. 冷電法を行う ①氷枕、氷嚢、氷頭を作る ②安全・安楽に貼用する	・ 氷枕は氷を1/2～2/3程度入れ、少し水を入れて空気を抜く 氷嚢はこぶし大、氷頭はその1/2くらい入れる ・ 氷の隙間を埋める程度の水を入れる ・ 氷枕は水漏れしないよう、留め金を2個使用する 留め金2本を互い違いにとめる ・ 物品の水分を拭き取り水漏れのないことを確認する ・ 肌に接する部分の温度は15℃程度になるよう、タオルやガーゼ、三角巾などでくるみ、調節する ・ 氷枕は肩に触れないように置く ・ 氷嚢の重さが対象者の頭部にすべてかからないように、皮膚に密着させる ・ 氷頭が頸部に沿うよう中央を1～2回ねじり、三角巾にくるみ、きつくないように巻く	角のとれていない氷は貼用時 感触が悪く、また器具をいた めるため、水をかけて角をとる 氷の隙間を埋めて、空気によ る熱伝導の不良と、不快感を なくすために水を入れる 冷却による感覚の麻痺やそれ による凍傷などを防ぐ CMC製品は包むタオルのず れや薄さで凍傷をきたすこと があるので、注意する バスタオルなどで高さを調節 する ベッドのフレームなどを利用し 特に眼窩部を圧迫しないよう にする ねじることにより、氷の移動を 防ぎ、密着させやすい	①	講義 氷枕◎ その他 ○
	8. 温電法を行う ①CMC製品を貼付する	・ 洗面器にお湯(製品注意事項参照)をはり、CMC製品を温める ・ あたたまったCMC製品をタオルにつつま患部に20分前後貼用する	直接貼用時、43℃以上では低 温熱傷の可能性が高くなるの で、前腕内側で温度を確認して から貼用する	②	

	行 動 目 標	学 習 内 容	留意点及び根拠	実施 レベル	学習 状況
実施	②湯たんぽに湯を入れ、適切な位置に置く	・ 金属・プラスチック・陶器製は70～80℃の湯を口元まで入れる ・ ゴム製の場合は60～70℃の湯を2/3～4/5程度入れ、空気を抜く	低温熱傷までの時間は以下の通りである。 44℃(3～4時間)、46℃(30分～1時間)、50℃(2～3分)で出現する 金属製湯たんぽは空気が入っているとへこみやすい ゴム製品は空気が入っているとゴムが膨張し危険であり、熱伝導も悪くなる	②	講義 氷枕◎ その他○
	③温湿布を貼付する	・ 湯たんぽの栓がきちんと閉まっているか確認する ・ 湯たんぽについた水分を拭き取り、湯たんぽカバーに入れる ・ 湯の注入口が上にある湯たんぽは、栓を上にして置く ・ 対象者の足下や大腿外側から10cm以上離して置く ・ 身体に湯たんぽが接触しないように就寝時は湯たんぽを布団から出すほうがのぞましい ・ ベースンに60～70℃の湯を準備し、必要物品をベッドサイドに運ぶ ・ 温湿布をする部位に皮膚保護用オリーブオイルを塗る ・ 手袋を着用し、センス折にしたタオルの両端を持って湯に浸しタオルをしぼる ・ タオルを広げ、前腕内側で温度を確認し(タオルの表面温度は45℃程度)、対象者に声をかけてタオルを使用する ・ タオルの上をビニールシート、バスタオルで覆い保温する ・ 約10分を目安に、冷めてきたらタオルを取り除き、衣類を整える ・ 『手浴・足浴』手順参照	体動により、直接触れることがないよう観察する(低温熱傷予防) 熱いタオルをしぼりやすいようタオルの両端は湯に浸さずにしぼる 使用する直前には必ず、タオルの温度を確認する 対象者の心地よい温度かどうかを確認する		
	④部分浴を行う	・ 『手浴・足浴』手順参照			
	9. 罨法貼用中の観察を行う	・ 対象者に快適かどうかを確認したり、皮膚の状態や使用器具の状態を定期的に観察し、調整する ・ 寝衣、寝具が濡れないよう注意する	温度感覚と快適と感じる感覚は必ずしも一致しないので対象者に特別な症状がない限り、快感が効果の基準となる 氷枕、氷嚢、氷頭は結露しやすいため		
実施後	10. 対象者を観察する	・ バイタルサイン、低温熱傷、貼用後の顔色、発汗状態、貼用部位の皮膚の状態、しびれや麻痺などによる感覚障害、安楽を示す言動の有無など		①	講義 氷枕◎ その他○
	11. 後片付けをする	・ ゴム製品には、必要時タルカムパウダーをつける ・ CMC製品は80%エタノールガーゼで拭く	ゴム製品は湿気に弱い		
	12. (記録)報告をする				

	行 動 目 標	学 習 内 容	留意点及び根拠	実施 レベル	学習 状況
実施前	1. 目的を述べる	・ ①ストレス・緊張感の緩和、②リラックスした状態の保持 ③気分転換、④痛みや不眠などの身体的・精神的症状の軽減、⑤免疫機能の増高(自然治癒力の向上) ⑥肯定的な病気の受け止め方や回復意欲の喚起など			
	2. リラクゼーションの方法を述べる	・ 呼吸法	他に漸進的弛緩法、自律訓練法、系統的脱感作法、認知行動変容療法、アサーティブ・トレーニングなどがある		
	3. 事前のアセスメントを行う	・ 特に呼吸器疾患や精神疾患のある場合には、過去の背景や現在の身体的・精神的状態を確認しておく ・ リラクゼーション技法の受け入れや動機づけの状態を確認する ・ 空腹の強い時や食直後ではないことを確認する ・ 排泄の有無を確認する	精神疾患で治療中の場合、精神的に興奮状態をきたし、一時的に症状を悪化させる危険性があるので注意する 空腹時は胃の収縮が高まっており、リラクゼーションに意識を集中させていく 食後1時間は経過していることが望ましい(消化不良、気分不良をおこしやすい)		講義 △
実施	4. 対象者に目的・方法を説明し、同意を得る	・ 呼吸器系疾患や既往歴のある場合には、通常のやり方を修正したやり方で行なうことを説明する			
	5. 環境を調整する	・ 人の出入りが多くない、直射日光が当たらないような柔らかい光の静かな部屋を用意する			
	6. 対象者の準備をする	・ 身体をしめつけるものをはずし、ゆったりとした服装にする(めがね、腕時計、ベルト、ボタン、パンツのジッパーなど) ・ 排泄をすましておいてもらう ・ 対象者の安定した居心地のよい姿勢とする ・ 対象者に軽く眼を閉じ気持ちを集中してもらう	椅子を使うときには、背もたれがあり座面の高さは足底が床に着くような椅子を選択する 目を開けていてもよいが対象者が自主的判断で決定する 頭の中に浮かんだことに意識をとどめないようにする		
	7. 実施する	・ 呼吸法 ①通常の呼吸から、意識的に呼吸を大きく行い、続けて吸息を大きく行う深呼吸に替える ②次の呼息から、ゆっくりと長く行うようにしていき、数回繰り返す ③深呼吸によって呼吸に意識を向けた後、口からゆっくりとした呼息を行う ④腹部に手を当てておき、吸息時には意識を腹部に注目させながら、腹部を大きく膨らませるように、鼻から息を吸う(4秒間) ⑤吸息後、いったん息を止める(2秒間) 慣れたら、吸息と呼息の間の停止時間を伸ばしていく 5～7秒程度にする ⑥呼息時には、口をすぼめて細く長い呼息を行い、下腹部をくぼませるように意識しながら吐く(8秒間) ⑦呼吸に合わせてカウントしながら④～⑥を7～10回繰り返す ⑧終了後、2～3秒おいてからそのまま静かに呼吸するよう インストラクションを伝える ⑨1分前後時間をとってから「よろしかったらゆっくり目を開けてください」といった言葉をかける	仰臥位で行う場合は、膝を立てたほうが腹筋が弛緩され呼吸がしやすい 息を吐ききることにより、肺の弾性で自然に息を吸うことができる 呼息は常に吸息の2倍の時間をかける 胸部・腹部の動きを確認して、なるべく胸部を動かさずに行うようにする 呼吸が速すぎたり遅すぎるとめまいや気分不快を生じることがある 呼息を十分に行わないと過換気を起こす可能性がある 15分から20分くらいかけて1日2回程度 対象者がどうしてよいのか戸惑わないように声をかける もし、対象者が眠っていた場合は、十分に時間をとって近づき声をかける	①or②	講義 △
実施後	8. 対象者を観察する	・ 表情や呼吸などにリラックスをしめず様子があるのか、過換気めまい、気分不快の有無を観察する ・ 十分覚醒した状態になった後で感想や思いを話しあう		①	講義 △
	9. (記録)報告をする				