

糖尿病患者が献立作成できるまでの一考察

北6階病棟 発表者 西尾 恒子

古畑 富貴子・藤原 昭子・手塚 敦子・丸山 恵子
倉科 百合子・上嶋 幸恵・飯森 繁子・田中 恒子
鎌倉 八重子・村上 美幸・相沢 明子・岩垂 照美
石川 いづみ・藤本 佳子・立沢 とくゑ・伊藤 まり子

I はじめに

糖尿病治療の一環として、食事療法が大変重要な位置を占めているにもかかわらず、治療食を食べている上に間食をしている患者の事が、問題になった。そこで今までの援助方法に検討を加え、入院中に食品交換を身につけて、退院後も自己管理を継続できるようにするには、どうしたらよいか、取り組んでみた。

II 研究期間

昭和52年6月～現在まで

III 研究方法

- (1) 看護計画を、症例を通し、具体的に展開してみる。
- (2) 栄養士と検討会を設ける。
- (3) 自分達で、実際にカロリー計算をし、献立を立ててみる。

IV 研究の実際

○患者紹介

A 男性。年令50才。病名 糖尿病・肝硬変症。職業 呉服店経営。住所 木曾。経過 昭和49年10月より肝肥大あり通院治療中。昭和52年8月、糖尿病指摘される。外来通院にて、過去2回栄養指導受けるも、守れなかった。

B 男性。年令60才。病名 糖尿病・狭心症。職業 菓子製造販売。住所 松本。経過 昭和36年糖尿病指摘される。昭和43年より狭心症発作時々あり、昭和52年7月、糖尿病悪化指摘される。9月2日狭心症発作あり緊急入院する。栄養士よりの食事指導は受けていない。

○看護計画

1. 治療食開始時の説明
2. 2～3週間治療食を味う
3. 調理された献立内容と量を最低2～3日記入する。記入用紙は資料(1)を参照してください。単位計算できるものはしてみる。栄養士による指導を受ける。

4. 3の期間を含む1週間分、材料の献立表を栄養室よりもらい、単位計算することにより、食品交換表に慣れるとともに、食品構成を理解する。栄養指導を受ける。

5. 献立作成

○患者の状態・反応。評価・考察。

1. A-受け持ち医より治療食の説明を受けていたが、その必要性を漠然と理解している。

考察-看護婦、個々ばらばらの説明では患者が混乱するので、統一された指導体制が必要である。

2. B-間食などもせず、病院食を全量摂取している。考察-食事を食べてもらうだけではなく摂取状況を観察するとともに、理解度を把握する必要がある。

3. A-「売店からパンや牛乳を買ってきて、食べている。」という情報が、同室の患者からはいる。本人に確かめると、「御飯や副食と交換して食べている」という。「下痢をしたから交換して食べたんだ。もうそんなに言うんだったら食べないからいい！」とすねて投げやりな感じが、伺える。考察-患者の理解度を正しく把握し、嗜好にあわせて正確な食品交換が、できるような援助が必要である。

B-秤と記入用紙を持って行くと、「家内にやらせますから。」と当然の様に言う。「こんなことを男がやるのか、おまえやれ、おまえやれ」と言っている。妻は「勉強になります。」と張り切っている。食事内容の記入は、妻が最後まで続けているが、患者は2~3回の働きかけにより、4の最後に朝食内容を記入するようになる。考察-妻の協力を得られたことは良かったが、患者に食事は妻が作るもので、自分が出されたものを食べればいい。と言う固定観念があり、妻にまかせきりで自分はやらなかった。しかし数回の働きかけで、患者の参加がみられるようになった。

4. A-4日間外泊するが、家では食事を控え目にしていたけれど、気になって早く病院へ帰りがたかった。考察-食事に出されたものの単位計算、簡単な食品交換はできていても、献立作成ができるまでには至っていない。退院後、自分で献立作成ができるまでの援助が必要である。食事に関して、家族も知識が必要であるので、実際に食事を作る人に対する援助も必要である。A-単位計算も容易にできるようになっているが、食品交換表にないものは白紙になっている。食品成分表の利用法を説明すると、「そんな面倒なことはいいいい！」と無視していたが、看護婦が単位計算を始めると「どうやって計算するんだ。やってみれば簡単なことですね、成分表を買っておいてよかった。」という声が聞かれる。考察-「わからない。」と言えない時に、患者の気持ちを察し、一緒に考える態度が必要である。

B-食品を分類するのに苦労したが、一日の食品構成は理解が深まっているようである。考察-食品分類で苦労したことが、患者の理解を深め意欲に結びついた。これにより単位計算はある程度の期間行なう必要がある。

5. A-退院後はしばらく病院の献立を、そのまま利用し、そのあとで献立作成をしてみます。ということで退院する。妻の声、「こんなに難しいものだとは思わなかった。でも要するに、

一日の分量をわかって、それをうまく分配すればいいんですね。人間が生きていくのに最高の食事だと思いますよ。お父さんには量だけ気をつければいいんですものね。今考えると、入院させてもらったことは、良かったとつくづく思っています。いかに健康が大切か、家中の者がわかりました」

B-献立作成は退院後になる。昼は弁当持参で、外食、間食はしていない。妻の声、「カロリー計算が難しくて、ノイローゼになりそうだ。栄養士さんにみてもらい、3回目の点検でようやく良いと言われた。台所の壁に交換表を書いて貼り出している。要領もわかってきたので今は計量するだけである。家族全員、一緒に食事をしている。最初は窮屈に感じたが、今は慣れて不自由は感じない」B氏の声、「糖尿病は食事療法というが、自分の家で食事に気がつかっても絶対できないものだ。病院で密室に入れられ生活すると、その癖がついて、それを延長すればいいのだと、つくづく思った」考察-今回の入院により、積極的な姿勢が見られるようになったのは、病気の理解が深まった。食事療法の具体的なやり方がわかってきた。家族のよい援助があった。等考えられる。入院中に治療食を食べながら具体的な計量、計算などの体験を通して、今後の食事療法の基礎作りに役立った、と思われる。

○指導計画の再検討

1. 食事療法開始時、看護婦の心構えをふまえて説明する。資料(2)を作成。食品交換表を購入する。
2. 資料(3)貴方の病気は食事が大切です。を渡し、患者、同室者の自覚を深める。食事の摂取状態を把握する。1～2週間食事をし、意欲に応じて次の段階へ進む。
3. 調理された献立内容と量を、2、3日記入する。記入方法を覚える。調理されたものの食品内容を細かく記入することにより、感覚的に目安をつかむ。御飯、卵、牛乳等单位計算できるものはしてみる。嗜好にあわせて、正確に食品交換ができるよう援助する。簡単な食品交換ができるようになった段階で栄養指導を受ける。
4. 自分で記入した期間を含む3～7日分の材料の献立表を栄養室よりもらって、単位計算することにより、食品構成を理解してもらう。一日の摂取単位を理解する。自分で記入した表と栄養室よりの構成材料表を照合して理解を深める。一日の食品全体のバランスを理解する。調理者にも計算してもらう。食品構成を理解できた段階で栄養指導をうける。
5. 4を理解できたら献立を作成し、栄養士の評価を得る。

V 結果、考察

この研究にあたり私達も献立作成を試みて、投げ出したくなる気持ち、つらさを共感できたと思う。食事療法を続けて行くことは、病気との闘い、同時に自分との闘いであり、くじけそうな時に、それを乗り越えられる様な援助が必要なのがあった。また、計画を進める上で、患者の理解度と意欲を把握し、信頼感を深めながら、一緒に勉強して行く態度でのぞむことが必要である。これらの症例が、「ノイローゼになりそうだ。」「これをするとならば食べた気がせんのよ。」と言いが

らも、献立作成ができるまでに至ったのは、患者の意志が強く、理解があった。家族の良い援助があった。受け持ち看護婦が中心になって指導計画を進めた。など考えられる。今後の課題として、理解の低い人、視力障害のある人など、個人個人にあった指導方法を考えて行きたい。

最後に栄養士さんをはじめ、この研究に御協力くださった方々に感謝いたします。

参考文献は省略させていただきます。

資料1

| 調理名・食品名 | 目方 | I群 | I | II | IV | V | VI | 附 | 間食 | 備考 |
|---------|----|----|---|----|----|---|----|---|----|----|
| 朝 食 | | | | | | | | | | |
| 昼 食 | | | | | | | | | | |
| 夕 食 | | | | | | | | | | |

単位 合計 cal

資料2

看護婦の心がまえ

患者の話聞きながら、相手の知識、性格家庭環境を知り、患者のペースに合わせて指導し、患者を前向きな姿勢にもっていく。

指導上のポイント

① 指導の目的を説明する。

- ② どんな治療をしていても、DMの根本にくるものは、食事療法である。
- ③ DM食は健康食である。(制限食でなく、バランスのとれた食事である)
- ④ ピーナツ、牛乳がDMに良く、又米食よりもパン食の方が好ましいなどという迷信は捨てる。
- ⑤ DMは食事によって、コントロールすることができる。
- ⑥ コントロールが完全にされていると全く普通に社会生活が営める。
- ⑦ DMは治療によって、良くなっても食事療法を中止すると悪化する。
- ⑧ 悪化すると、いろいろな合併症がでてくる。(網膜症、腎、高血圧など)
- ⑨ 気ながにマイペースで行なうことが大切である。

資料 3

あなたの病気は食事が大切です

- 病院で出された食事は全部食べましょう。
- 残した場合は、お膳を見せてください。
- 出された以外の物は食べないようにしましょう。(間食はしないようにしましょう)