

第二内科

糖尿病の食事療法を正しく理解させるための援助

発表者 下条ますみ

第二内科一同

動機

最近成人病がクローズアップされているが、中でも最も潜在罹病率が高いのが糖尿病である。糖尿病患者は一生食事療法を続ける必要があるが、知識が浅かったり、食事制限に誤った考えをもっていたりして、再入院する患者が多くいる。このような問題を持った糖尿病患者に、正しい食事療法を理解させるには、どのような指導を行ったら身につきやすいか研究したいと思い、この問題にとりかかった。

指導計画及び実際

まず入院中において、糖尿病の正しい知識と、正しい治療法を学ばせることを目的として、次のような指導計画を立てた。

1. 糖尿病を理解させるための援助
 - a 学習会 糖尿病とはどんな病気なのか。
食事療法が一番大切である
生活上の注意
 - b テレビ番組の利用
2. 食事療法を理解させるための援助
 - a 食事療法の重要性について
 - b 栄養素について
栄養とは
五大栄養素の種類と働き
一単位は80カロリー
 - c 許された食事の量とその内容
食事日誌の記入
食品群と一単位の量
 - d 食品交換表について
交換表の見方と交換の仕方

退院後の生活指導のための援助

- a 栄養士からの指導
- b 家族への指導

以上3つの項目に分けて試みることにした。

1. 糖尿病を理解させるための援助

治療に対する意欲をもたせることを目的として、糖尿病患者を中心に、看護婦、医師をまじえ学習会を開いた。その内容は、糖尿病とはどんな病気なのか、食事療法を中心とした治療に対して理解させるために、指導案を作り、図解して説明した。

学習会で得たことは

- (1) 同じ疾病の患者が一諸に勉強したので、患者同志の交流と治療への励みが出た。
- (2) 学習会を続けてほしい、そしてベッドの上でも勉強出来るようにパンフレットにしてほしい、等意見があり意欲がみられた。
- (3) ディスカッションをして、自分の症状に対する質問が、直接医師や看護婦から聞かれたので満足した様子がうかがえた。
- (4) 患者自身入院療養の意味を再認識した様子で、食事のこと、退院後の生活のことに対し質問が多く出た。

反面まずかったことは

- (1) 時間が長すぎて疲れた患者がいた。
- (2) 大まかなことは解った様子であるが、こまかなこと、自分自身のことが解らず各々の理解度がまちまちであった。

尙糖尿病週間に行なわれた学習会に参加したり糖尿病のテレビ番組を患者と一諸に見た。

以上のことを通して、個々の患者に対し指導しやすくする為と、何時でも手軽に使える指導要項がほしいということで、パンフレットにまとめ利用していくことにした。

しかし「今までの病院でもこの様なパンフレットをもらつたが、机の引出しに入れたまま一度も開いて勉強しなかつた」という患者も入院している。そこで無意味なものにしない為、パンフレットは与えるだけでなく、どの患者でも理解でき、説明しながら学習させ、患者がメモ的に書き込める形式にして身につかせる物にしようとした。内容は病気を理解させ、症状、合併症、治療、運動生活療法、投薬、予防、食事療法等に分けられている。

2. 食事療法を理解させるための援助

何故食事療法が必要なのか、許されたカロリーの中で、食品交換が自由に出来る様にさせることを目的として、指導案を作った。

a 食事療法の重要性について

糖尿病治療の基本となるものは食事療法で、食事療法せずにインシュリンや内服薬を使用しても無意味であることを説明した。

b 栄養素について

栄養素の種類と主な働き、多く含む食品名、バランスのとれた食事の必要性、1単位は80カロリーであること等を指導した。

c 許された食事の量とその内容について

指示されたカロリーを覚えてもらうために、入院後 2 週間位食事日誌の記載を試み、ノートも記入しやすい様にと、量、表 1~6 の分類、単位、間食等書きやすい様に工夫し、計量器も用意して、実際の量を計らせた。まず食品群別による I~IV 群までの食品の分け方、表 1~6 の食品の内容、1 単位の食品の量を説明した。

例えばパンなら 1 斤 6 枚切のパン $\frac{1}{2}$ 枚 30g、リンゴなら中 1 個 180g が 1 単位になり、これは I 群に属し、パンは表 1、リンゴは表 2 の欄に、パンは 1 枚食べたら 2 単位といった具合に記入法を指導した。又 1 単位の量を覚えてもらうために、表にした物を参考にしたり、計量器を利用している。食事日誌をつけたしてから、食事に対する関心が深まり、「茶わんむしの場合にはどのように記入したらよいか」と具体的な質問が出され意欲がみられてきた。反面食事記入をしなくては行けないという事が重荷になり食欲減退を示す様な患者もいた。しかし繰返しての説明と励げましにより進んで食事記入を始めた。

d 食品交換表について

食事療法は一生続けなければならない。そのためには、きめられた範囲内で、バランスのとれた献立が自由に食べれる様に指導しなければならない。例えば、外食時、客の接待時、間食した時等もどの様に交換したらよいか、患者の食生活に合った食品の組合せを工夫しながら指導した。

3. 退院後の生活指導のための援助

退院後の生活は患者がいくら努力しても家族の理解と、協力がなければスムーズにいかない。家庭で食事計画をする人、例えば主婦の教育の必要性を感じ、栄養士を囲んでの栄養指導や、家族をまじえての生活指導を面会時を利用して行つた。単位や食品交換等、基本的なことを理解させてあつた為に、栄養室での指導が受けやすく形式的なものに終らず、勉強しても解らなかつたこと、例えば天ぷらや調味料の単位のきめ方、家族との献立の組み合わせ等こまかな質問が出されるような会をもつた。

症例紹介

○属○子 36 才 女 主婦 家業は精肉店 入院期間 S 4 6.9.7~S 4 6.11.27 の 3 ヶ月間。

経過 1 年前より体重減少。口渇、多飲、多尿あり、コーヒー牛乳、ファンタ等を好み、1 日 15 本位摂取する。46 年 8 月、視力低下あり、某眼科医にて糖尿病を指摘される。当外来にて薬物療法と食事療法を始めるも、コントロール出来ず、入院する。

入院時体重 46.5 Kg 身長 151 cm 標準体重 45.9 Kg 摂取カロリー 1600。

水分多量摂取の為に腹満感、食欲不振があり、全然食べれなかつたり、不規則に食事をしてきた。指導が必要とされる問題点

1. 食事療法に対して誤つた知識を持っている。

甘い物を避け、量を少なく食べればよいと言つた考え方で、好きな物を少量宛適当に、空腹を粉らす為に摂取する、という状態であつた。

2. 糖尿病に対する学習意欲はあつたが、その方法がつかめていない。

何冊も、参考書や雑誌を買い込み、乱読しているだけで系統的に覚えられず、むしろ、あちらこちらの知識を寄せ集めて、適当に自分で判断することがあつた。

3. 精神的に不安定で低血糖発作も時々みられる。

同室の患者が間食をするのに自分は食べれず、嫌いな物が出されると食べない等、時々いらした言動がみられた。

指導の実際

1. 患者の持っている参考書をもとにして、一諸に勉強する機会を持つたり、糖尿病学習会にさそつて、正しい知識を、系統的に覚えてもらった。

2. 患者の質問や困っていることに対して、よく相談にのるようにしたり、教えるという態度でなく、一諸に考える雰囲気をつくつた。

3. 秤を用意し毎日の食事を記録させた。

4. 食品交換表を使用して、具体的にどの食品が何と交換出来るか、どの様にカロリー計算をしたらよいか覚えてもらった。

5. うどんが嫌いで、パン食を好むために、好みや食習慣についてよく話し合つた。

6. 退院時再度家庭療養について一諸に考える機会を持つた。

以上のような実際の指導の途中で、少し神経質気味になり、「秤を見ると食欲がなくなつてしまふ」ということもあつたが、許された自分の摂取カロリーと、その内容を、具体的に覚え、食品交換表の使用法を身につけることが出来た。

現在2週間に1回の割合で、外来治療を続けているが、指示された食事箋を自分で工夫して守れるところまできている。一応は病状も安定している。尿糖、体重測定は定期的に自宅で行い、生活も家の商売も疲れない程度に、気ままにしていることと、主婦の立場から、調理しやすいという利点もあつて、表情も明るくなつた。引続き相談相手になれるよう、外来看護についても、今後工夫と努力が要求されている。

ま と め

私達自身が糖尿病治療の重要性を再認識し、患者も治療に対する関心が持たれつつある。指導を正しく行なうために、治療方針を知り、どのような時期に何を指導したらよいか、個々の患者にあつた指導計画が重要である。

今後の課題として

1. 指導困難な患者、例えば頑固で何をいつても受つけない人、病識程度の低い人、老人で理解度の低い人、視力低下の人等に対して、どの様に指導して行つたらよいか。

2. 看護計画にどの様に組み入れて行つたらよいか。

3. 外来指導のあり方

があげられる。この発表を土台とし、より発展させ勉強してゆきたい。

食 事 日 誌

月 日 曜日 天候

	食品名	グラム	1 2 3 4 5 6						残りの単位	間 食	備 考
			1	2	3	4	5	6			
現在の体重、 カロリー、単位	朝	パン 1枚	60	2							
		牛乳 200cc				1.5					
		りんご 1ヶ	180		1						
	昼										
	夕										

