

17 栄養指導の必要性を聞き取り調査から検討した一例

長野市民病院 透析室 飯島佳代 小池泰子

I. 初めに

安定した維持透析を行うには食事療法や水分管理が必要となる。体重増加の原因の1つに食事が関係してくるため、透析患者様の食事はどのような状態なのか疑問に思った。そこで患者様の食事内容を把握し、個人に合った栄養指導を行う事で安定した維持透析に繋がるのではないかと考えた。

当院では、透析導入前の患者様に管理栄養士による栄養指導を行っているが、透析導入後は患者様の希望又は医師、看護師が必要と判断した患者様にしか行っていない状況である。今回、栄養指導前後に聞き取り調査を行い患者様自身、栄養指導を行った事で、栄養管理に対する意識の変化が現れたので、ここに報告する。

II. 対象および方法

1. 対象

33歳 男性 当院で透析導入し1年10カ月 週3回4時間透析施行

1人暮らし 無職（障害年金で暮らしている）

透析中、血圧低下や気分不快感、意識消失等の症状を週3回のうち1回～2回程起こしていた。栄養指導を行う事で症状が改善するのではないかと考え対象とした。

2. 研究期間：平成21年6月～9月

飯島 佳代 〒381-8551 長野市大字富竹1333-1

(026-295-1199) 長野市民病院 透析室

3. 栄養指導日：平成21年7月22日

4. 方法

- 1) 栄養指導前の聞き取り調査
- 2) 栄養指導前、3日間の食事内容を記入
- 3) 必要と考えられる資料を渡す
- 4) 管理栄養士と共に栄養指導を行う
- 5) 栄養指導後、3日間の食事内容を記入
- 6) 栄養指導後の聞き取り調査
- 7) 栄養指導前後の血液データ、体重増加の違いを比べる

4. 倫理的配慮

この研究の主旨と説明を行い調査での表示は無記名とし、結果はこの研究のみに使用するため不利益になる事は一切ない事を説明し同意を得た。

III. 結果

①血液データの変化

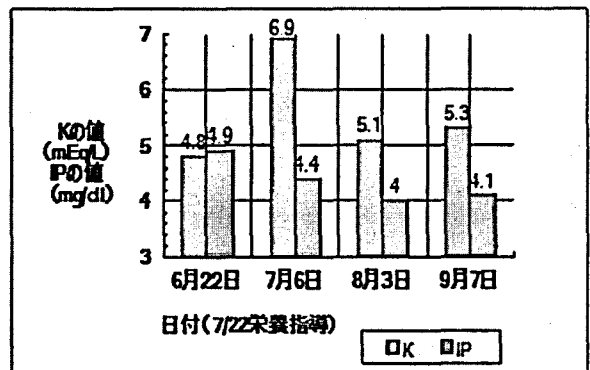


図1. カリウムとリンの変化

血液データではカリウムは下がり、リンには大きな変化は見られなかった。

②体重増加の変化

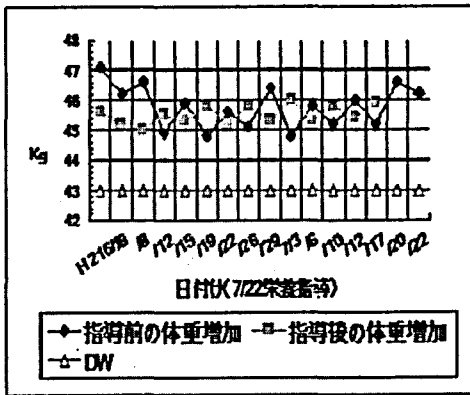


図2. 栄養指導前後の体重増加の変化

体重増減についても栄養指導前後で、大きな変化は見られなかった。

③栄養指導前後の食事内容 (表1参照)

栄養指導後の食事内容を管理栄養士に確認した所、指導前後で食事に含まれる栄養素の摂取量に変化が見られた、という事で食事に関するカリウム、リン等の栄養素や水分に関する資料を渡した。

④栄養指導前の聞き取り調査結果 (表2参照)

体重増加については「顔がむくみ、体が重く感じる。階段登るのが大変」という言葉が聞かれ、また毎食後に体重測定を実施していた。食事については、自炊で、1食あたりの量は少なめだったが食事に含まれる栄養内容を考慮していた。また、透析導入後栄養指導は2回だけだったが、その事に関して不安は感じていないとの事だった。

⑤栄養指導後の聞き取り調査結果 (表3参照)

体重は変わらず、尿も出ており通じもあるため、水分摂取は以前と変わらず目分量という言葉が聞かれた。また、資料を渡した事で

野菜や果物摂取量に以前より気を付ける様になった。

栄養指導前の内容では、不安はないとあったが、指導後では栄養指導は今の状態を悪化しない様にするために必要だと感じた、という言葉が聞かれた。また栄養指導は体重が多く検査値が高い時に行う方が気をつける事が出来る。少ない時指導されても実感が出ない、という言葉も聞かれた。

IV. 考察

栄養指導前後での体重増加や血液データからは有意差はなく、栄養指導前後3日間の食事内容も、以前より気をつけていたためか有意差は見られなかった。研究期間が短く、1人の患者様しか対象としなかった事もあり、数値としての研究結果は得られなかった。

しかし、患者様自身から「栄養指導してもらおうと再確認出来る、今の状態を悪化しないために必要だ」などの言葉が聞かれ、栄養指導を行った事で惰性化した食事管理の再確認のきっかけになったと感じた。

看護師の知る栄養学は管理栄養士とは違い、臨床に出てから深めていく事がほとんどである。自分も透析室勤務で働くまでは、透析食についてほとんど知らなかった。2007年9月の日本腎臓学会の透析食基準によると、「エネルギー」「蛋白質」「食塩」「カリウム」「水分」「リン」「カルシウム」と7つもの制限がされており、この透析食を実践していく事は容易ではない。この容易でない食事指導を行っていくには、透析食のコンセプトを正しく理解しないと無責任な指導になってしまう。また、中山¹³⁾は「知識、技術、資源、社会的環境など共通して必要な情報を共有する事で、栄養に関する個々の意識が強調される」と言

っており、透析機器の進歩や薬剤開発と共に栄養指導も常に改善が必要とされる。患者様の生活背景や食生活の情報を把握し、透析治療と並行して栄養指導を取り組んでいく事が大切だと考えられた。

今回の研究より、患者様中心に医師、看護師、管理栄養士の3つの職種が連携を取るチーム医療の大切さを学んだ。今後も医師の治療方針に沿って、管理栄養士より専門的な栄養指導を取り入れながら透析看護を継続していきたい。

V. おわりに

この研究結果をもとに透析スタッフに働きかけ、栄養指導を継続的に取り入れていくようにしていきたい。また、今回出来なかった「栄養指導の食生活の変化で、血液データ等に有意差がみられるか」という事について、機会があれば条件を整えてもう1度取り組んでいきたい。

VI. 謝辞

本研究において、ご協力頂きました皆様に深く感謝いたします。

引用文献

- 1) 中山優子：外来維持透析患者の栄養状況調査結果；高崎健康大学紀要（1347～2259）4号、163-177、2005.03

参考文献

- ・立川芳子：写真でわかる！食事のポイント；メディカ出版、2009.

表1 栄養指導前後の食事内容

＜栄養指導前の食事内容＞

	朝食	昼食	夕食
6/14 (日)	ご飯 もやし炒め 水	目玉焼き丼 水	餃子 (自分で作る) 水
6/15 (月)	ご飯 ふりかけ 水	いなり寿司 4個 水	うどん えび天 水
6/16 (火)	ご飯 岩のり 水	パン マーガリン 水	ご飯 煮物 水
<ul style="list-style-type: none"> ・水はコップ1杯（目分量で約200ml 飲水、薬内服時は約半分の100ml 飲水）目分量で行っている。 ・おやつに、6本入りアイスを1日1本食べていた。 			

＜栄養指導後の食事内容＞

	朝食	昼食	夕食
8/4 (火)	ご飯 オクラ 水	素麺 水	やきそば 水
8/5 (水)	ご飯 冷ややっこ 漬物 水	目玉焼き ご飯 水	冷やし中華 水
8/6 (木)	ご飯 冷トマト (プラム程の大きさ6個) 水	パン (3個) 水	盛岡冷麺 水
<ul style="list-style-type: none"> ・水はコップ1杯（飲水量は変わらず、目分量のまま） 			

- ・果物、野菜類は 1/3~1/2 の量を摂取していた。

表 2 栄養指導前の聞き取り調査結果

- ・食事は誰が作っていますか？
(朝、昼、晩 全て自炊)
- ・食事を作る時、気を付けている事がありますか？
(野菜は茹でたり、水にさらしている。塩分は半分にし、減塩醤油を使用している。)
- ・自分の体重増加を気にしていますか？
(顔がむくむ、体が重く感じる。階段登るのが大変。毎食後に体重測定をしている。)
- ・自分の基礎体重 43Kg から 3~5%以内の体重増加をご存知ですか？
(はい。1.3Kg~2.2Kg)
- ・毎月の定期検査で気にしている内容がありますか？
(ある。カリウムとリン。)
- ・透析導入後、ほとんど栄養指導を行っていない事で不安はありますか？
(不安は感じてない。)

に入っていると思いますか？

- (はい。尿が 1 日に 2 回~3 回あるから。)
- ・栄養指導を行ってから食生活に関する値を気にする様になりましたか？
(カリウム、リン、尿素窒素)
- ・写真付き資料をお渡ししましたが、食事や水分摂取時に役に立ちましたか？
(野菜や果物摂取量に以前より気を付ける様にしている。あるのとないとは違う。)
- ・食事指導を行った事で、食生活に関する不安は解消されましたか？
(栄養指導は今の状態を悪化しない様にするために必要だと感じた。)
- ・今後も定期的に栄養指導を行った方が良いと思いますか？また、行うとしたら年何回位が良いですか？
(栄養指導は体重が多く検査値が高い時に行なう方が気を付ける事が出来る。少ない時に指導されても実感が出ない。)

表 3 栄養指導後の聞き取り調査結果

- ・前は自炊でしたが、今食事は誰が作っていますか？
(変わらず自炊)
- ・栄養指導後食事を作る時気を付けている事がありますか？
(水分は変わらず目分量、気を付けている事は変わっていない。)
- ・栄養指導後、体重増加に変化が出たと思いますか？
(体重は変わらない。尿も出ているし通じもある。そのため水分は変わらず目分量である。)
- ・自分の基礎体重から体重増加が 3~5%以内