

# 糖尿病患者指導の一考察

—実施及び経過—

中3階病棟 発表者 宮下とし江

山口澄江・沼田裕子・松崎栄子・田中敦子  
丸山美智子・増田孝子・遠山裕子

## はじめに

糖尿病の治療は、生涯にわたる教育が最も重要とされています。昨年度は、食事指導を中心とした看護を考えるとともに、「患者指導の一考察」という看護研究発表の場を得ました。その研究の考察として、食事指導が栄養士まかせだったこと、入院患者の退院後及び外来患者の継続看護が十分でない、医師・看護婦・栄養士三者間の相互協力が不十分のまま、独自の立場から指導されている点を反省し、それに対する具体策をたて実施してきました。その経過をここに報告します。

## 研究方法

期間 昭和54年9月～昭和55年8月

- ① 昨年たてた具体策を入院患者全員に実施する。
- ② 実施した結果について検討し、改良を加える。

## 経過及び結果

### ① 看護者側の学習会

昨年度は糖尿病の病態生理を中心に学習したが、今年度は、糖尿病指導が実施に移されるように話し合ってきた。主に指導を徹底するための資料作成するにあたっては、医師との話し合い、また糖尿病教室の見学等を行ない参考とした。特に食事指導は、具体的指導が行なえるように一時期、交換表、テキスト等を読み合わせ、自分たちの昼・夕食のカロリー計算や病院食の量を計り、カロリーを計算し、栄養室の結果と比較するなどした。以前、交換表のみで説明していた時より、具体的に食品名をあげ説明できるようになった。

### ② 入院時チェック表について

入院時、患者が糖尿病に対してどれ位知識を持っているかというおおざっぱな情報を得るために行ってきた。ほとんどの患者が、自己の身体の状態を知るバロメーターとして、体重測定やテストテープによる早朝尿を調べている。しかし、一歩つっこんでみると標準体重を知らなかったり、テストテープの適切な変化をわかっていなかったりする。看護者側は、この結果から患者に必要な指導スケジュールを組むことができる。また、入院と同時にチェックすることで、食品交換表・ノート購入の徹底ができ、食事に対する関心、食事療法の重要性を少なからず理解したと思われ、病気に対する自覚を促すことに成功している。

### ③ 糖尿病指導内容と糖尿病チェックリスト

糖尿病チェックリスト（資料1）は、入院中に一貫した指導が行なえるように、指導期間を第Ⅰ期～第Ⅳ期（入院時・入院前期・入院後期・退院期）に分けて、その時期に必要な指導内容（資料2）をあげている。これは、入院期間中に患者に必要な一応のスケジュールとなっている。指導が看護者によって片寄ったり、落ちがないように、項目別に細かく指導内容を説明したものを指導者側に用意し、ほぼ統一した指導が行なえるようになっている。一項目毎に実施者がチェックし、チェックリストは看護日

誌に綴じ、カンファレンスあるいは申し送り時に進み具合を確認することになっている。

食事については、退院までにある程度患者が自信を持って、身についたものになるようにと、特に重点を置き、各期間の記入ノートに目を通すようにした。

第Ⅳ期にある栄養指導依頼書（資料3.）は、栄養士と医師・看護婦との情報交換を目的に作成したが、栄養士との話し合いの中で数々の助言を受け、修正し使用している段階である。今後使用する際に注意する点として、家族構成等患者の情報は記入もれのないようにする。食品交換表を使うことができるか、患者の具体的な食事状況、嗜好品特にアルコールの許可量の記載をし、複写で記録として治療・指導に生かせるようにする。また指導後、患者の状態について指導の成果がわかるよう栄養士に情報をかえしていききたい。

また、第Ⅳ期には、一通りの指導が終わり退院決定の患者に糖尿病テストを行なう。これは患者の自己評価だけでなく、私たちの指導評価ともなりうる。この糖尿病テストについては、退院時に実施した件数がまだ少なく、また今回糖尿病教室という機会に恵まれたこともあり、外来患者に実施の結果糖尿病テストは、用紙を渡すよりも口答で行なう方が知識として不足している点や問題点の把握ができる。ふだんの会話の中では理解できるようでも、理解できていない点のあることがわかった。しかし、質問項目として不適当なもの、具体面が把握できず指導につながらないものがあり、改善の必要がある。将来的には、糖尿病テストを点数評価できるものにし、知識度を数値で示せるようなものにしたい。（資料5.参照）

#### ④ 糖尿病教室について

今年度は看護婦の働きかけにて、1ヶ月に1回ずつ医師との話し合いの場を設け、病態、生理、症例の説明及び患者指導について話し合ってきた。医師側でも統一した指導を望んでおり、医師・看護者ともに協力して、入院患者・外来患者それぞれを対象に糖尿病教室を8月から開き、また毎週水曜日を糖尿病の専門外来とした。

## 考 察

昨年度を糖尿病患者指導の第Ⅰ段階として食事指導を中心に、今年は第Ⅱ段階として、日常生活全般にわたって指導を行なうことのできるように、それぞれの項目・資料を作成し実施中である。

しかし、私たち看護者側が実際どこまで指導できるか、患者及び家族がどのくらい理解できるか、また医師・看護婦・栄養士が一体となって指導していかなければならないという点では、まだ不十分であり、これからの課題である。ただし、今までは個別に行なわれてきた指導が栄養指導依頼書により、医師・看護婦・栄養士三者を結ぶものになったことは画期的なことと評価したい。

また、昨年度作成した資料②～④の実施と、本年度作成した資料1～4を使用しての指導が生かされているか、あるいは新たな問題があるのではないかとこの予想のもとに、退院後1カ月頃再度チェックする必要があると思われる。そこで退院後チェックリストの作成に至った。これは面接方式で数名に実際に話を聞きながら行なって見たが、まだ継続検討事項として残される問題である。

この2年間にわたり、糖尿病患者指導について検討、実施し、今回は具体策の完全実施、チェックリスト・指導内容にもとづく指導及び栄養指導依頼書の活用、糖尿病外来・糖尿病教室を開く、を重点的に行なってきた。今後は、今回作成したチェックリスト等を活用し、患者個々のもつ問題を適確につかみ、三者が一体となって専門的立場から指導できるようにしたい。

## おわりに

患者は入院中は指示カロリーを守り、表面的には実施できているのだが、実生活に戻ると一生管理していかなければならない病気であるという自覚がうすれ、糖尿病の悪化、合併症をまねいている。この

結果をみつめなおし、入院時より確実に指導を行なうとともに、患者の闘病意欲を高め、糖尿病テストから得られる評価を患者と一緒に検討し、退院後継続看護ができるように目を向けていきたい。

### 参考文献

- 第10回日本看護学会集録 日本看護協会出版部  
 糖尿病 一治療と食事療法一 新星出版社  
 Joslin Clinic との対話 一糖尿病をめぐる一 医学書院  
 糖尿病治療のための食品交換表 日本糖尿病学会  
 昭和54年度看護研究集録 信大病院

### 資料1.

#### 糖尿病チェックリスト

氏名

殿

	月/日	サイン	チェック項目
I 期			1. 入院時チェック表記入
			2. 検査についての説明
			3. 交換表の使い方
			4. 食事の量り方とノートへの記入の仕方 ①
			5. 標準体重
II 期			1. 糖尿病のテープ、パンフレット
			2. 低血糖について
			3. 合併症について
			4. 食事療法について
			5. ノートチェック ②
			6. インシュリン、内服薬療法について
			7. 運動療法について
III 期			1. 日常生活について
			2. 外食、間食等について
			3. テステープの使い方
			4. ノートチェック ③
			※ インシュリン使用者指導
			※ 内服薬服用者指導
IV 期			1. 栄養指導依頼書提出
			2. 栄養指導
			3. 糖尿病テスト・評価
			4. 糖尿病手帳の配布
			5. 外来通院について
			※ 糖尿病患者指導

糖 尿 病 指 導 内 容

第Ⅰ期（入院時）	第Ⅱ期（入院前期）
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入院時チェック表の記入『入院時の心得』を渡す。</li> <li>2. 検査についての説明           <ul style="list-style-type: none"> <li>・蓄尿，血糖検査，50g OGTT，尿糖定量</li> <li>・採尿方法</li> </ul> </li> <li>3. 交換表の使い方—交換表を用いて—           <ul style="list-style-type: none"> <li>・単位とカロリー，栄養群，分類</li> </ul> </li> <li>4. 食事のはかり方，ノート記入方法           <ul style="list-style-type: none"> <li>・スケールの使い方，器の重さ</li> <li>・摂取法についての模範プリントを渡す</li> <li>・毎食の食事の記載の仕方を教える</li> </ul> </li> <li>5. 標準体重について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・意味</li> <li>・計算方法</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 糖尿病について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・原因，症状についてのテープ，パンフレットを渡す</li> </ul> </li> <li>2. 低血糖について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・原因，意味，予防，症状，処置</li> </ul> </li> <li>3. 合併症について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・原因，症状，予防，処置</li> <li>・患者自身の血糖の結果説明</li> </ul> </li> <li>4. 食事療法について—交換表を用いて—           <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的，注意すべき事，患者の総カロリー</li> <li>・食品の交換の仕方，献立の例</li> </ul> </li> <li>5. ノートチェック（入院時～）</li> <li>6. インシュリン療法，内服薬療法について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・意味，適応</li> </ul> </li> <li>7. 運動療法について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的，注意すべき事，入院中の運動の仕方</li> <li>・万歩計の説明</li> </ul> </li> </ol>
<p>第Ⅲ期（入院後期）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活指導           <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠，清潔，排泄，食生活（時間），ストレス</li> <li>・体重測定，性生活，仕事と運動</li> <li>・内服薬について（糖尿病薬以外）</li> </ul> </li> <li>3. 外食，間食等について—交換表を用いて—           <ul style="list-style-type: none"> <li>・つきあい，宴会，外食</li> <li>・インスタント食品，アルコール類，菓子類</li> </ul> </li> <li>3. テステープについて           <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的，使用方法，記録の仕方</li> </ul> </li> <li>4. ノートチェック（Ⅱ～Ⅲ期）</li> </ol> <p>※インシュリン使用者指導，参考…糖尿病手帳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作用，種類，作用時間，管理の仕方</li> <li>・注射部位，注意点，注射の実際，物品説明</li> </ul> <p>※内服薬使用者指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作用，種類，作用時間，飲み方</li> </ul>	<p>第Ⅳ期（退院期）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 栄養指導依頼書提出           <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師，看護婦より記入→栄養室へ</li> </ul> </li> <li>2. 栄養指導→栄養士より，家族を含む</li> <li>3. 糖尿病テスト及び評価</li> <li>4. 糖尿病手帳の配布           <ul style="list-style-type: none"> <li>・手帳の使用法，記入法</li> </ul> </li> <li>5. 外来通院について           <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調変化時の処置</li> <li>・家庭での必需品</li> <li>・生活指導の再確認</li> </ul> </li> </ol> <p>◎ 糖尿病患者，グループの話し合い</p>

資料3.

内分泌科 外来・入院

栄養相談指示箋

昭和 年 月 日

患者氏名	男	職	軽労働	主治医			
明・大・昭和 年 月 日生	才	女	中労働	身長 cm			
住 所	TEL			現体重 kg			
病 名 1. _____ 2. _____ 3. _____							
発病の時期・状況 _____							
薬剤の使用状況							
	インシュリン	有 ・ 無					
	経口糖尿病薬	有 ・ 無					
調理担当者							
	外食状況	毎日 食・時々・稀に 栄養指導をうけたこと 有・無					
指示事項		単位配分					
燃 量	Cal日	朝食	間食	昼食	間食	夕食	夜食
たん白質	g/日	単位	単位	単位	単位	単位	単位
脂 質	g/日	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6
機 質	g/日						
塩 分	g/日	水分	ml / 日				
許可アルコール量 _____							
アレルギー食品 _____							
嗜好食品 _____							
血糖値状況	朝 食 前	朝食后 2 h	昼 食 前	昼食后 2 h	夕 食 前	夕食后 2 h	
Dr. Ns より							
栄養士より							

資料4.

お名前 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 才 職業 \_\_\_\_\_

〔下記の質問にお答え下さい〕

- あなたの標準体重を計算してみてください。又、身長・体重を書いて下さい。

身長 \_\_\_\_\_ cm 計算式

体重 \_\_\_\_\_ kg

標準体重 \_\_\_\_\_ kg

- あなたの指示カロリーは何カロリーですか

\_\_\_\_\_ カロリー

配分は 朝 \_\_\_\_\_ 夕 \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ 単位)

昼 \_\_\_\_\_ 間食 \_\_\_\_\_

- 食品交換表の1単位は何カロリーですか

- 定期的に病院に来ていますか

はい

いいえ

- 糖尿病手帳を常に持っていますか

はい

いいえ

- 糖尿病の治療にはどのようなものがありますか

- 血糖が落ちついたらインシュリンや薬をやめてもいいですか

はい

いいえ

- 薬を飲み忘れた場合、次に飲む際2回分飲んでいいですか

はい

いいえ

- 薬を1度に多く飲めば、糖尿病は早くよくなりますか

はい

いいえ

- 食事を指示カロリー以上に食べても運動すればいいですか

はい

いいえ

- 毎日どのような運動をしていますか、又万歩計を使っている方は、どのくらい歩きますか

- 睡眠時間は何時間とってますか

- 何か趣味をもって生活していますか

- 毎日尿糖をテストテープで調べていますか

はい

いいえ

- 毎日体重測定をしていますか

はい

いいえ

- 朝起きた時疲れが残ることがありますか

はい

いいえ

- 近頃何かからだの不調を感じますか、あったら書いて下さい

・糖尿病の合併症にはどのようなものがありますか

・低血糖になるとどんな症状があらわれますか

・低血糖のための準備はどうしていますか

・外食・宴会・お茶会等に行ったとき、カロリーはあまり考えずに食べますか

はい いいえ

・暴飲・暴食をすることがありますか

はい いいえ

・糖尿病の人のための低カロリー食品なら制限しなくてもいいですか（マービー・シュガーカット等）

はい いいえ

・食品交換表の各表の分類を下の①～⑦より選び番号で記入して下さい。またその分類に含まれている食品をいくつか上げ、最低2つの食品について1単位の目安量を書いて下さい。

(例) 表 1	①	ごはん、パン、じゃがいも	ごはん 55g (おちゃわん8分目) じゃがいも 中1コ
表 2			
表 3			
表 4			
表 5			
表 6			
付 録			

① 糖質を供給する食品

④ バタミンおよびミネラルを主に供給する食品

② 乳類およびその製品

⑤ たん白質を主に供給する食品

③ 脂質を供給する食品

⑥ 果物類 ⑦ その他

#### 資料5.

※ 糖尿病テストの結果、考察（実施件数 12名）

外来通院だけの者に比べ、入院経験者は食品交換表の使い方を理解しており、摂取した食品のカロリー計算ができています。

男性は退院後、実際に調理しないためか、カロリー計算をする機会が少ないためか、食品一単位の目安量を覚えている者が少ない。

外食時に指示カロリーが守りにくいことがあるので、調理するしないにかかわらず、基礎的食品の1

単位の日安量は入院中に覚えてもらった方が良いと思われる。また、糖尿病合併症がある患者は、食事制限がより複雑になり、食品交換表が単に使えるというだけでは守ることがむずかしい。これは栄養士との連絡を密にして、頻回に栄養指導することの必要性を述べている。また、食品交換表が使用でき、指示カロリーが守れると思われても、血糖値が高値を示している者や、日常生活面を意識的に注意していない者がみられる点より、日常生活における指導の不足と重要性が再認識された。

糖尿病に対する知識の高い者は、意欲的に糖尿病コントロールに努力しており、血糖の結果も比較的良い。また基本的なインシュリン、内服薬の使用法を知っているが、その応用、具体的に服用を忘れた時はどうするかという問いにはあいまいになってしまう者がいる。

以上、糖尿病の正しい知識が、糖尿病を良くコントロールさせ、積極的な闘病生活を続けさせていくものとして、個々の知識を深める必要性、重要性がわかる。

#### I 昨年度的具体策

1. 看護者側の学習会
2. 入院時の糖尿病チェック表の作成
3. 糖尿病指導項目と項目チェック表の作成
4. 患者の糖尿病学習会
5. 食事チェック表の作成
6. 糖尿病手帳の交付と利用徹底

#### II 昨年度の資料

- ② 入院時チェック内容
- ③ 食事摂取表
- ④ 入院時の心得