

## 24 急激な体重増加をきたした維持透析患者の援助を通して

～メンタルコーチングによる患者の変化を感じた一症例～

偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック 透析室

宮澤弥生 小田さつき

### I 目的

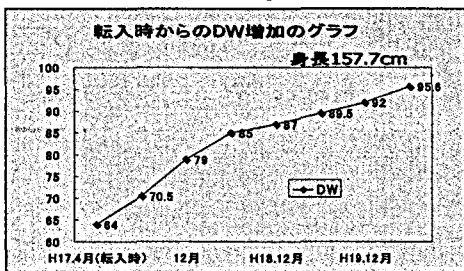
外来透析での限られた時間の中で患者を理解したり、問題に対して同一スタッフが継続的に関わる事は難しい状況にある。

今回転入後から体重増加し続けていた患者が肥満により睡眠時無呼吸症候群を併発し、ASV装着となった事で初めて本人の口から肥満に対する危機感の訴えが聞かれた。そこでコーチングを意識した関わりを持つ事で、患者の思いを理解し自己管理に結びつく方法が導きだせないかと感じた。吉松の「減量への成否の鍵は、治療者の意欲や指導力ではなく、患者自身の気づき、動機づけ、自己管理といった要素が握っている」を参考に、この患者が問題を認識し減量に向けた関わりを行った為、報告する。

### II 対象

57歳 男性 独身 透析歴5年

18歳で上京し会社員として働いていたが、H17.3月、52歳の時に時透析導入を機に会社を辞め両親の介護と透析へ通う日々が一変した。転入後間もなくシャントトラブルによる入退院を繰り返す頃から急激な体重増加がみられた。その後も体重は増え続け、転入時 64kg だったDWは4年間で約30kg増の96kgにまで増加した。



宮澤弥生 偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 4269 電話(0265)82-5022

### III 方法

平成21年2月から以下を開始した。

- ① 患者とのコミュニケーションを図るため、毎週末の面談を行った。
- ② 体重増加となっている問題の分析と明確化
  - a) 「食行動質問表調査」及び「一日の生活リズム」を聴取し、食行動の問題点を把握

「食行動質問表調査」		
1. 早食いである	→ 時々	(0)
2. 肥えるのは甘いものが好きだからだと思う		( )
3. コンビニをよく利用する		(0)
4. 夜食を摂る事が多い	→ 毎晩	(0)
5. 冷蔵庫に食べ物がなくて落ち着かない		(0)
6. 食べてすぐ横になることが多い		(0)
7. 宴会・飲み会が多い		( )
8. 人から「よく食べるね」と言われる		( )
9. 空腹になるとイライラする		( )
10. 風邪を引いてもよく食べる		(0)
11. スナック菓子をよく食べる		(0)

b) 体重増加の傾向を認識する為毎食直後と就寝前の一日4回の体重測定とグラフ化記録

c) 活動量を知る為毎日の歩行数を記録

- ③ 問題の明確化から行動の決定
- ④ 行動の評価

### IV コーチングの経過

- ① 食行動質問表や一日生活リズムを聴取した結果、早食いである事や夕食は遅いうえ摂取量が多いなど体重増加の原因と考えられる食行動の分析を行った。他にも自宅で体重測定をしない為体重増加への認識が持てない事や食事管理に協力してもらえないキーパーソンがいない、なども挙げられた。
- ② 現状の分析に基づき、改善できそうな行動

決定をした結果、咀嚼回数を増やす事で満腹感を得る工夫や、三食しっかり食べ間食を控えるなどの行動変容がみられた。また更なる減量への効果を上げる為、夕食時間を早め量を少なくする、一日 3000 歩歩くなど一週間ごと目標を立案してもらった。

③ 行動の決定に対し毎週の面談で自己評価を行った。

体重記録を続けるという行動により体重測定の実験が付き体重管理への意識付けができたという結果が得られ、逆に行動できなかつたことはなぜなのかを自己分析してもらい次のステップへつなげていった。

## V 結果

コーチングを開始してから 4 ヶ月後に DW -2.4kg の減少がみられた。

それ以降は大きな体重変化は見られないが、開始から 1 年半経過の現在も体重記録や定期的な面談の継続を希望され、患者の減量に対する意欲や自己管理への意識は保たれている。

また面談を始めた頃は沈黙も多く面談を拒否することも少なくなかつたが面談を重ねていくうちに会話が自発的に家庭状況や自身の話をしてくれたり、表情に笑顔も見られるようになった。関わりを開始し半年ほど経過した頃患者から「当時自覚はなかつたが今思うとシャントトラブルによるストレスが、過食につながつたと思う」との声も聞かれた。

## VI 考察

今回定期的な面談を重ねる事で人間関係が築け、コーチングに繋がつた結果、患者の意欲的な気持ちを引き出し減量できたと思われる。

関わりをもつ前は体重増加イコール管理不足という表面の問題でこの患者を捉え、その背景にあるものまで理解することは難かつた。今回の関わりを通し、教育や指導といった一時的な関わりではなく患者自身が持つ力を引き出していくことが目標達成に繋がるのだという事を感じた。

開始 4 ヶ月以降、体重は停滞している状態だが現在も減量への意欲は失われていない為今後も目標に向け継続的なサポートが必要と考える。

## VII まとめ

・患者の問題に対し表面的に捉えるだけでなく、その背景にあるものやメンタル面への理解が必要である。

・コーチングで重要なことは「目標達成まで継続的な関わりをする」である為、今後も患者目標である 80kg 台に向け関わりを続けていきたい。

### 【引用・参考文献】

- ・吉松博彦: 体重のコントロール 減量の意義・目標・方法
- ・勢納八郎: コミュニケーションスキルとしてのコーチング資料