

継続的な糖尿病指導の検討

—糖尿病の集いを実施して—

中3階病棟 発表者 勝野 晴子

山口 澄江・相沢 明子・沼田 裕子・青木 玉江
荒城 久美・本田 善子・林 弥生・島田 美代子

はじめに

当科における糖尿病患者のうち、合併症を持ち再入院してくる患者の割合は多い。そこで、私共は外来カルテ、過去5年間の看護記録を見直し、またアンケートを実施し、患者の治療に対する意識と医療スタッフの継続的指導の不足に気づいた。

今回、これらの問題解決の方法として「糖尿病の集い」を実施し、糖尿病指導のありかたを再確認したので、その経過と結果をここに報告する。

I 研究方法および期間

- 1) 看護婦の糖尿病に対する知識を深めるために勉強会を行う。
- 2) 外来通院中の糖尿病患者のカルテ、過去5年間の糖尿病入院患者の看護記録より資料収集
(資料1参照)。

資料1 <外来カルテより>

氏名	性	年	身長	体重	病名	合併症	発症からの経過	血糖	HbA _{1c}	治療
H. A	男	75	160	43	糖尿病 高血圧症	神経症	S50.より尿糖(+)放置、手足しびれ感出現 S58.11. S61.7.入院。プロスタグランディン点滴にてしびれ感軽減	86	8.0	ダイエット 1,760kcal
K. U	男	50	173	62	糖尿病 狭心症 肝機能障害	なし	S40.体重85kg. 2・3年で75kgに減少。S59.より体重減少62kg口喝ありS60.3入院	157	8.6	ダイエット 1,600kcal ラスチノン 1×朝
Y. O	女	31	162	61	糖尿病 甲状腺機能低下	ネフローゼ 白内障	15才糖尿病発症。インスリン開始 S57.右白内障 ope. 血糖コントロール・ネフローゼ。貧血のため入退院くりかえす	78	10.3	ヒューマリン N 朝 28 U 夕 10 U ダイエット 1,600kcal
E. K	女	62	143	41	糖尿病	網膜症 腎盂腎炎	S32.第1子出産後糖尿病指摘 S42.よりインスリン使用。S57.頃より視力低下。DMコントロール腎盂腎炎の為、入退院くりかえす	232	11.9	ヒューマリン 朝 20 U 夕 6 U ダイエット 1,600kcal
Y. K	男	71	165	74	糖尿病 肝機能障害	網膜症	S54.より飛蚊症あり。眼科受診。糖尿病疑われ当科紹介。糖尿病と診断され、ダイエット開始	94	6.6	ダイエット 1,600kcal
H. K	男	71		59.5	糖尿病	エソ 白内障	S35.発症。インスリン開始 1内入院 S58.エソ 当科入院	92	11.4	ラピタード 朝 20 U 夕 8 U

<糖尿病入院患者看護記録より>

氏名	性	年	身長	体重	職業	入院期間	発症年	入院理由	合併症	栄養指	食事を作る人	カロリー	治療	看護婦の働きかけ
T.T	男	54	170.5	62.5	無職	S58 9/10~28	S52	血糖コントロール	網膜症	+	妻	1,800	レンテ 16 U	DMテーブ
K.T	女	60	157	44.5	教師	S57 12/2~18	55	血糖コントロール	眼底出血	+	本人	1,400	ダイエット	入院時 チェック
M.Y	女	73	150	68.5	無職	S59 1/27~3/12	56	血糖コントロール	網膜症	+	嫁	1,600	レンテ 20 U	DMテーブ 入院 チェック
Y.Y	男	53	168.5	76.5	事務	S60 3/19~4/7	59	教育入院	なし	+	妻	1,520	ダイエット	DMテーブ
T.N	男	29	164.5	50	会社員	S57 11/10~12/21	41	血糖コントロール	眼底出血	+	妻	1,680	ラビタード 16 U	チェック リスト
S.O	男	67	156.5	59	薬剤師	S60 5/7~29	33	整形ope前の 血糖コントロール	網膜症	+	妻	1,440	ダイエット	食事記入法 DMテーブ
H.T	男	48	161	55	農協	S57 4/15~6/5	40	血糖コントロール	神経因性 膀胱	+	妻	1,600	レンテ 22 U	チェック表
K.S	女	18	164.2	68.5	学生	S59 12/8~13	59	血糖コントロール	なし	+	母	1,400	ラビタード 12 U	自己注射 指導
K.K	女	71	143.5	47	無職	S58 7/19~9/13	55	眼科ope前の 血糖コントロール	白内障	+	嫁	1,360	モニタード 14 U	DM チェック

3) 2) よりアンケートを作製し(資料2参照), 糖尿病で入院中の患者, 外来通院患者に配布, 聴取あるいは郵送する。

4) アンケートにより得られた結果(資料3参照)を検討し「糖尿病の集い」を実施する。

期 間 昭和61年4月 - 8月

資料2

糖尿病のアンケートにお答え下さい。

氏名 男・女 年齢 才
職業(具体的に) 労作:重・中・軽
治療についてお答え下さい。

1. 食事療法 指示カロリーは()カロリー
()単位

配分は 朝()単位 昼()単位 夕食()単位
間食()単位

間食はどんなものをとりますか

a 糖質の少ない野菜 b 果物 c お菓子 d 牛乳
e その他()

2. 運動療法 時間：食前（ ） 食後（ ）
種類：
3. 薬物療法 内服薬 種類（ ）
内服方法（ ）
インシュリン注射 種類（ ）
（ ）単位
注射部位（ ）注射をする人（ ）
- 体重 標準（目標）体重（ ）kg
現在（ ）kg

合併症についてお答え下さい。

1. 合併症がありますか？ ある ない
あると答えた方 病名（ ）
2. 合併症によりどんな制限を受けていますか？
例（塩分）を（10g以下）
何を（ ）どのくらい（ ）

糖尿病の管理方法についてお答えください。

1. 病院には定期的に来ていますか？
はい（ ）に1回
いいえ a. 自分で管理できているから来る必要がない
b. 仕事の都合で機会をのがしてしまう
c. 面倒だから
d. 特に悪くなっていないと思うから
e. その他（ ）
2. 糖尿病手帳は常に持ち歩いていますか？ はい いいえ
3. 管理方法として注意している点、工夫している点がありましたらその方法、内容を書いて下さい。
a. 体重測定方法 b. 尿糖測定方法 c. 血糖測定方法
d. 食事の記録方法 e. 運動の工夫
f. 日常生活 入浴方法（ ） 睡眠方法（ ）
趣味（ ） 通勤方法（ ）
4. 低血糖をおこしたことがありますか？ はい いいえ
なぜ低血糖がおきたと思いますか？（ ）
その時どのように対処しましたか？（ ）
5. 栄養指導は何回受けられましたか？（ ）回
最も近い指導日はいつでしたか？（ ）月（ ）日
充分理解できましたか？ はい いいえ
栄養指導のついて希望はありますか？（ ）

現在の食事療法についてお答えください。

1. 食事は誰が作りますか？ 自分 他人（ ）
 - 1) 自分で作らない方
 - a) 全て作るまかせ b) 自分で計算して食べる c) その他（ ）
 - 2) 自分で作っている方（調理している方）どのように作りますか？
 - a) 計量している b) 常に注意深い目分量
 - c) だいたい量に注意している d) その他（ ）
2. 食事はどのように作りますか？
 - a) 家族と同じ b) 特別に作る c) その他
3. あなたは指示されたカロリーが守れない時はありますか？
 - a) 守っている b) 時々守れない c) 守れない

指示されたカロリーが守れない時はどんな時ですか？
 あてはまる物全てにまるをしてください。

 - a) 量を計ったりカロリー計算するのが面倒。
 - b) これくらいはいいと思って食べてしまい、1日のカロリーを越してしまう。
 - c) 食事療法がわからない。
 - d) 指示カロリーでは満足できない。
 - e) 周囲の人につられて食べてしまう。
 - f) つきあいや外食が多い。
 - g) いつも以上に運動した。（スポーツなど）
 - h) その他
4. 「食べたい」という衝動にかられた時はどうしていますか？
 （ ）
5. つきあいで食事やお酒に誘われた時はどうしていますか？
 - a) その場で量をひかえる b) その他（ ）
6. 通勤、通学の方、昼食はどうしていますか？
 - a) 弁当を作って持っていく b) 社員食堂、給食
 - c) その時々で定まっていない d) その他
7. 外食はどのくらいしますか？
 - a) 全くしない b) 時々する（ 月、週）に（ ）回
 - c) ほぼ毎日
8. 外食をする時はどのような点に注意しますか？
 - a) カロリーを考える b) 外食以外の食事で調節する
 - c) 栄養のバランスを考える d) 全く考えない e) その他
9. 外食する時は、どんなものを注文しますか？
 麺類 どんぶり物 定食 パン その他
10. アルコール類はよく飲みますか？
 - a) よく飲む 何を（ ）どのくらい（ ）単位
 - b) 時々飲む（ 月、週）に（ ）回

何を()どのくらい()単位

c) 全く飲まない

あなたは糖尿病であることを周囲の人に話していますか？

話す a) 身近な人に b) 近所の人に c) 職場の人に

話さない 理由()

周囲の人に協力してもらっていますか？ はい いいえ

いいえと答えた方、どのような事が問題となっていますか？

()

社会生活についてお答えください。

1. 通院についての問題がありますか？ あったら書いてください。

()

2. 糖尿病が仕事にさしつかえることがありますか？ ある ない

あると答えた方、どんな時ですか？ ()

3. 糖尿病が原因で家族内にトラブルがおこることがありますか？

トラブルがおこることも ある ない

あると答えた方、どんなときですか？ ()

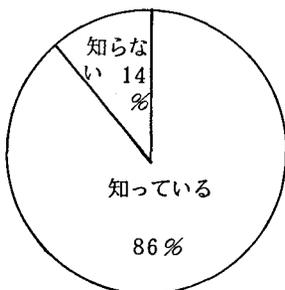
糖尿病について聞きたい事、わからない事などがありましたら書いてください。

()

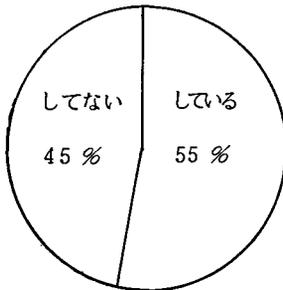
御協力どうもありがとうございました

資料3 <アンケートの結果> アンケート配布者 120名 解答者 64名(男性 33名, 女性 31名)

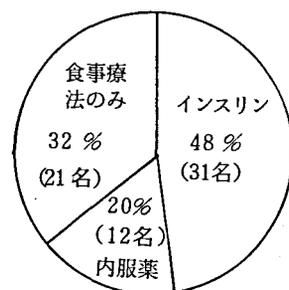
1. 指示カロリー



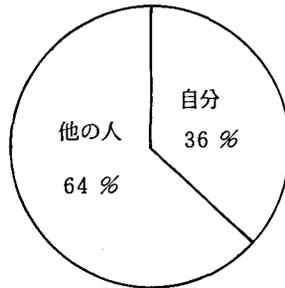
2. 運動療法



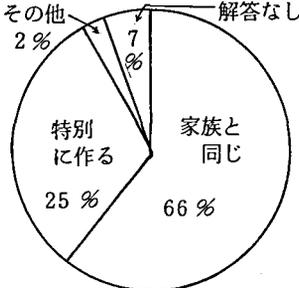
3. 治療方法



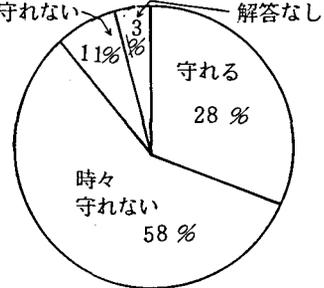
4. 食事は誰が作るか



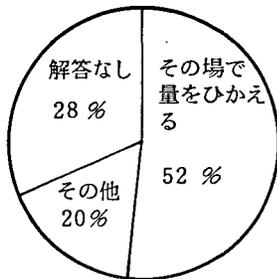
5. どのようにして作るか



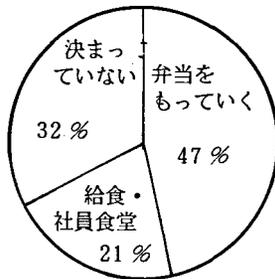
6. 指示カロリーは守れるか



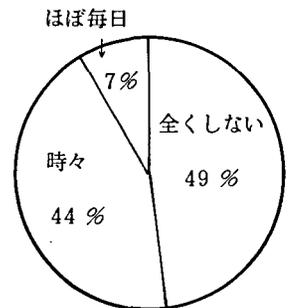
7. つきあいで食事・酒に誘われた時どうするか



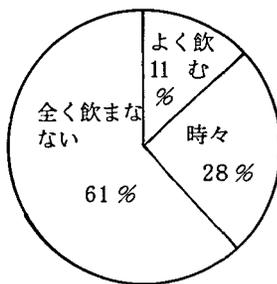
8. 通勤・通学の方 昼食はどうしているか(19名中)



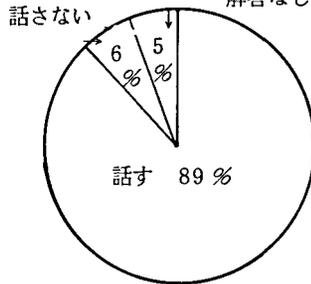
9. 外食はどのくらいするか



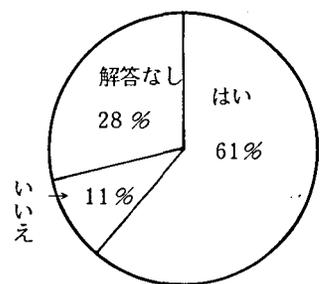
10. アルコール類は飲むか



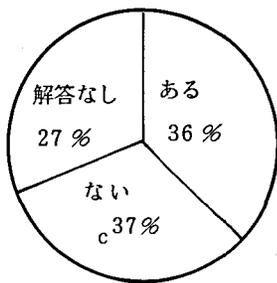
11. 糖尿病であることを周囲の人に話すか



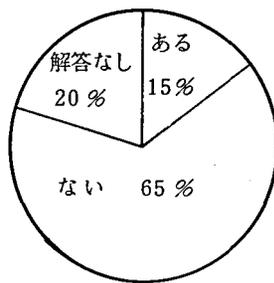
12. 周囲の人に協力してもらっているか



13. 糖尿病が仕事にさしかえることがあるか



14. 糖尿病が原因で家族内のトラブルがおこることがあるか



II 経過と結果

1. アンケート、外来カルテ、入院患者看護記録の検討

アンケート配布者— 120名

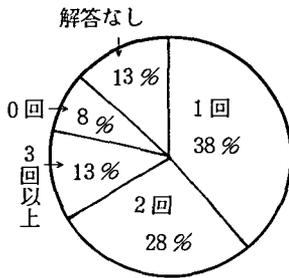
回答者— 64名

回収率— 53%

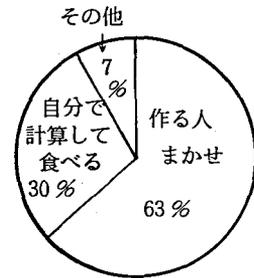
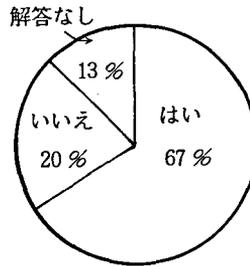
男性— 33名 , 女性— 31名

年齢; 10代— 1名, 20代— 2名, 30代— 5名, 40代— 9名, 50代— 18名, 60代— 20名, 70代— 7名, 80代— 2名

1) 栄養指導の経験



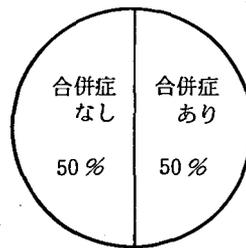
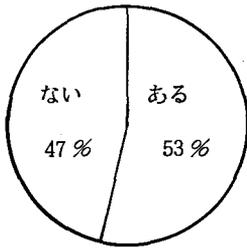
栄養指導が理解できたか



食事療法に関しては、ほとんどの患者が栄養士による栄養指導をうけており、67%が理解できたと答えている。しかし、作る人まかせで食事をしている患者が63%を占める。

2) 合併症の有無

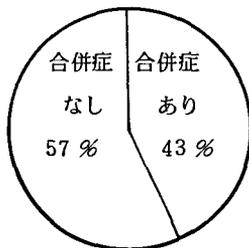
「ない」と答えた患者のうち
合併症があった患者



合併症がないと答えている患者の中でもカルテを調べた結果、半数の患者が合併症を持っていた。又、あると答えていても半数以上の患者は、網膜症、白内障、神経症等を記入していなかった。

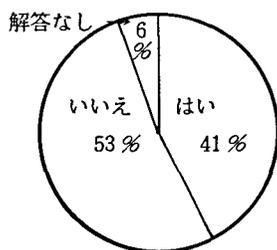
合併症のうちわけとしては、網膜症30%、白内障18%、神経症17%、腎症16%、脳梗塞6%、壊疽5%、心疾患4%、その他4%となっている。

3) 合併症を招き入院してきた患者



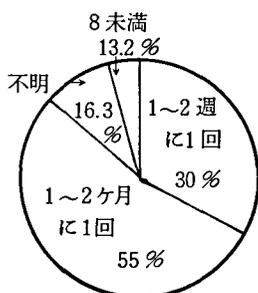
糖尿病を指摘されながらも放置し、合併症を招き入院するケースが多い。

4) 糖尿病手帳を常に持ち歩いているか

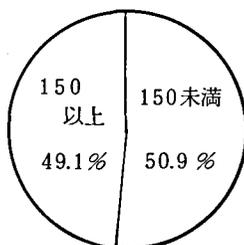


糖尿病手帳を常に持ち歩いている患者が41%と半数にも満たず、糖尿病手帳の必要性が理解されていない。又、活用が不十分である。

5) 定期的に通院しているか



定期的に通院している患者
53名のFBS



HbA1
(不良8以上70, 5%)



85%の患者が定期的に通院しているが、早朝空腹時血糖150以上が49.1%, HbA_{1c} 8以上が70.5%と、血糖コントロール不良の患者の占める割合が多い。

その他

6) 運動療法をいつどのように行えばよいかわからない。

7) 自分の注射しているインシュリン, 内服薬の種類を知らない患者がいる。

以上の結果より, 継続看護のひとつとして「糖尿病患者の集い」を計画, 実施した。今回は, 患者の希望を取入れ, また第1回目であるため, 「糖尿病の基礎的な知識を学ぶ」という点にポイントをおいた。

2 「糖尿病患者の集い」計画と実施

目的; 糖尿病の基礎的な知識を学ぶ

患者同志の交流をはかる

日時; 昭和61年7月12日(土) 13:30~16:30

場所; 老年科外来ポリクリ室

出席者; 患者 19名, 家族 3名, 医師 8名, 栄養士 3名,

看護婦 6名(勤務者以外全員)

内容 1) 糖尿病ビデオ上映

2) 医師による糖尿病の合併症についての話

3) 栄養士による糖尿病食についての話

4) 座談会（インシュリン使用者、経口糖尿病薬内服者、食事療法のみの方の3グループにわかれる。）

実施後、患者からの意見、感想

- ・充実した会であった。時々聞いて皆がこの病気に対する認識を確かめることが必要。
- ・具体的に日常の様子がわかり、互いによいと思う。栄養士、医師、看護婦に直接話ができる機会ができ、安心して何でも質問できる雰囲気で大変よいと思う。ぜひこれからも続けてほしい。
- ・体験談が聞けてよかった。

(他 資料4参照)

資料4 <感想>

- ・同病のかたと一緒に会合ができ本当によかった。
- ・食事療法一大変為になりました。
- ・また機会を是非作って下さい。
- ・先生のお話—とてもよくわかりました。
- ・色々参考にしてゆきたいと思います。
- ・とてもよいお話をしていただき、誠に有難うございました。先生がたの良いお話しもいくらかわかってきたような気がしました。
- ・色々お話しを伺って勉強になりました。続けてして頂きたいと思います。
- ・思っていた半分も質問できませんでしたので、またこの様な会を設けて下さい。色々わかっているようでも又、勉強になります。
- ・栄養士さんの話は何回聞いてもよい。人にあえるだけでもよいと思った。
- ・大変有意義だったと思います。
- ・病院へ通院してはいるが、色々困ることも多いのでやっていただければ有難いとおもいます。
- ・合併症をもっている人の話しを聞いて、恐しくて涙が出てきました。自分は結婚や出産はできるだろうか、合併症のために早死にするのではないだろうか、と思うと本当に恐しくてしかたがないです。以前入院したとき、隣に「えそ」のために足のない人がいて、とても恐ろしいと思ったけれど退院して普通の生活を送っているうちにそういう恐さを忘れてしまいました。だから時々こういう企画で「病気」を認識するのはいい事だと思います。自分と同年代の人と話す機会をもちたいです。
- ・糖尿病について今までよく然としていた知識がはっきりとした。
- ・自分のいいかげんさが良くわかりました。
- ・ビデオは期待した程の事はなく、極めて常識的でガッカリでした。
- ・栄養の指導で、献立を拝見出来たのはとても良いを思いました。できればまたの機会に、献立指導をしていただければ有難いのですが。
- ・アンケートの統計を配ってもらえると自分と同じ様な人がいるかと興味もわいてくるし、共感でき励みにもなるので、そういったものがほしかった。
- ・病院で出される食事が何カロリーか印刷していただければ幸いに思います。

- ・会の進め方は今後研究してほしい。

Ⅲ 考 察

私共はアンケート、外来カルテ、入院患者看護記録を分析した。結果、糖尿病教育継続看護の必要性を感じ、集いを計画、実施した。ビデオ、医師の講議では日常生活の中で忘れがちな合併症の恐ろしさを再確認できた。栄養士による食事指導は、具体的な物の展示等、視覚に訴えるものも取入れられ、わかり易かった。治療段階別にグループわけをした座談会では、「1人でいると気持ちが沈みがちだが、みんなとの話合いにより勇気づけられた。」という声も聞かれ、患者同志の話合う場となり、互いに交流を持つことができた。患者からの質問も活発に出され、自分の疾患の事を知る機会を求めていることがわかった。又、私共にとっては、働きかけの必要性を知らされるとともに、患者が何を一番求めているかを生の声として聞く事ができ、学ぶ良い場となった。

今後の課題として、1) 糖尿病手帳の活用、2) 退院時サマリーの作製、3) 個別指導、質問箱の設置、4) 会の運営、等さらに検討を進めていきたい。

おわりに

今回、検討を重ねる中で改めて「指導」することの難しさを痛感した。この反省をもとに、よりよい指導をめざして患者とともに悩み、考え、歩んでいきたい。

今回の研究にあたり、御協力くださいました皆様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 特集・いま看護はいかに継続されているか(2) 月刊ナーシング・10 1985
- 2) 金沢フミ・他 糖尿病患者に対する退院指導 看護技術 Vo 1, 32 No 2 1986
- 3) 糖尿病患者のセルフケアへの援助 臨床看護 2 Vo 1, 11 No 2 1985
- 4) 第17回日本看護学会集録 ー成人看護(三重)