

多くの合併症をかかえたY氏の糖尿病指導を通して

北6階病棟 発表者 小林 美智子

古畑 富貴子・上嶋 幸恵・細田 令子・河原 裕子
北島 のり子・小出 知津子・佐藤 忍・丸山 直子
安田 妙子・小池 礼子・中村 正子・赤松 薫
堀金 節子・樋口 いち子・清水 明子・畑岸 敬子

I はじめに

糖尿病の食事療法は、生涯を通じて管理していく必要がある。

今回12年前より糖尿病の既往があり、何回も入退院をくり返しているにもかかわらず、指導らしいものを受けた事がなく、食事の管理ができていない症例に出合った。そこで、糖尿病を自己管理していけるよう、食事指導計画表に従って援助していく事にした（資料Ⅰ参照）。

II 患者紹介

氏名：Y氏 男性 年齢：45才

病名：糖尿病

合併症 糖尿病性網膜症 スコットの分類4～5期

糖尿病性腎症（ネフローゼ症候群）

糖尿病性神経障害（自律神経障害）

職業：造園業

性格：几帳面、一本気

家族構成：妻と娘2人の4人暮らし

現病歴

S. 45年、口渇、視覚異常、体重減少を主訴として発病、以後近医への入院治療を7～8回くり返す。入院中は、食事療法1800 Kcalとインスリン療法が行われた。

S. 49年頃より、下肢のしびれ感覚の異常が出現

S. 57年春より、急激な視力低下、下半身の浮腫が出現。糖尿病性網膜症、尿蛋白高血圧を指摘される。

S. 57年11月8日、糖尿病のコントロールと浮腫の除去、腎機能の精査目的で入院となる。
（資料Ⅱ、資料Ⅲ参照）

III 研究期間

昭和57年11月8日～昭和58年1月10日

IV 入院経過と看護の実際

1. 学習開始時期（食事記入から計量まで）

入院3日目より食事記入をはじめ、糖尿病指導テープ、テキストにて学習を進めていった。そ

れに対しY氏は、「こんな事をしてもし方がない。」「テープはいいから、カラオケでも聞きたい」「字が小さすぎて見えない。これじゃダメだ。」と体の不調も伴ない、受け入れられず、記入内容もあいまいであった。そこでY氏とともに記入をしたり、拡大鏡を用いるなどの工夫をしたところ、積極的に記入するようになった。

次の段階は、最初は群分け、計量に対し消極的であったが、看護婦が一緒になって進めていくにつれ、「今度はカロリーと単位を教えてもらわなくては」と言葉が聞かれるようになった。また、奥さんにも糖尿病食の内容を知ってもらうために、記入表を見てもらいテープ学習も進めた。

2. 病識と行動の変容

12月に入り、低血糖発作の出現、浮腫の増強、頭痛や倦怠感を訴え、「ちゃんと守っているのにどうして悪くなるんだ」と不安がつのり、いらだった。「糖尿病の勉強などどうでもいい」とため息まじりに話し、考え込む事が多くなった。どう指導したらいいかきづまり、主治医を交えたカンファレンスで、糖尿病の勉強を進める事は患者に負担になるのではないかと話し合い、しばらく見守る事にした。そのため、計量から先への展開はそのままになったが、この間Y氏は自主的に休むことなく食事記入を続けた。そんなY氏から「含まれる塩分量を知りたい」と聞かれた。塩分に関心を示した事に糸口をみつけ患者のいらだちに対し、もう一步踏み込めずにいた自分達の指導姿勢を反省し、Y氏と接する時間を毎日20分程もつことにした。初めのうちは、Y氏はいろいろな事を話してくれた。しかしそのうちに、「自分だけが、なぜこんなに責められるのか。もっと楽にしてくれ」と反発を示した。毎日異なる看護婦が食事について聞いたこと、また、情報を得ようとする看護婦のあせりが、Y氏にとっては負担となり、責められているという気持ちになったのだと思われる。

しかし、このかかわり合いを通してY氏の単位計算の理解度や糖尿病をいちからもう一度勉強しなければならないという心構えがわかった。正月の外泊に対して、「自分を試すよい機会だ。病院食の傾向はだいたいわかったので試してみたい。」と意欲がみられた。主治医から外泊は難しい、と言われていたが、Y氏が希望している外泊を目標にして、指導を進めていく事にした。

3. 自己管理への援助（外泊に向けて）

外泊中も制限食が守れるように栄養指導を計画した。Y氏は外泊への希望を持つ反面、光凝固後の倦怠感の増強、血糖値の上昇、下痢と低血圧による目まい、ふらつきなどがあり、病気に対する不安が強く退院の見通しがつかずいらだっていた。栄養指導についても退院できるなら受ける気もするが……。どうしてもしなくちゃいけないのか？と消極的になった。奥さんは「栄養指導は受けた事がない。今までは目分量でやっていたので、これからは計量したい。」と話された。栄養指導当日、Y氏は倦怠感が強く不調の為、奥さんと看護婦が受け、Y氏には録音テープを聴いてもらった。「こんな事か、具体的な事は何もない。」と期待はずれのものであった。

外泊は、Y氏と奥さんから「カロリーも減塩も注意するから是非……」と強い希望があり、正月4日間と決まった。外泊中生かせるようにと献立作成をすすめてみたが、「だるくて何もする気になれない」と言う。そこでY氏が食べたがっている餅、そば、正月料理の摂取量と塩分について説明した。そして食事記入、水分量、尿量、体重測定をするように話した。しかしY氏は、「わずらわしい、お正月だし家に帰ってみなければ食べるものもわからない。もっとおおらかにできないものか。」といわれ、とりあわなかった。

4. 自己管理への援助（外泊を終えて）

Y氏は、3kgの体重増加、顔面、下肢の浮腫、倦怠感の増強により、口数少なく、ベッドに横になっている事が多かった。Y氏からは「来客が多く疲れた。そば、うどんを食べる事ができてよかったが、品数が多く選ぶのに苦労した。」と聞かされた。奥さんは目分量でお膳を作ったが、本人はそれを計量しながら食べていた。献立は立てず、野菜を多くとるようにした。減塩しょう油を使い薄味にしたが、本人からは『しょっぱい』と何回も言われ、食べてもらえない事もあった。」と話した。そして外泊中の食事と水分・尿量・体重は毎日記入されていた。（資料IV参照）

この記入表をもとに単位計算へと進めていこうとしたが、体調が悪く無理であった。そこで、私達だけで評価した。穀類・チーズ・大豆製品が少なかったが、他は平均していた。一品全量の重さはわかるが、その材料の重さがわからなかったり、調味料の記載がないので正確な単位はわからなかった。しかし奥さんと共に外泊中の食事を単位計算したところほぼ16~19単位であった。

多くの合併症をかかえ、ここまで食事に関して自己コントロールできたY氏に感心し、Y氏と家族の病気に対する取り組みと努力、頑張りを強く感じた。そしてこの外泊で、Y氏は、自分の体験を通し、食事療法に対する自信をもつことができたと思う。

V 考察

糖尿病の食事指導は、食事指導計画表を基に展開している。献立作成まで達成できる事が理想であるが、多くの場合難しい。そこで患者の理解度・状態・家庭環境などから個々に合った目標をたて、患者が意欲と自信をもてるようになる事、1人でも実行できるようになる事などをふまえて、患者のペースに合った指導をすすめていく必要がある。

Y氏は私達の働きかけに、「なぜ、俺だけこんなに責められるんだ。」と言いながらも制限食を守り、食事記入をやり通した。そうした積み重ねで知識を自分のものとしていった。私達に向けられた拒否的態度は、単に拒否だけを表わしていたのだろうか。それは不安、いらだちのやり場のないはけ口だったと思われる。表面的な言葉をそのまま受け取るのではなく、不安や訴えを聞く事のできる受容的態度が大切である。また患者の理解度を把握して次の段階に進んでいくには、受け持ち看護婦制を取り入れて、その看護婦が中心に展開していく事が効果的だと思われる。

いくつかの合併症は、今後改善される見通しがたっていない。しかしその中でY氏が糖尿病を認識し、新たな心構えができたという点で今回の入院は大きな意味があった。

VI おわりに

この症例を通して残念なことは、糖尿病と言われながら、ほとんど指導も受けず、放置されていたY氏の12年の歳月である。改めて合併症の恐ろしさを知るとともに診断された時点からの指導の大切さを痛感した。糖尿病患者の自己管理への援助のあり方について、指導の重みを感じると同時に未長く助けていくのが家族であることも忘れてはならない。

この研究にあたり、御協力下さった方々に深く感謝いたします。

<参考文献>

- 1) 日本糖尿病学会編 「糖尿病治療の手びき」 南江堂

- 2) 香川綾編 「食品80キロカロリーガイドブック」 女子栄養大学出版部
 3) 日本糖尿病協会 「糖尿病治療のための食品交換表」 文光堂

資料1

食 事 指 導 計 画 表

	目 的	方 法
入院時	患者の理解度を把握する。	<ul style="list-style-type: none"> 入院時チェック表の評価をする。
第一段階	制限食を認識する。 (味わい慣れるようにする)	<ul style="list-style-type: none"> 食事制限のカードを渡す。 学習ノートを作る。 病院食の献立と摂取量を記入する。 家での食器を使用する。 「糖尿病治療のための食品交換表」「食品80calガイドブック」「糖尿病の手引き」を渡す。 テープNo 1.2.3を随時学習する。
第二段階	計量の習慣をつけ群分けを学ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> 食品の計量及び材料の記入をする。 「糖尿病治療のための食品交換表」を用い、群分けの説明をする。 病院食を群分けする。 模型を利用し学習する。 テープNo 4を学習する。
第三段階	食品の単位(カロリー)、食品交換を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 「食品80Kcalガイドブック」食品成分表の利用方法を説明する。 材料を単位(カロリー)に換算する。 同群の中で食品交換をする。 栄養指導の計画をたてる(家族も含めて)
第四段階	献立作成を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病食品指導カードを利用し献立を作成する。 栄養士に検討してもらう。

テープ

- No 1 糖尿病「その正しい理解のために」
 No 2 糖尿病の食事療法「その正しい理解のために」
 No 3 糖尿病の食事療法「その実際と献立のポイント」
 No 4 糖尿病と日常生活

資料Ⅱ

入院中の経過

・身長 (168.3 cm)

標準体重 (61.47 kg)

	11月8日(入院時)	12月30日(外泊前)	1月4日(外泊後)
血 糖	378 mg/dl	Hi	211
尿 糖	卅	卅	卅
B U N	22 mg/dl	43	30
クレアチニン	1.8 mg/dl	1.9	1.7
血 圧	186/90 mmHg	158/110	160/90
体 重	62 kg	53	56
視 力	V. D=mm (n. 1) V. S=0.1 (0.2×-2.0)		

現在の治療 (1/10 現在)

- ・食事 糖尿病食 1,600 Kcal P 80 g G 240 g NaCl 8 g
水分 1,800 ml 昼・夕1単位おやつ
低コレステロール食 果実禁
- ・安静 病棟内歩行可 清拭
- ・内服 カリメート5g・ワイパックス3T・パナルジン3T・カルニゲン3T
- ・注射 朝 アクトラピッド インスリン 14単位
昼 アクトラピッド インスリン 8単位
夕 ラピタード インスリン 12単位

資料Ⅲ 入院時チェック表

57年11月8日 氏名 Y 殿

- ①この入院は初めてですか。 いいえ 7,8回目
冬場静養するよういわれた
造園業
重労働(植林,車の運転)
5~8時間
- ②あなたの職業は
作業動作は
勤務時間は
- ③食事は誰が作っていますか 妻
- ④好き嫌いがありますか ない
- ⑤あなたの食生活はどのようなですか。 昼のみ弁当,その他は家で食べる。
- ⑥カロリー制限を受けていますか。 ある。
あなたのカロリーは 2200~2300カロリー
あなたの単位は 知らない
- ⑦あなたの標準体重を知っていますか。 54~55kg
自分で体重を管理していますか。 いる
どのように 時々測定していた
- ⑧食品交換表を持っていますか。 持っているかわからない
- ⑨糖尿病に関する本を読んだことがありますか。 ある。
持っていますか。 持っている
持っている場合,病院に持ってきていますか。 いない
本の題名 わからない
- ⑩糖尿病の合併症にはどのようなものがありますか。 網膜症,動脈硬化,湿疹,かぶれ,
しびれ,むくみがでる,高血圧,下痢,
倦怠感
- ⑪低血糖症状にはどのようなものがありますか。 ふるえ,冷汗,めまい,立っていられ
- ⑫低血糖の経験がありますか。 ある ない
あなたの低血糖症状は ふるえ,冷汗,めまい,立ってられない
- ⑬あめ,砂糖を持ち歩いていますか。 いる
- ⑭あなたの現在の治療はなんですか。 食事療法 注射療法
- ⑮栄養指導を受けたことがありますか。 昔のことではっきりしない
- ⑯調理する人と一緒に栄養指導を受けたことがありますか。 昔のことではっきりしない。
- ⑰ごはん1杯(110g)のカロリーと単位を知っていますか。 知らない。
パン1切(6枚切)のカロリーと単位を知っていますか。 知らない
- ⑱糖尿病手帳か糖尿病カードを医師から渡されましたか。 渡されない。
- ⑲あなたの入院目的は何ですか。
入院にあたっての心構えはどうですか。

開業医にかかっていたが,目と腎臓が春頃から悪化してきた。2週間通院したが,むくみが今までのように休養してもひけないので,信大病院を紹介され,療養するよういわれた。目と腎臓をよくしたい。

(体 重 54.5 kg)

<食 品 構 成>

	メ ニ ュ ー	量g	単位	群	摂取した	残 した 物		
					量	量	単位	理由
インスリン (7:50)	ごはん	120		1				
	そば・すまし汁・三ツ葉	150		1・6				
	さけ(魚)	50		3				
	朝 食 (8:15)	トマト・レタス	50		6			
	貝柱	30		3				
インスリン (11:50)	うどん(なると,ねぎ,えび)	250		1・3・6				
	おでん(こんにゃく,大根, 里いも,ちくわ,こんぶ)	200		3・6				
	昼 食 (12:20)	キャベツ・ハム	50		3・6			
インスリン (4:45)	すし(のりまき,エビ, たこ,きつね)	150		1・3				
	茶わんむし	150		3				
夕 食 (5:15)	吸い物(フ,三ツ葉)	150		6				
	ホウレン草・キャベツ	50		6				
大 便 1回				水 分 1350 ml				
小 7回		1900 ml						

	食 品	単位
1	こく類	11.5
2	くだ物	1
3	魚貝類	1
	肉類	1
	卵・チーズ	1
	大豆製品	1
4	乳製品	3
5	油脂	1.5
6	野菜類	1.0
付	味噌	0.3
録	砂糖	0.2
	合 計	

< 間 食 >

時間	物	量	理由
3時	牛乳	200	