一症例をとおしての結核患者の退院指導

中7階病棟　発表者　志水美恵子
古畑とり子　丸山　澄子
川上　クニ　山口のり子
滝沢　順子　宮崎　清子
藤沢　允子

Ⅰ　はじめに

結核は早期発見、早期治療のもとに、十分治癒しうる疾患といわれるようになった。とくに化学療法のめざましい進歩は症状の緩和、ひいては社会復帰への近道を進めている。しかしその反面、何年か後に再発重症化して入院してくるケースがみられ、そのなかには治療を中断したり、仕事などで無理を重ねた場合が多いように思われる。当病棟でも昭和53年6月30日現在の入院患者31名中再発のため入院してきた例は6名で約20%をしめている。このようなことから、退院後における生活指導の重要性を感じ退院指導の問題にとりくんでみました。その一症例をとおしての経過を中心としたものを発表する。

Ⅱ　退院指導の方法

(1)　パンフレットの作成

パンフレットを用いたほうが患者によりよく理解され、しかもくりかえし読みかえすことによって疾患の自覚にもつながると考え、さきに病棟で作られた退院指導の要項を参考として、新しいパンフレットを作製した。

（プリント）

(2)　退院時の指導

作製したパンフレットを患者とともに、面接によって個別指導を行った。

(3)　退院後の指導

退院後に定期検診のため、当院外来を訪れた患者に再度個人面接を行い、指導した内容がいかに守られているかをたずねる。問題点があればさらににつめて解決へとつとめる。

(4)　パンフレットの修正

カンファレンスによって、指導内容が適切であったか、指導方法に問題はなかったかなどを検討し、パンフレットに修正する点があれば修正して、次の指導に役立てる。

Ⅲ　指導の実際例

(1)　患者紹介

氏名　　○山○子　女性　62才

家族構成　本人、夫、娘、娘婿、孫2人

（小学校5年生、中学校2年生）

職業　　農業

性質　　きちょうめん、温和、忍耐強い

現病歴

昭和48年検診で胸部異常陰影を指摘され、同年12月4日当病棟に入院。左肺尖部に空洞があった。三者併用療法にて空洞は消失し、昭和49年7月14日に退院。退院後は当院外来に通院して内服薬による治療を続けていた。しかし農作業を行ったりして安静が守れず、無理が重なったため、1年後にまた左肺尖部に空洞が出現し、昭和50年7月8日再入院することとなった。

再入院後の経過

入院時に排菌はなく、三者併用療法による治療が行われた。昭和52年春には空洞は消失したが3ケ月培養の結果が陽性となったため、ストレプトマイシンをカナマイシン投与に変更して治療が続けられた。昭和53年6月6日に排菌もなくなり、血沈も正常値となって退院することとなった。

(2) 主治医からの退院後に関する指示

入浴…週2回までのこと

家事…炊事、洗濯、部屋の掃除くらいはよい。

睡眠…少くとも9時間とし、昼間に2時間の安静時間をとる。

食事…栄養面に留意し、バランスのとれた内容とする。

受診…退院2週間後に第1回の診察を受ける。その後は4週間ごとに診察を受ける。

(3) 指導上の問題点

イ）退院1年後に再発して再入院したケースである。

ロ）農家であるため、退院後に農作業を行って無理があった。

ハ）腰椎部のかなり著しい後弯が認められること。

(4) 指導内容

上記のことから、次の点に重点をおいて指導を行った。

イ）家事　医師の指示では炊事、洗濯、掃除はしてもよいということであるが、退院後はじめの1週間は入院の延長と思い、まず新しい環境になじむようにする。その後は徐々に居室の掃除、自分の洗濯などを始める。布団干しはしないこと。農作業は医師から許可が出るまで絶対にしないこと。

ロ）睡眠　早寝早起きを心がける。夜ふかしはしないこと。昼食後は必ず2時間は横になって安静を保つこと。

ハ）食事　食事内容のバランスのほかに、規則正しい食事時間を守ることを強調する。

ニ）薬の服用　とかく不規則になりがちなので、日別に切り離し、日、時を明記しておき、食後必ず服用する習慣をつける。また薬はいつも見やすく、取り出しやすい場所に置き、家人にも声をかけてもらうよう指導する。

ホ）感染の防止　定期的に検痰を受けること、痰の治末と消毒法、食器の取り扱いなどについて

具体的に説明する。

ヘ）骨折事故の防止　永年の農作業のためか腰が著しく前屈し、老人性変化も考えられるので、転倒による骨折などを起こさないようにし、ラジオ体操など日課としてこころみるように話した。

(5) 退院後の経過

2週間後に受診のため外来を訪れたので、面接を行った。始終ニコニコと明るい表情で話しをして下さいました。

イ）疲労　退院の嬉しさからか3日間はよく眠れなかった。また退院を伝え聞いた見舞客が日に4～5人もあり、それらのためか疲労感が強く、1週間はほとんど床の上で過した。

ロ）入浴　はじめの1週間は疲れがひどく、1度しか入浴しなかった。その後は週2回入浴し、汗ばんだ時はシャワーを浴びている。

ハ）家事　住居は別棟を夫婦で使用している。食事は娘一家と共に母家でとり、炊事は娘が行っている。掃除は退院後5日目くらいから、自分の部屋だけを専用の掃除機でやっている。洗濯は自分たち夫婦のものだけ洗濯機で行っている。布団干しは夫がやってくれる。

ニ）睡眠　夜9時就寝、朝6時起床とほぼ入院中と同じ生活をしている。午後1時から3時までは必ず横になっている。検温も1日3回やっているが、特に発熱した日はない。なお病院ではベットの生活で寝起きが大変に楽であったが、急に畳の上に布団という生活になり、始めはとても苦痛を感じたということである。

ホ）食事　娘が心を配り、バランスのよい献立を作り、毎食おいしく食べている。朝食と昼食はほぼ規則的であるが、農繁期のため夕食時間が少し不規則となっている。体重も退院時と変化はなく46kgである。便通も1日1回あり。

ヘ）薬の服用　食後に自分の部屋でテレビをみながら飲むことにしており、絶対に飲み忘れはしていない。副作用と思われることに気付いたこともない。

ト）感染の防止　退院してから痰は全く出ていない。食器の後始末は自分で行い、専用の場所に保管している。

(6) 考察

この患者は再発のための入院というケースで、家庭的にも、経済的にも恵まれている。退院指導がスムースにできたように思われる。パンフレットにもとずく指導事項がよく守られ、特に問題がありません。再入院後の退院ということで、慎重な生活態度が感じられた。ただ便所について改良のよちがあるように思う。それでポータブルトイレについて話し合いました。又退院後保健婦さんの訪問はまだ受けていないという。今後は外来看護婦と病棟との連携によって、よき指導が行われ再々発が防止されることをのぞんでいます。

Ⅳ　おわりに

退院指導を行った一症例について報告したが、そのほか3例について同様の退院指導を行った。それらの結果は、〃パンフレットを時々読み、これからの生活の指針としていきたい〃、との手紙

を受けている。しかしいずれの例も退院後の期間が短い。パンフレットに書かれていることが何時まで守られていくか、入院生活を送っている間から、社会復帰に向かっての生活内容についての認識を深めていくことが重要ではないかと考えさせられる。

この発表にあたり協力いただいた患者さん方に感謝いたします。

参考文献は略させていただきます。

退院　おめでとうございます。

いよいよお家に帰って生活されるわけですが、このパンフレットに書かれている事柄を守り、自分自身の健康に充分注意しましょう。

I　日常生活について

1　安静

主治医により指示された安静度を守り、規則正しい生活を送りましょう。

次の段階へ進む時は、医師に相談し、自分勝手に判断して行なわないようにしましょう。又遅くとも9時半には寝るようにし、睡眠時間は少くとも8時間以上はとるようにしましょう。

2　食事

偏食をしないように何でも食べ、規則正しい食事をしましょう。又体重に関心をもち時々測定して増減に注意しましょう。

3　飲酒と喫煙

飲酒は許可された場合でも飲み過ぎないように気をつけましょう。

喫煙ではタバコの煙は気管支を刺激してせきの原因ともなり、いろいろな病気の発症にも影響しますのでやめましょう。

4　日光浴

直射日光には長時間あたらないようにし、炎天下では帽子をかぶったり、日がさを利用したりしましょう。

5　入浴

入浴は短時間（20～30分以内）にし、湯ざめをしないように気をつけましょう。

6　外出時の注意

あまり人ごみの多い所へは行かないようにし、外出から帰ったら必ず手洗いや、うがいをしましょう。

7　換気

部屋の空気の入れかえをよくし、換気に気をつけましょう。

8　夫婦生活

仕事の場合と同じように翌朝まで疲労が残らないように気をつけましょう。

Ⅱ　消毒について

1　部屋

ほこりをたてないように静かに掃除しましょう。電気掃除機を利用するか、又ほうきを使用する場合は、ほこりをたてぬように茶がらなどをまいて掃除しましょう。又日光の良くあたる部屋を自分の部屋にするようにしましょう。

2　食器

湯水でよく洗い流し清潔にしておきましょう。

3　衣類、布団

結核菌は日光ことに紫外線に弱いので、直射を利用し両面全体に良くあたるように干し、夏季で片面2～3時間、冬季では6～8時間位干すのが良いのですが、日光の強弱によっても違うので、天候の良い日には頻回に干すようにしましょう。

4　喀痰

痰はチリ紙で取り紙袋などにまとめて入れておき、あとは焼きましょう。

※チリ紙はやや厚目のもの（うすいものは何枚か重ねて）を用い手を汚さぬよう口と鼻を充分おおってとるようにしましょう。

5　手指

排泄後は石けんと流水で手洗いをし、手指はいつも清潔にしておきましょう。

Ⅲ　内服について

1　退院になってもまだ完全な状態ではありません。処方された薬は必ず指示どおり正確に飲み自分勝手にやめたり、量をへらしたりせず確実に飲むことが大切です。

2　副作用にも注意し、もし次の様な症状があったら指示日以外にも診察を受けるようにしましょう。

（食欲不振、頭痛、腹痛、発熱、発疹、聴力障害、視力障害、時に血痰など）

Ⅳ　退院後の定期検診について

1　医師の指示された検診日には必ず受診しましょう。

2　退院後も下記のような検査があります。

- 胸部レントゲン写真また他のレントゲン写真
- 痰の検査
- 血沈など検査の為の採血

以上の事柄おわかりになったでしょうか。お家に帰ってもこのパンフレットを時々読みかえし、自分自身の健康管理に役立てて下さい。