

外来で栄養指導している。

毎週火

4～3 糖尿病の食事指導

—パンフレットを活用して—

南7病棟 ○大久保彰子 岡田 鈴木（芳）竹井 狩俣 菅家
山本 立石 中野 菊地 鳴海 樋口 猫田 細川
田山 畑 金沢 吉野 鈴木（知）西野 笠原 定常
市成 久保田 石塚 篠 小野坂 船倉 山口 久留島

はじめに

食事療法は糖尿病治療の中で、一つの重要な部分を占めている。患者は糖尿病治療の目的達成のため、自ら正しい食事療法を得て、意識を向上していくと共に、食生活をコントロールしていく必要がある。医師、看護婦、栄養士は、患者が自己管理が可能となるよう、側面から支えて行く必要がある。そのためには、相手の個々のニーズを明確にすることから始まる。

南7階では、昨年、栄養指導に関するパンフレット作成を行なった。しかし、充分実施指導する機会もなく、また、患者のニーズの把握に関する問題が残された。今回それらの問題を解決するために、アンケート方式によるニーズの把握を図り、その後、4～5名の看護婦を1グループとし、実際の場面で指導を展開した。その経過を報告する。

経過

I. アンケート作成

1. 入院時アンケート作成（図1参照）

- 1) 目的 ①患者の問題点を抽出する。
- ②患者の背景を知る。
- ③患者の食事療法に対する関心の程度を知る。
- ④以前受けた栄養指導が、効果的であったかどうか知る。

2. 指導後アンケート作成（図2参照）

- 1) 目的 ①患者に残されている問題を抽出する
- ②指導方法に対する評価を得、看護婦の係わり方を再検討する。

3. 合併症パンフレット作成

II. 指導グループの編成（看護婦）

指導内容のレベルを統一するために、経験年数を考慮し、1グループ4～5名で、6グループとした。

III. 症例選択

1) 初回入院…6名

前回のパンフレットを活用できる対象として、初

回入院の患者を選択（但し、外来で栄養指導を受けていた人が4名）。

2) 高血圧の合併を持つ患者…1名

合併症のパンフレット活用を試みるため

IV. 指導の実際

1. 期間：S60. 9. 20～10. 20
2. 場所：病室 カンファレンスルーム
3. 指導時間帯：日勤の時間帯でチームメンバーの看護婦が行なう。
4. 実施方法
 - 1) 入院時アンケート及びカルテより情報収集しその患者の指導上の問題を抽出しておく。
 - 2) 指導時間を15分～20分とする。
 - 3) 指導ノートを作成し、ノートに指導状況をPOS式に記入する（図3参照）
 - 4) 指導終了時、患者に指導後アンケートを記入してもらう。

V. 栄養士との係わり

1. 指導に生かすため、栄養士の行なう栄養指導の実際を見学する。
2. パンフレットについてのアドバイスを受ける。
3. 栄養士が指導する際、事前に入院時のアンケートを渡し、患者の情報を提供した。

VI. 指導の結果

1. 患者側からの指導後アンケート

- 1) 栄養士の指導のみでは、時間的制約があり、一方的になりがちである。
- 2) 栄養学的な事が多く、理解しにくい。
- 3) 看護婦の方がより具体的でわかり易く、質問もし易い。
- 4) 何人かの看護婦に指導を受けることで、それぞれから、いろいろな知識を得る事ができた
- 5) 1人1人の熱意が伝わり意欲が持てた。
- 6) パンフレットなどの使用のみでなく、実際、分量計等を使用した方が分かり易い。

7) 指導看護婦が交代するため、質問が重複することがある。

2. 栄養士のコメント

- 1) 嗜好などがアンケートより分かるため、同じ質問をしなくても良い。
- 2) 食品交換表等について、予め患者が知っている事により、短時間で説明の範囲が広がる。
- 3) 患者も看護婦の方が親しみが持てるのではないかな？

3. 指導を行った看護婦の意見

- 1) 患者の意欲を高められたと思う。
- 2) パンフレットの内容で、栄養のみでなく病態面からも、患者に食事療法の必要性を理解してもらうことができたと思う。
- 3) 食事療法に対する指導をする事により、自分達の意欲も高まった。
- 4) 自分自身の勉強になった。
- 5) SOAPの記入に慣れていないため、情報不足で、前回の指導者からの直接情報が必要だった。
- 6) 細かい事を質問され即答できずに、学習後に答える場面もあった。

考察

個別性を意識した指導を行う事を第一の目標として、アンケート作成、POS式ノートを活用した今回の試みは、少数例であるが、患者、栄養士側からは比較的好評であり、看護婦が係わる事で幾分、食事療法に対する理解を高められたのではないかなと思われる。

指導中、大概の患者は、自分自身の問題として大きな関心を示すべく、様々な質問や問題を投げかけた。そのため、予定時間を延長してしまうという場面もあった。栄養指導後のアンケートの結果を見ると、患者は栄養士の指導に対しては、短時間で一方的になりがちであるとか、栄養学的な事のみで理解しづらいと答えている。この事からも患者は、充実した栄養指導を受けたいと思っていると言っても、決して過言ではない。看護婦は、患者の援助者として最も身近な存在である。そこで看護婦は、患者のニーズを満たすために、問題となる情報を、栄養士と積極的に交換し合う事も大切である。

食事療法は、生涯継続していかなければならない。そのため単に栄養学的指導に終始せず、患者の背景、知識レベルを考慮した上で、個々の実生活に合った体験学習的な指導を行う事が、大事であると思われる。以上の点を考慮すれば、患者のアンケートの中にもあった様に、入院施設内に食品の模型、計量器、調理室等が整備され

ていれば、患者にとってはより理想的なものになると思われる。

看護婦が栄養指導を行うに当って配慮しておかなければならない事は、看護婦側のレベルの統一である。十分な知識を持たず患者指導を行う事は、かえって患者に混乱を生じさせる事になる。患者に混乱を与えず、信頼を得られる様、充分事前学習しておく事が大切である。実際、当病棟で指導中、患者の質問に即答できず学習後、再指導した例もある。

糖尿病患者の食事指導は、先にも述べた様に、個々の背景を捕え、実生活に合った指導が大切である事を考えると、家族も含めた指導が必要である。しかし、今回、家族指導までは時間的な余裕がなく実施できなかった。また、合併症を持った患者への指導も必要であるが、パンフレットが試作段階であったため一例のみの実施で終わった。今後、これらについても研究を進め、患者指導に生かして行くよう努力したいと思う。

おわりに

指導に係わる看護婦は、1人が良いか複数が良いかについては、私達の予測と反し、患者個々の意見が分かれば一概に断定はできない。

指導に当たっては、看護婦の時間が空いても、患者側に検査、処置が入り、勤務時間内での調整がとれずプライベートな時間を使わなければならないことが多かった。

栄養指導の展開において、POS記録様式を用いたが十分使いこなす事ができなかった。今後、学習を深め、看護婦のみの記録に終わらず、医師、栄養士との連携を図り、患者の指導に役立てられるものになりたい。

アドバイスをいただいた栄養士に感謝する。

参考文献

- 食事、栄養管理ハンドブック メヂカルフレンド社
- プラクティス 7・8・9 医歯薬出版K.K
- 糖尿病を正しく理解するために
メディカル=ジャーナル社
- 臨床看護 2 へるす出版

他、省略す

<図1>

入院時アンケート

糖尿病の治療で一番の基本となるのは食事療法です。食事によりうまくコントロールできる事が理想ですが、なかなか思うようにできないと思います。どうしたらうまく食事療法を行うことが出来るか、皆さんと一諸に考えてみたいと思います。

アンケートに御協力下さい。

1. 栄養士から栄養指導を受けたことがありますか？ はい・いいえ
ある人は、回数を記入して下さい。()回
2. 「ある」に○をつけた人、その指導 わかりやすい
はどうでしたか？ わかりにくい
3. 食品交換表を用いて実際に食品交換
単位の計算をしたことがありますか はい・いいえ
4. 「いいえ」に○をつけた人、どうしてですか？
その理由にあてはまるものを下から選んで下さい。
①栄養指導の時間が短い
②カロリー計算がわかりにくい
③食品交換の仕方がわからない
④説明が抽象的であった
⑤その他 ()
5. 1日3食規則的にとっていますか？ はい・いいえ
6. 食事をする時、栄養のバランスに気
をつけていましたか？ はい・いいえ
7. 食事の準備をするのは主に誰ですか？ ()
8. 味つけは濃い方ですか薄い方ですか？ 濃い・薄い
9. 主食は、御飯・パン・麺類、どれか
多いですか？ 御飯・パン・麺
10. 一回の主食量はどの位ですか？ ()
11. 好きな料理、食品は何ですか？ ()
12. 嫌いな料理、食品は何ですか？ ()
13. 油っこいものは好きですか？ はい・いいえ
14. 外食は多い方ですか？ はい・いいえ
15. 冷凍食品、インスタント食品をよく
食べますか？ はい・いいえ
16. アルコールは毎日飲みますか？ はい・たまに
どの位の量ですか？ () いいえ
17. 「はい」「たまに」に○をつけた人 はい
はカロリーを気にして飲んでいましたか？ いいえ
18. 食事療法を行っていく上で、一番困る事、又は、困
った事は何ですか？ ()
その他：何かわからない事、興味がある人は、記入して
下さい。()

御協力ありがとうございました。(一部省略す)

<図2>

指導終了後のアンケート

看護婦による栄養指導を行いました、それについて皆さんの意見を聞かせていただきたいと思います。

以下の質問にお答え下さい。

- I パンフレットについて
1. なぜ食事療法をするのかわかりますか？
はい・いいえ
2. 1日だいたい何単位とるかわかりますか？
はい・いいえ
3. パンフレットは理解し易かったですか？
はい・いいえ
4. 「いいえ」に○をつけた人は、どの辺が
わかりにくかったですか？ ()
5. 文字の大きさはどうですか？ 小さい・ちょうどよい
6. ページ数はどうですか？ 多い・普通・少ない
- II 指導について
1. 1回の時間はどうでしたか？ 長い・短い
ちょうど良い
2. 何人かの看護婦が指導するのと、1人の看護婦が、
指導するのは、どちらがわかりやすいですか？
何人か・1人
。それはどうしてですか？ ()
3. 病院での栄養指導は、栄養士だけが行う方が
良いと思いますか？ はい・いいえ
。それはどうしてですか？ ()
4. 退院後、単位の計算、食品交換など実施
できそうですか？ はい・いいえ
。「いいえ」と答えた人は、どの辺ができそうに
ないか教えて下さい。()
5. その他、何か意見、希望、感想などありましたら
書いて下さい。()

御協力ありがとうございました。

S-7 看護婦一同

1985

<図3>

患者：○野○○（♀） 56才 生保 無職

病名：糖尿病

入院：S 60. 9. 13

治療：食事療法 1200カロリー

（糖質165.7g 蛋白質65.6g 脂肪44.9g）

第1回指導（10. 14 AM11：15～12：15）

身長：148.7cm 体重：62kg（10. 6）

個人背景：1人暮らし（夫：死亡 子供：なし）

学歴：尋常高等小学校卒

看護目標：食事療法が正しく理解できる

（カンファレンスルームにて）

S	O	A	P
<p>“肉を沢山食べたから糖尿病になってしまったと思って。だから肉を食べないようにしているし、嫌いになっちゃった。”</p> <p>“野菜や水菓子が好きなの。それから一番の好物はお刺身、でも、お刺身は2～3切れしか食べられないのよね。”</p> <p>“以前は、みかんを1日に7個位食べていたけど多すぎたのね。1日だいたい3個位がいいんでしょ。”</p> <p>“前は1日2食だった。”</p>	<p>自分で納得できること、自分の興味あることに対しては、大きくうなづく。</p> <p>糖尿病とはについて指導しているが、話が違う方へ飛び易い。</p>	<p>好きな物に対しては食品交換表から、だいたひ知識を得ているようであるが、嫌いな物は身体に良くないと思ってしまっているところがある。食品についてはいろいろ興味を持っているが、病識は乏しいようである。</p>	<p>栄養のバランスと1日3食摂るという事をもっと強調した方が良い。間食、菓子類についても指導した方が良さそうだ。パンフレットの説明を行いながら少しずつ病識を持たせて行く方向を摂る方が良いのではないか。</p>
<p>次回指導看護婦へのコメント</p> <p>※糖尿病は一生のものである事を理解していて、夫が糖尿病であったという事もあり、食事療法に対して意欲はみられるが、好き嫌いで食物に対し、偏見があるような気がしました。説明はうなづきながら良く聞いてくれま</p> <p>したよ、視力がおちているので、パンフレットを見ながらというのは難しいようですが、本人はパンフレットは後で良く見ておきますと言っていました。説明時はゆっくりと話してあげて下さい。</p> <p>サイン</p>			