

## 第1群

### 1

#### 糖尿病をもつ人の日常生活と療養法の調和—食事療法を中心として—

石川紗貴子（高知市民病院） 石井歩（日本医科大学付属病院）  
佐治美也子（西神戸医療センター） 鈴木元子（関東中央病院）  
津野奈央子（大阪赤十字病院） 稗田幸（福岡赤十字病院）

#### I. はじめに

糖尿病をもつ人は、生涯病気と付き合っていくために血糖コントロールが必要である。なかでも食事療法は最も基本的かつ重要な療養法である。しかしその実践は患者の自己管理に多くが委ねられており困難も多い。このことから、日常生活と食事療法がうまく調和し、自己管理を無理なく行うことは、糖尿病をもつ人が健康的で充実した生活を送ることを可能にすると考えた。本研究の目的は、生涯自己管理を必要とする糖尿病をもつ人の、日常生活と療養法の調和とはどのような状態であるのかを明らかにすることである。この目的を達成するために、生涯自己管理を必要とする糖尿病をもつ人の、日常生活と療養法の調和の構成要素を明らかにするという目標を設定した。日常生活に療養法がうまく調和し、自己管理を無理なく行う状態を理解することで、糖尿病をもつ人の個別性に配慮した効果的なアプローチの方向性が見出せ、その人らしい健康で充実した生活を援助することができると思われる。

#### II. 研究方法

＜研究デザイン＞質的帰納的研究＜対象者＞研究協力の得られたA病院内科外来に通院している糖尿病をもつ人12名、①食事療法を1年以上されている②検査データのHbA1cが過去3ヵ月間7.5%以下③外見上肥満でない、の条件を満たす人＜参加依頼＞外来で医療者に紹介して頂いた対象者に対して、書面と口頭で研究の目的・要旨を伝え、参加を拒否できること、プライバシー保持、面接内容の録音を伝え、同意を得られた場合のみ面接を行った＜データ収集期間＞平成14年7月31日～平成14年8月30日＜データ収集＞半構成的なインタビューガイドを用いて、面接法による聞き取り調査を行った。調査においては、研究の枠組みに基づきながら①糖尿病について②食事と療養法③活動と療養法④食事療法を行いながらの生活について、対象者が自分の体験を自由に語るように配慮した。＜倫理的配慮＞データは匿名性とし、対象者が特定できないようにし、また得られたデータは鍵のかかる場所で厳重に保管した。さらに成果の発表の承諾を得た。＜データ分析＞得られた内容から逐語録を作成し、その中から日常生活と療養法の調和と思われる内容をカードに抜き出しKJ法で整理した。

#### III. 結果および考察

分析結果から、糖尿病をもつ人の日常生活と療養法の調和の9つの構成要素が明らかになった。さらにそれらは【自己管理への意欲】【食事療法の実践】【違和感のない生活】【安定している状況の認識】の4つの側面から捉えることができた。【自己管理への意欲】には《糖尿病と生涯付き合いこうと思っている》《糖尿病や食事療法に対して前向きな姿勢でいる》があった。この側面は、糖尿病をもつ人が糖尿病を「一病息災」と肯定的に捉え、食事や運動の大切さを実感し、糖尿病と長く仲良く付き合いこうと食事療法に前向きに取り組んでいることを示す。糖尿病をもつ人の食事療法の実践・継続への動機付けとなり、療養法を行いながら生活することを可能にする重要な側面であり、日常生活と療養法の調和の基盤となると考えられる。【食事療法の実践】には《食事をうまくコントロールしている》《食事療法を工夫して行っている》があった。この側面は糖尿病をもつ人が、医療者からの助言を参考に、カロリーを意識し、検査値と活動量を考慮して食事をコントロールし、自分なりのやり方で工夫して食事療法を行っていることを示す。客観的データを参考に食事を調節しながら、食事のニーズを満たせるように工夫する事で、療養法を生活に組み込み、継続する重要な側面であり、日常生活と療養法の調和の中心となると考えられる。【違和感のない生活】には《食事療法が習慣化している》《生活にゆとりがある》があった。この側面は、糖尿病をもつ人が、糖尿病であるという意識を強くもたず、難しく考える事もしないで、自分の状態が安定していることを実感しつつ、心にゆとりをもって気楽に生活し、その中

で自分なりに工夫をして療養法を習慣化することで、自然に生活していることを示す。困難やストレスに対処しながら食事療法を継続し、満足のいく生活をするためのかけがえのない側面であり、日常生活と療養法の調和の中心となると考えられる。【安定している状況の認識】には《他者のサポートを実感している》《自分の状態に関して安心感がある》《自分の状態や食事療法を行うことに自信をもっている》があった。この側面は、糖尿病をもつ人が、身近な人の支えと病状から、食事療法の継続についてゆるぎない気持ちを持ち、自分のおかれている状況が安定していることを認識していることを示す。自己管理に伴う負担を軽減し、行動変化を促進し、療養法を継続するため、糖尿病をもつ人の生活をより豊かにするためのかけがえのない側面であり、【食事療法の実践】と【違和感のない生活】を豊かで、より確かなものにすると考えられる。

結果より、日常生活と療養法の調和とは『自己管理への意欲があり、療養法を実践し、安定している状況を認識しつつ、違和感なく生活している状態』であると考えた。また調和の状態は個人によって違いがあり、同じ状態であるケースはいなかった。このことより、調和の状態は、個性が高いことが推察される。さらに糖尿病をもつ人は、自分なりに工夫をして日常生活の中で療養法を習慣化させ、自然に生活していた。Schlundt らは「食事の自己管理を成功させるには一貫した習慣をもつことがコツである」と、Pierre Woog は「病気を管理するための様々な調整は、通常、時間の経過とともに習慣として定着する」と述べており、結果の【違和感のない生活】の療養法を習慣化し、生活に療養法を組み込むことは、糖尿病をもちながらの生活を継続するために重要である。

【違和感のない生活】には《食事療法が習慣化している》《生活にゆとりがある》が含まれていた。《食事療法が習慣化している》とは、食事に気を付ける生活を普通だと感じ、糖尿病をもつことでの生活への影響は特にないと捉えると共に、自分なりに工夫して療養法を継続することで、食事療法が習慣化していることである。ケースらは「量なんかも慣れたんでね」「今まで続けてきたことを続けた方が楽ですよ」と述べており、食事療法が苦になることなく、自然に生活している。このことは、食事療法をより確実にし、療養生活を維持すると考えられる。《生活にゆとりがある》とは、食事がうまくコントロールでき、食生活や病状が安定している実感をもつと共に、食生活以外の生活全体が安定し、趣味をもち心にゆとりをもつことで、糖尿病にとらわれず、気を楽しをもって生活していることである。ケースらは「(飲酒について) やっぱり糖尿をある程度抑えてるから飲めるんだという気がしますね」「ある程度、心に余裕をもつということが大事じゃないでしょうか」「糖尿病という感覚をあまりもってないですね」と述べており、食事のコントロールがうまくできている事を実感し、糖尿病にとらわれることなく、ゆとりをもって生活していた。このことは、食事療法による精神的負担を軽減し、食事療法を組み込んだ生活に楽しみや生きがいを見出し、継続する力になると考えられる。外来において、検査値などのデータや、受診時の言動で普段と異なる反応がみられた場合、無理をしているのではないかと、続けていけるかどうかなどの声かけをすることで、習慣化を支える看護へとつながると思われる。また、食事療法に時間をとられ過ぎていないか、それだけに熱中していて、仕事や家庭などに支障をきたしていないかなどの視点から患者さんを捉えた結果、生活に支障が生じている場合は、本人や家族と話し合う機会を設け、ゆとりをもって食事療法を継続できるような方法を一緒に考えていくような働きかけが必要である。

#### IV. 終わりに

本研究を通して、糖尿病をもつ人たちが、療養法を行いながらも自分なりにうまくバランスをとりながら生活しているということが明らかになった。結果から、実践や習慣化を繰り返して行えるよう、対象者が自然に生活できているか把握し、声をかけていく事が、糖尿病と上手に付き合い合っていくことを維持する看護になると考えられる。しかし、研究では、対象者数が12名であり、今回の結果が全ての糖尿病をもつ人の調和の状態とはいえないことや、面接技術が未熟であるなど、研究方法やプロセスに限界がある。今後は、さらに対象者数を増やし、他にも調和の状態があるか否か調査を行い、個別的で、具体的な看護援助を見出す必要があると考える。