

糖尿病性腎症患者への自己管理シートを活用した水分管理

堀越 恵、嶋崎みさ子、松本和子、伊藤喜久子、佐々木明美
佐々木智美、村上久弥子、竹内さおり、江島恵美子、山岸 剛
秋田赤十字病院 腎センター

Water Management utilized Self-Administration Sheet for Diabetic Kidney Disease Patients

Megumi Horikoshi, Misako Shimazaki, Kazuko Matsumoto, Kikuko Itoh, Akemi Sasaki
Satomi Sasaki, Kumiko Murakami, Saori Takeuchi, Emiko Ebata, Tsuyoshi Yamagishi
Akita Red Cross Hospital Kidney Center

<はじめに>

透析患者の原因疾患の第一位である糖尿病性腎症の透析導入は増え続けている。田畑は「糖尿病性透析患者の場合、動脈硬化による脳血管障害、閉塞性動脈硬化症、自律神経障害などのため、他の透析患者に比べると透析中や透析後の管理が難しく、また要介護率も高い¹⁾」と述べている。一般的には透析間の体重増加は、透析1日空きが3%以内、2日空きでは5%以内に抑えることが望ましいとされている。また5%以上の体重増加は、除水量が増え透析中の血圧低下や下肢硬直をきたすことが多い。実際にA病院でも他の透析患者に比べ糖尿病性腎症患者が、心不全や脳血管障害を発症するケースが増えている。このことから透析間の体重増加を適正範囲内に抑えることが重要と考える。

一般的に糖尿病患者は高血糖であり口渇による飲水量が増える傾向にある。また、尿量の少ない透析患者にとって飲水量を守るのは難しく、患者はストレスの多い生活を強いられていると考える。A病院では、今まで水分コントロールが困難で、体重増加が多い糖尿病性腎症患者に対し、水分摂取量や濃い味付けを控えるなどの食事指導や、体重増加が多いことによる悪影響についての指導を行っていた。しかし、適正範囲内の体重増加と水分管理の維持ができていない現状であった。

今回、「気をつけているがつい飲みすぎてしまう。」と悩んでいた糖尿病性腎症患者に対し、自己管理シートを活用した水分管理について取り組み、若干の示唆を得たので報告する。

用語の定義：自己管理シートとは、岡美智代氏の行動変容プログラムより「セルフモニタリング法」を参考に作成²⁾

<I. 研究目的>

水分コントロールが困難な糖尿病性腎症患者に対し、自己管理シートを活用した水分管理について考察し、今後の看護に活かす。

<Ⅱ. 研究方法 事例研究>

1. 研究期間：2006年5月1日～同年8月8日
2. 研究場所：A病院Bセンター
3. 研究対象：水分コントロールが困難な糖尿病性腎症患者2名
 - ・ A氏46歳女性、主婦。夫と舅姑の4人家族。尿量=200ml/日。透析歴3年、週3回5時間透析中。視力低下がある。外出は好まない。調理は本人と姑。
 - ・ B氏59歳女性、主婦。息子と二人暮らし。尿量=400ml/日。透析歴4年、週3回5時間透析中。平成18年3月に脳梗塞を発症し右半身に軽度の痺れ感と脱力感があったが、現在はほぼ回復している。毎日散歩をしている。外出も多い。調理は本人。

4. 倫理的配慮

今回の研究にあたりA・B両氏に目的、方法を説明し、途中で中断可能なこと、プライバシーは守ることを伝えた。さらに、得られたデータは研究以外の目的で使用しないこと、この研究で両氏に不利益が生じないことを伝え同意を得た。

5. 研究方法：事例研究

- 1) 研究開始前に、研究者と対象者とで面接を行い、対象者の意志を尊重して達成目標と行動目標を設定し、自己管理シートの項目の確認を行う。
- 2) 対象者に自宅での状態を自己管理シートに記載してもらう。本人が記載できない場合は、聞き取りをし、研究者または受け持ち看護師が記載する。
- 3) 透析時に研究者または受け持ち看護師が自己管理シートをもとに体重、水分摂取量、食事の内容、活動量、体調、つらさ、満足度、感想などについて面接し看護師のコメント欄に記載する。
- 4) 自己管理シートと透析前の体重とを照らし合わせ、目標達成時は、「やったねシール」の貼付を行う。
- 5) 目標が達成できたのは何がよかったのか、目標が達成できなくても否定はせずに、できなかった原因を一緒に振り返り、面接時にスタッフ間で統一した対応ができるようにマニュアルを作成しそれをもとに関わる。

<Ⅲ. 結果>

A氏は書くことが苦手だったため、表1の感想については透析中に聞き取りを行った。その結果から、水分摂取量では1日水分摂取量を守っており、目標より少ない量に調節できていた。各質問項目において、水分を我慢しているときのつらさは、「2：あまりつらくない」、満足度では「4：満足している」と両項目ともに常に同じ回答であった。感想の項目からは「味付けを酢にすることで塩分を控えめにできた」との患者自身の工夫が聞かれた。体重増加が多いときは、「そうめんを汁ごと摂取したから体重多くなった」「昨日は鍋物で多く摂ってしまった」などが聞かれた(表1参照)。体重増加率では、1日空きの体重増加は介入前後で変化はなかったが、2日空きの体重増加は介入前6.5から介入後6.9%に増加した(図1参照)。

B氏は水分摂取量にはムラがあるが概ね700～1200mlの範囲内で守られていた。また、水分を

我慢しているときのつらさと満足度からは、努力した日には患者自身の満足度も上がっており水分制限の辛さも低下している。感想の項目からは「カレーだったので水分多めでした」「飲む量を意識しているためか体重がいい感じだ」などの感想があった(表2参照)。体重増加率では、1日空きの体重増加は介入前5.3から介入後4.4%に減少した。2日空きの体重増加は介入前7.9から介入後6.8%に減少した(図2参照)。

表1. A氏の自己管理シート(一部抜粋)

A氏: 透析標準体重(47kg)+H-DW 76.5kg								
達成目標 ... 月曜日DW+4.5kg(81.0kg) 水曜日DW+4.0kg(80.5kg) 金曜日DW+3.5kg(80.0kg) やったね								
行動目標 ... 一日水分摂取量(1,200ml)を守る(お茶+水+ビール+水1個25~30mlをのみます)								
※水分+食事のスプ+みそ汁+牛乳+お茶+水+ビール+水1個25~30mlをのみます								
	6/23 (金)	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	7/5 (水)	7/25 (火)	7/26 (水)	
自宅での朝の体重 kg	79.0 kg	80.0 kg	79.0 kg	79.5 kg	80.5 kg	80.5 kg	81.5 kg	
水分摂取量 ml	1,000 ml	950 ml	1,000 ml	950 ml	850 ml	1,000 ml	950 ml	
水分をがまんしているときのつらさ	2	2	2	2	2	2	2	
満足度	4	4	4	4	4	4	4	
感想	前を振り返ることで水分控えめになったかもわからない	暑かったから水分多めに飲んだらよかったかもわからない	日中はかいて汗をかいた。水分を1000mlで抑えるようにしている	いつもの1日量300mlを150mlと少なめにしてもあまりつらくない	前回体重が増ったので水を減らして様子を見た	介護の負担がなくなったので楽	今週は体重が多くなったので頑張る	
看護師のコメント	金曜日の目標をクリアしています。頑張りました。この調子でまた頑張ってくださいませ	お茶が気に入っています。暑い日はお茶を多めに飲んで水分を補ってくださいませ	増えるのはお茶を多めに飲んで水分を補ってくださいませ	前回、透析終了後5分ほど水分を減らしたことがありましたね	前回、透析終了後5分ほど水分を減らしたことがありましたね	生活スタイルが変化したため、介護の負担が軽減されたこと、お茶の味付けが気に入っていること、金曜日も頑張りましたね	今週は体重が多くなったので頑張る	
水分をがまんしているときのつらさ	... 4: つらい 3: 少しつらい 2: あまりつらくない 1: つらくない							
満足度	... 4: 満足している 3: 少し満足している 2: あまり満足していない 1: 満足していない							

表2. B氏の自己管理シート(一部抜粋)

B氏: 透析標準体重(57kg)+H-DW								
達成目標 ... 火曜日DW+3.0kg(55.0kg) 木曜日DW+2.5kg(54.5kg) 土曜日DW+2.5kg(55.0kg)								
行動目標 ... 一日水分摂取量(1,200ml)を守る(お茶+水+ビール+水1個25~30mlをのみます)								
※水分+食事のスプ+みそ汁+牛乳+お茶+水+ビール+水1個25~30mlをのみます								
	6/22 (木)	7/13 (木)	7/14 (金)	7/15 (土)	7/20 (金)	7/23 (日)	7/25 (火)	
自宅での朝の体重 kg	53.8 kg	55.2 kg	52.8 kg	54.4 kg	54.0 kg	52.2 kg	55.2 kg	
水分摂取量 ml	1,100 ml	900 ml	1,200 ml	700 ml	700 ml	1,200 ml	600 ml	
水分をがまんしているときのつらさ	2	2	2	2	2	3	1	
満足度	3	4	4	3	4	2	4	
感想	意識するだけで水分も少なくなってきた	体重が増えているので心配	昨日までいい体感で過ごしていたが、今朝は少し重くなった	意識して食事の水分を減らした	飲む量を意識しているためか、体重が増えなかった	水が多かったので水分多めでした	少しづつ目標に近づいていて嬉しいです。血糖の少ない感じが嬉しいです	
看護師のコメント	水分に対する意識が出ています	飲水量が増えなくても満足度が上がっていますね。お茶の味付けが気に入っているからですね	ビールを飲むのも水分量を守られていますね。お茶の味付けが気に入っているからですね	目標がクリアしました。今週は水分管理が上手にできていますね	実際に意識することによって、水分管理が上手にできていますね	水分が多かった分、お茶を多めに飲んで水分を補ってくださいませ	目標がクリアです。上手に水分管理ができていますね。この調子で、暑い時期も乗り切ってくださいませ	
水分をがまんしているときのつらさ	... 4: つらい 3: 少しつらい 2: あまりつらくない 1: つらくない							
満足度	... 4: 満足している 3: 少し満足している 2: あまり満足していない 1: 満足していない							

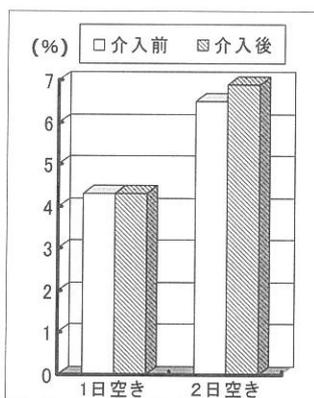


図1. 結果(A氏)平均体重増加率

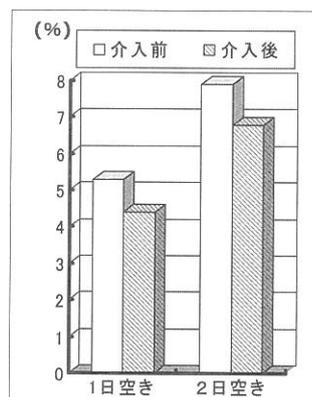


図2. 結果(B氏)平均体重増加率

<IV. 考察>

A氏の行動より水分摂取量を少なくするために酢の味付けで塩分を控え、一回の飲水量を減らし、汗をかいても1000ml以内に抑えるなどの努力がみられたことは、水分管理への意識が高まったと考える。また、目標達成できず体重が多くなったときはできなかったことを責めず、努力していることを認めるように接したことで「今回、体重多かったから次はがんばる。」などの言葉が聞かれており意欲が低下しないように関わったことは効果があったと思われる。しかし、水分を我慢しているときのつらさ「2:あまりつらくない」、満足度「4:満足している」の両項目が常に同じであり、このことはシート活用によるA氏の動機づけが不明確であったためと思われる。体重増加が減少しなかった原因として飲水量以外の水分の多い食事や氷の摂取などが考えら

れ、その都度指導したが実行に結びつかなかった。また、A氏の体重増加から1日あたりの塩分摂取は15gと推察される。姑が食事を作ることもあり、家族を含めた塩分摂取についての関わりが不十分であったと考える。今回の関わりで、体重や水分摂取量だけをみるのではなく、患者の生活背景を聞き家族を含めた具体的な指導が大切であることを痛感した。加えて慢性疾患であり短期間で食習慣を変えることは難しく、今後も根気強く指導していかなければならないと考える。

B氏は、「体重増加の原因がわかって、次は気をつけることができる」と話しており、シート活用により視覚的に体重増加の原因を認識できていた。また毎日の散歩を日課にしていたことや、一日の飲水量の範囲内であれば好きなビールを飲んでも可能なことなど、気分転換や制限の範囲内ではあるが楽しみを持っていた。このことは看護師が生活背景を受け入れて患者自らが実行可能な目標を立案したことで、今までの生活を変えることなく取り組めたからではないかと考える。岡山らは「患者は現実的で実行可能な目標を自分で立て、段階的に進めていくことで、成功する可能性が高まり、自己効力感が向上する。さらに、成功体験を積み重ねることで自信につながる。」³⁾と述べている。B氏の場合も「意識することで体重も水分もやれることがわかってうれしい」との言葉が聞かれ、成功体験が水分を我慢しているときのつらさを和らげ、満足度を高めたと考える。またB氏は脳梗塞の再発についての危機感があり、水分管理に取り組むことで、体重増加を適正範囲内に近づけることができたと考えられる。しかし、今回改善がみられたものの、コンスタントに維持できていない課題が残った。今後も水分管理を維持出来るように継続的に支援していくことが大切であると考ええる。

<V. 結 論>

1. 自己管理シートの活用は、体重増加の原因を認識でき水分管理について関心を持つ動機づけとなった。
2. 自己管理シートを効果的に使用していくためには、患者の生活背景や家族を含めた指導が重要である。
3. 今後も水分管理を維持できるように継続的に支援していく必要がある。

<おわりに>

今回は2事例のみの報告であったが、今後は自己管理シートを改良し件数を増やしていきたい。

謝 辞

今回の研究をすすめるにあたり、御協力下さいました皆様に深く感謝いたします。

引 用 文 献

- 1) 田畑 勉：糖尿病患者の対応 ナースのための透析看護ハンドブック改訂版（三木隆己、白

田久美子編) 医薬ジャーナル、76-80、2005

- 2) 岡美智代：透析患者の自己効力感を高める行動変容プログラムとアクションプラン、看護学雑誌69／6、557-589、2005
- 3) 岡山ミサ子、宮下美子：セルフケア教育によって支援に必要な基本的知識・態度を学ぶ、透析患者のセルフケア支援、透析ケア2005冬季増刊、P262-269、メディカ出版、2005

参 考 文 献

- 1) 池谷千香子：明確な達成目標と行動目標により水分管理ができるようになった患者、透析患者のセルフケア支援、透析ケア2005冬季増刊、メディカ出版、205-210、2005
- 2) 西村真弓、上村由美子、塚田佐奈江、谷口裕子、村上加代子：透析患者の行動変容に有効な看護介入の検討、第35回成人看護Ⅱ、379-381、2004