
ダイエットを目指す患者に EASE プログラムを 活用した1例

三澤和歌子、上野睦子、継田早苗、近江 薫、松岡淳子、
保坂るり子、宮形 滋[※]、原田 忠[※]
中通総合病院 血液浄化療法部、同 泌尿器科[※]

A case treated with “EASE program” for a diet

Wakako Misawa, Mutuko Ueno, Sanae Tugita, Kaoru Omi, Junko Matsuoka,
Ruriko Hosaka, Shigeru Miyagata[※], Tadashi Harada[※]
Nakadori General Hospital

I . はじめに

体調管理・食事管理・水分管理など透析患者において自己管理は命に関わる重要な課題となっている。

今回、ダイエットしていたものの自己管理が出来ず、食生活の改善が困難で、なかなか減量できなかった患者に Encourage Autonomous Self-Enrichment(以下 EASE)プログラムを活用し看護介入を行ったので報告する。

II . 患者紹介

年齢 50 歳

性別 男性

診断名 糖尿病性腎症

治療歴

- ・H15年にCRF・DM性トリオパチー・HTにて入院となり、H16年に透析導入となる。
- ・H18年に血糖コントロール不良により左第5趾の傷が悪化し切断している。
- ・5時間10LのHDFを施行されている(H21年)。
- ・インスリン量を自己調節しており、HbA1c:6.1～7.1と血糖コントロール不良である。
- ・Dry Weight(以下DW):96.0kg
- ・体重増加率:中2日で3.6～5.2%
- ・BMI:33、体脂肪率:33.8%、体脂肪量:32.6kg、骨格筋量:35.4kg

社会的背景

- ・妻と2人暮らし。

-
- ・新聞配達の仕事をしている。
 - ・共働きであるが、透析療法を行っていることから妻の仕事量のほうが多く、食事はインスタント食品やお惣菜の活用が多い。

性格

- ・目標は高く持つものの楽観的で行動が伴わない。

Ⅲ. 看護計画

看護目標：患者の意欲を高めるよう関わり、目標達成に向けて援助していく。

(本人の目標)

- ・目標：DW を 1 ヶ月に 1kg減量する。
- ・行動目標：週 1 日(月曜日)禁酒する日を設け、1 日 1 万歩を実行する。

<看護問題>

- ・ダイエットしなくてはならないと話すものの、行動が伴わず体重の減少がみられない。
- ・アンプタの既往があり腰痛に困っているという言葉が聞かれ、新聞配達の仕事もしていることから下肢の負担を減らす為にもダイエットが必要と考えられた。
- ・飲酒の習慣があり、毎日晩酌を楽しんでいる。
- ・揚げ物やお菓子、酒と高カロリーのを好んで摂取している。
- ・新聞配達的时间以外は家でゆっくりしているとの話があり、運動量が少ない。

<対策>

- ・EASE プログラムを活用し、ダイエットに対する本人の意識を高め、減量していく。
- ・本人に目標を定めてもらい、その目標に向けてどのような行動をしていけばいいか本人に行動目標を考えてもらう。患者が考えた目標に向けて、困難だと考えられたら修正・指導を行い確実に達成していけるよう関わる。
- ・EASE プログラムを施行。

<セルフモニタリング法>

患者専用の記録用紙を作成し食事内容、間食の内容、飲酒量、血圧、血糖値、歩数、本人の思い等記載してもらい、記録内容を透析時に共に振り返り、指導した。週に 1 回(土曜日)体成分分析装置(In-Body720)を使用し、結果と指導内容を評価した。

Ⅳ. 結果

- ・DW：93.0kgと 4 ヶ月で 3.0kgの減量にとどまり、目標には及ばなかった。
- ・行動目標の「週 1 日禁酒」と「1 日 1 万歩」を実行することができた。
- ・妻への指導は出来なかったものの、お惣菜やインスタント食品の使用回数が毎日から週 3 日程に減り、自炊することが増えた。
- ・In-Body の結果を数値で把握し、患者と振り返ることで「体脂肪が減ってる!! もっと減らせる

ようにがんばる!!」と意欲的な言葉が聞かれた。

・ In-Body の結果

体脂肪率:31.6% (2.1% ↓)、体脂肪量:29.5kg (3.1kg ↓)、骨格筋量:35.5kg (0.1kg ↑) となり、体脂肪が減少し、筋肉量が増量した。

V. 考察

- ・ EASE プログラムのセルフモニタリング法を施行した事により、患者の食生活を把握することができた。またそれを共に振り返りをする事で問題点を知ることができ、次のステップへの課題を見出す事ができた。そして、段階的に本人が立案した行動目標を達成していく事で、意欲的となり自己効力感が向上した。
- ・ 週 1 回体成分分析装置により体脂肪量、体脂肪率、骨格筋量を数値として把握することで、本人より「体脂肪減ってきたな。もっと減らしていくよう頑張る。」等の言葉が聞かれたことから意欲の向上につながったと考えられる。
- ・ 食習慣を改善しそれを継続するためには本人の頑張りを認め、家族を含めた長期的なアプローチが必要であると考ええる。
- ・ 定期的に指導方法や記録内容を評価し伝達することにより、スタッフ全員が統一した関わりが出来たと考える。

VI. まとめ

EASE プログラムを用い、患者自らが立案した目標を達成していく事で、意欲的となり自己効力感が向上した。今後は他患者にも実施し、自己管理に繋がるよう援助していきたい。

文 献

- ・ 透析患者の自己効力と支援プログラム
日本腎不全看護学会甲信越地区 第 1 回教育セミナー 2009.9.9 ~ 9.10 腎不全看護 岡 美智代
- ・ セルフマネジメント向上のための実践方法 - 保険行動モデルについて
日本腎不全看護学会関東地区 第 1 回教育セミナー 2007.8.26 腎不全看護 岡 美智代

資 料

- ・ EASE プログラムのアクションプラン
群馬大学医学部保健学科 岡 美智代