
高齢者向けに指導用パンフレットの改良を試みて

渡邊明日香、勝又麻子、渡部瑞恵、土田カヨ子、五十嵐伴子、佐藤輝子、
河村美貴子、水木麻衣子、田口一美、佐藤良延
医療法人 湊秋会 おのば腎泌尿器科クリニック

Trial to improve the brochure making for elderly hemodialysis patients

Asuka Watanabe, Asako Katsumata, Mizue Watanabe, Kayoko Tsuchida,
Tomoko Igarashi, Teruko Satoh, Mikiko Kawamura, Maiko Mizuki,
Hitomi Taguchi, Yoshinobu Satoh
Onoba Nephro-Urological Clinic

<緒言>

他院から当施設へ維持透析目的で転入してくる65歳以上の高齢の患者が平成25年から急激に増加した。転入患者へは当施設オリジナルのパンフレットを使用し患者指導を行っている。しかし、日にちが経つにつれ特に高齢の患者から「指導内容を聞いたことがない」、「忘れた」などの発言が聞かれたため、既存のパンフレットでは高齢の患者が理解できていないのではと考えた。そこで今回、既存のものを基に高齢の患者用として新しくパンフレットを作成し、患者指導を行った。患者とスタッフにパンフレットについての聞き取り調査を行い、その結果をまとめたので報告する。

<対象と方法>

対象者：65歳以上、平成25年以降の転入患者10名

透析室勤務スタッフ10名

期間：平成27年7月13日～平成27年8月3日

方法：①患者とスタッフに既存のパンフレットの印象の聞き取りをする。

②新しいパンフレットを使用し、患者指導を行う。

③指導用チェックリストに患者の反応、理解度を記載する。

④患者とスタッフに新しいパンフレットの印象を聞き取りする。

倫理的配慮：研究の主旨、期間、守秘義務、プライバシー保護などを書面と口頭で説明し、同意を得た。

パンフレットの改良点

文字を大きくし、大事な箇所が分かるように赤字で強調した。イラストを入れ、一目見て何を説明している文であるかを分かるようにした（図1）。また、水分や食事指導の項目では、文字のみ

での説明であったものを、イメージしやすいようにイラストで具体的に示し、強調したい箇所には背景色でメリハリをつけ目につくようにした（図2）。指導項目を少なくし簡潔な内容にした。

既存のパンフレット	新しいパンフレット
<p>シャントの管理</p> <p>1) 毎朝、血液の流れを確認しましょう！ シャント部に聴診器や耳、手を当ててみましょう。 「ザーザー」と音がすれば正常です。</p> <p>2) 適度な運動を行い、血管を発達させましょう。 (ボールを握る運動など)</p> <p>3) シャント肢で重い物を持つことや、圧迫することはさけてください。 腕時計をすることや血圧を測定することは禁止です。</p> <p>4) 透析日の入浴は感染や出血の原因となるので避けましょう。</p>	<p>シャントの管理</p> <p>1) 毎朝、血液の流れを確認しましょう！</p> <p>シャント部に聴診器(ちょうしんき)や耳、手を当ててみましょう。 「ザーザー」と音がすれば正常です。</p> <p>2) 適度な運動を行い、血管を発達させましょう。 ボールを握る運動など。</p>
<p>文字が小さく、単調</p>	<p>赤字で強調</p>
<p>文字を大きく</p>	<p>イラストで分かりやすく</p>

図1 パンフレットの改良点 その①

既存のパンフレット	新しいパンフレット
<p>7. 水分のとりかた</p> <p>腎臓は尿量を調節することにより、体内の水分量を一定に保っています。腎不全になると尿が出なくなり、身体の中に水分がたまり、むくみなどの症状が出現します。それを予防するために、飲水制限や体重の管理に注意することが大事です。</p> <p>一日の飲水量 食事の中にも水分は含まれていますので、飲水制限に注意してください。前日の尿量+500mlが目安となります。</p> <p>●煮汁は一緒に盛りつけない。 煮物などの醤油が染み込んだ料理は塩分を多く取ってしまいます。</p> <p>できれば煮物を食べる頻度を減らすか、使用する調味料の量を減らすようにしましょう。 また、盛り付ける際は煮汁を一緒に盛りつけないようにしましょう。</p> <p>●漬物・佃煮はなるべく食卓に出さない、買わない。 漬物・佃煮は非常に塩分の多い食品です。 なるべく避けるようにしましょう。</p> <p>汁物を控える。 腎不全の人が汁物を摂りすぎると飲み物を多く摂りすぎたのと同じ状況(水分のとりかた参照)になります。</p>	<p>水分のとりかた</p> <p>食事の中にも水分は含まれていますので、飲水はできるだけ薬を飲む時だけにしましょう。</p> <p>◎水分のひかえかた 種類・みそ汁・鍋ものなどは控えるようにしましょう。</p> <p>◎塩分のひかえかた 煮汁は一緒に盛りつけないようにしましょう。 しょうゆはかけずに、つけ醤油にしましょう。</p> <p>漬物・佃煮はなるべく買わない、作らない。食卓に出さない。</p>
<p>文字のみではイメージしづらい</p>	<p>イメージしやすいようにイラストを取り入れた</p>
	<p>背景色でメリハリをつけた</p>

図2 パンフレットの改良点 その②

<結果>

聞き取り調査の結果、既存のパンフレットに対しての患者の印象は、「小さすぎて見にくい」、「全部黒なので、何が大切なのか分かりにくい」、「字ばかりでわかりづらい」、「見にくくて、全く見ていなかった」などの意見が聞かれた。スタッフの印象は、「見にくい」、「興味をひくには、物足りない」、「指導項目に沿った絵がほとんどない」、「食事指導は、他のパンフレットも併用しないと説明できなかつた」という意見がある一方で、「普通と思う」、「白黒だが、特に気にしていなかつた」「分かりやすさは、指導に問題ないと思う」などの意見もあった。

新しいパンフレットに対しての患者の印象は、「眼鏡なしで読める」、「色々な色使いで興味がわく」、「パッと見て理解できるからよい」、「覚えやすい」、「また見ようと思える」などの意見が聞かれた。スタッフの印象は、「高齢者にも見えやすくなったと思う」、「印象的になった」、「イメージしやすく、記憶に残りやすい」、「ポイントがつかみやすい」などの意見が聞かれた。また、指導を行って見ての意見では、「患者が、思い返して読み直すことにも、効果があると思った」、「高齢の患者に指導したが、理解してもらった事ができた」、「新しいパンフレットを使用して、知識を深めたい患者に、既存のパンフレットを使っても、よいと思う」という意見が聞かれた。

<考察>

患者は既存のパンフレットに対して、読みにくさや分かりにくさを感じ、非好印象であったため、指導に対し意欲的・積極的になれず、効果的な指導に繋がっていなかつたのではと考える。高齢者の視覚の特徴として、視力低下のほかに、色覚、識別能の低下がある¹⁾とされている。新しいパンフレットは、字を大きくし、重要な点には赤を配色し、イメージしやすいようにイラストを多く取り入れたことで、高齢者の視覚に順応し、患者にとって分かりやすく好印象となり、また、スタッフにとっても指導しやすい内容のパンフレットができ、効果的な指導を行うことに繋がったと考える。

スタッフからの聞き取りでは、既存のパンフレットに対し、配色の足りなさや、指導時の不便さを感じながら指導を行っていたスタッフと、パンフレットに対し、特に何も気にせず指導を行っていたスタッフと、スタッフの間で意識の差があることが明らかになった。「腎不全患者が、生涯にわたって療養を続けていくためには、病状の進行や、生活障害の変化に応じて、成長していくこと、さらに、ライフサイクル上の課題を、達成して生きていくことが必要となる」²⁾とあることから、患者のニーズは何かと常にアンテナを張り、患者個々に合った適切な看護を提供するために、スタッフは自らのモチベーションを保ちながら、看護の質の向上、看護実践の向上を目指しより一層成長していかなければならないと考える。

<結語>

年齢や患者のニーズに合った知識の提供をすることは、積極的・意欲的なセルフケア行動につながる。

今後もこれに留まらず、年齢や、理解度、家族背景などを考慮しながら指導方法を考え、個別性のある患者指導・患者支援を行っていこうと思う。

<文献>

- 1) 鎌田ケイ子、川原礼子：新体系看護学全書 老年看護学① 老年看護学概論 老年保健、P21-22、メヂカルフレンド社、東京、2015.
- 2) 正木治恵：看護における「実践知」と「個別性」、臨床透析 30、7-13、2014.