

200401076A

厚生労働科学研究研究費補助金

医療技術評価総合研究事業

看護大学が行う専門「まちの保健室」の効果と
その活用方法に関する研究

課題番号 H16-医療-057

平成16年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 南 裕子

平成17（2005）年 3月

目 次

I. 総括研究報告

- 看護大学が行う専門「まちの保健室」の効果とその活用方法に関する研究 3
南 裕子

II. 分担研究報告

1. 「血糖が気になる方への看護相談」を通して 13
野並 葉子
2. 「高齢者もの忘れ看護相談」の効果—継続的利用により介護家族に生じた変化について— 31
水谷 信子
(資料)表1 「高齢者もの忘れ看護相談」利用者概要
表2 高齢者もの忘れ看護相談における「相談者の介護スタイル獲得過程」
カテゴリー一覧
図1 高齢者もの忘れ看護相談における「相談員の意図的な関わり」の推移
図2 高齢者もの忘れ看護相談の利用における相談者の“自分に見合う介護”の
獲得過程の構造
3. 「女性のための性やからだの看護相談」の効果に関する研究 55
山本 あい子
(資料)図1 本研究における看護相談の概念図
図2 先行研究における看護相談の概念図
図3 先行研究および本研究における看護相談の概念図
4. 看護師による『こころの健康相談』の効果と来談者のニーズに関する検討 93
近澤 範子
(資料)付録：インタビュー・ガイド
5. ボランティア看護師の「兵庫県方式まちの保健室」活動が来訪者に与えている効果と
影響に関する研究 111
神崎 初美
6. 「まちの保健室」が開催されていない地域住民への健康ニーズ調査と
地域住民ボランティア「つどいの会」の方向性の検討 125
新井 香奈子
7. 「まちの保健室」における睡眠相談 143
大島 理恵子

厚生労働科学研究研究費補助金

医療技術評価総合研究事業

看護大学が行う専門「まちの保健室」の効果とその活用方法
に関する研究

課題番号 H16-医療-057

平成16年度 総括研究報告書

主任研究者 南 裕子

兵庫県立大学地域ケア開発研究所 所長

平成17（2005）年 3月

看護大学が行う専門「まちの保健室」の効果とその活用方法に関する研究

主任研究者 南 裕子 兵庫県立大学地域ケア開発研究所 所長

研究要旨

看護大学が行う各専門「まちの保健室」の看護相談に来訪する住民の健康ニーズには3つの共通点があった。すなわち、看護相談に来訪するのは①健康生活や療養生活への確認のニーズ②支持のニーズ③健康アドバイスのニーズがあるからであった。住民の確認ニーズは、相談員である大学教員に対して自分の健康問題を確認し、自らを振り返る作業であった。そのプロセスでは大学教員が、話を支持の姿勢でじっくり聴き、専門の見地からの健康アドバイスを加えることで住民は健康ニーズを充たしていた。この大学教員の綿密な継続的関わりによって、住民達は自分にあった療養方法や対処方法を見出し、問題の明確化に向かっていった。また問題の明確化や解決が出来なくとも確認・支持・健康アドバイスの3つの要素が住民の悩みを軽減・緩和の方向に導く過程が見いだせた。

A. 研究の背景

近年、少子・高齢社会を迎え、社会環境が急速に変化するなか、医療を取り巻く環境も変化している。疾病構造は、急性感染症・慢性感染症の時代から生活習慣病の時代となり、さらに後期高齢者の増大とともに生活習慣病を越えた時代へと転換しつつある。そのため、健康に対する関心は高まりをみせ「自らの健康は自分で守る」という主体的な意識を持つ人々が増加している。我々は、地域住民が健康上の問題や医療上の悩みなどを気軽に相談できるような場として、兵庫県立大学看護学部内で専門「まちの保健室」を開催し、地域住民に対する健康相談機能、健康教育機能を中心とした地域ケアの拠点として専門相談活動することを提案した。専門「まちの保健室」とは、看護大学の各専門分野（成人看護・老人看護・母性看護・精神看護等・小児看護）の教員および看護師免許を有した大学院生が健康相談・看護相談に応じるものである。現在、「血糖が気になる方への看護相談」「高齢者もの忘れ看護相談」「女性のための性やからだの看護相談」「こころの健康相談」「睡眠相談」がある。また、大学教員は、看護大学内で開催する看護協会と連携した事業である兵庫県方式まちの保健室「ボランティア看護師による看護相談」の後方支援も行っている。

これら看護相談室は、平成14年6月から専門「まちの保健室」を開設し、医療機関受診前の人や在宅療養者で、健康相談および看護相談ニーズの高い人々に対して、個別の健康相談に応じる専門「まちの保健室」活動を継続し、これまでに蓄積された事例も含めて、その効果と活用方法について明らかにする研究実践を継続してきた。

看護大学による専門「まちの保健室」で、健康および看護相談、健康教育を行うことは、健康情報が氾濫する中、自身の健康問題が明確となり、その対処方法が身につくことで健康管理能力が高まり、疾病予防や医療費削減に繋がると考えられる。さらに、専門「まちの保健室」での健康ニーズや相談内容を分析・構造化することで、多くの人々が活用できる看護ケアが開発されると考える。

B. 研究の独創性

大学教員が大学内で地域住民に対する専門相談を行っている例は、国内には見当たらない。また、国外では、看護職の役割や保険医療制度の違い、および文化の差などがあるため、比較することは難しい。国内での「まちの保健室」に関する研究は少なく、実施結果を分析することで、その成果と課題を明らかにしている研究（栗原, 2003）や、ボランティア看護師に対する研究（吉田, 2003）であり、具体的な看護ケアの開発には至っていない。医療環境や疾病構造が急速に変化している状況に対応するため、専門「まちの保健室」での効果とその活用方法を明らかにする必要がある。

C. 研究の目的

医療機関受診前の人や在宅療養者で、健康相談および看護相談ニーズの高い人々に対して、看護大学が開設している専門「まちの保健室」の効果とその活用方法について明らかにすることを目的とする。

D. 研究方法

1. 専門「まちの保健室」、つまり、血糖が気になる方への看護相談、もの忘れが気になる方への看護相談、女性のための性やからだの看護相談、こころの健康相談の開催とボランティア看護師による看護相談の後方支援による健康看護相談、健康教育を通して住民の健康ニーズを把握する。また相談内容を過去の蓄積された事例も加え構造化する。
2. 健康ニーズや相談内容に応じた看護ケアを開発する。
3. 専門「まちの保健室」における健康看護相談の効果に関するデータの蓄積を行う。

* 2. 3. に関しては、Ⅱ. 分担研究報告で詳述する。

【分担研究者の協力体制】

研究分担者個々は、各看護分野の専門「まちの保健室」で健康相談・教育を継続させながら本研究を進める。分担研究者間では定期的に知識共有や研究の進捗状況を共有・相談し合い、また、分析や看護ケア開発などは、主任研究者のもと、全員で実施する。

E. 分析方法

1. 分析の対象となったのは、「血糖が気になる方への看護相談」「高齢者もの忘れ看護相談」「女性のための性やからだの看護相談室」「ボランティア看護師による健康相談」の各専門「まちの保健室」が実施した研究の質的分析結果から、継続的に通う住民が持つ健康ニーズを抽出した。
各専門「まちの保健室」の看護相談実践を通して実施の結果を統合し、共通にある「住民の健康ニーズ」、各専門「まちの保健室」特有にある健康ニーズの両方を抽出した。
2. 健康ニーズに応じて開発された対象毎の看護ケアの構造化に関しては、Ⅱ. 分担研

究報告で報告する。

F. 研究結果

1. 健康ニーズの把握

各「専門まちの保健室」の実践内容を総括し、大学教員が実践してきた専門まちの保健室への住民の健康ニーズを把握した。

【共通に抽出された住民の健康ニーズ】

各専門「まちの保健室」では、共通する以下の3つの住民健康ニーズが抽出された。

1. 健康生活や療養生活への確認のニーズ

看護相談では、既に自分なりの療養生活を実践している住民は、これまで身につけてきた行動を大学教員に確認するニーズを持っていた。また、自分なりの実践がなく身体状態に疑問を持つ者は、今の健康状態で良いのかに関する確認を大学教員に求めている。

2. 支持のニーズ

看護相談では、大学教員がじっくり話を聴き、相談者である住民を支持する姿勢を持つことで、住民は立場を保証され安心や自信・安定を取り戻していた。

3. 専門的アドバイスのニーズ

相談者は、ただ話を聞き支持して貰えるだけでなく、個別に応じた内容で専門的見地による知識や技術を受け、それらを習得することで、自分の問題に自ら気づき、振り返り、健康行動の改善を目指すようになっていた。

以下は、各専門「まちの保健室」の実践から抽出された健康ニーズの実際である。

【血糖が気になる方への看護相談】

確認ニーズ：新たに実践した自分の療養法の効果を確認したい。

支持ニーズ：複数回参加者にとって看護相談は、なかなか改善できない生活を支え、長い療養生活を持ちこたえたいというニーズに応えるものであった。実践しなければならぬことを一方的に指導されるのではなく、今まで努力し実践してきたことに対して、助言や保証、安心を得ることのできる場として「まちの保健室」を求めている。

専門的アドバイスニーズ：療養法を継続していくために、専門的なアドバイスがほしいと住民は実感していた。専門的な知識を知ることによって不安を解消し、高血糖を自分のこととして理解でき、身体に起きていることを実感することができるようになっていた。

領域特有ニーズ：医者に行くほどの身体の不調はないが、食生活が乱れているのではないかという不安が生じ話を聞いてほしい、どうしたらよいのかアドバイスして欲しいという健康ニーズがあった。

【もの忘れが気になる方への看護相談】

確認ニーズ：介護者が、被介護者の身の上で起きていることが理解できず、漠然とした不安を抱えていた。また、自分に見合う介護の在り方に関心は寄せているが、行動につなげられないでいた。

支持ニーズ：自分なりの介護を確立させていても、「話を聞いてもらいたい、介護の期限を専門家に言ってもらいたい。誰にもいえない不安や不満は継続して起こるが、これを話すことで冷静に自己や被介護者を見つめ直す場になっていた。このため受け止める対応が必要であった。介護方法が看護師に支持されると自信や安心感に繋がっていた。

専門的アドバイスニーズ：高齢者の視点に立った見方や認知症への理解が出来ず専門的アドバイスを要していた。先を見据えた関わりとして、介護知識や情報提供しているが、相談に来た人は、将来必要となると考えられる介護の備えについては自分に切迫感がなく、気づきにくい状況であることが把握できた。

領域特有ニーズ：介護家族は、被介護者の表面的に現れる言動の違和感に引きつけられやすい（目の前の現象にとどまりがち）状況であることがわかった。従って、介護家族が認知症高齢者の捉え方や自分に見合う介護を獲得する過程に対する特有のアプローチが必要である。

【女性のための性やからだの看護相談】

確認ニーズ：自分の症状や現象が大丈夫かどうかというニーズが多くあり、自分の有している症状を改善したいと思っていた。そのための情報提供を受けることによって普段の行動を確認でき継続意欲を高めていた。また自分自身が変化していることを認識していた。

支持ニーズ：相談者達は、思いや体験に関する話を聴いてもらいたいと思っていた。看護相談を受けることで「自らを見出すこと」「わかってもらえた感覚が生じること」「気持ち落ち着く感覚が生じること」を見出していた。相談しやすさによって関係が繰り返され、真の相談ニーズを得る手がかりとなっていた。

専門的アドバイスニーズ：相談内容に関して行動が選択できずどう対応したらよいのか知りたいニーズおよび自分にあった知識や情報を知りたいニーズがあった。

領域特有ニーズ：ライフサイクルの中での女性の生理的変化、身体に関する知識不足があり、知識を与えることが重要であることがわかった。

【こころの健康相談】

確認ニーズ：相談者は、何らかの「心の病気」ではないかと心配し、適切な治療を受ける糸口を期待し、専門家としての判断と助言を求め来訪していた。

支持ニーズ：じっくりと話を聴いてもらいたいニーズがあった。対象者はいずれも家族関係に深刻な悩みを抱き、専門家に相談したいという切実なニーズを持ちながら、適切な専門機関や専門家に出会えず、消耗していた。

専門的アドバイスニーズ：精神科受診への躊躇、心療内科での短時間診療の限界、心理療法家カウンセリングに伴う経済的負担など既存の社会資源の利用が難しく、

適切な社会資源に関する情報を求めるニーズがあった。

領域特有ニーズ：既存の社会資源を補える「こころの看護相談」で十分な時間をとってじっくり話を聴くことの効果は大きい。悩みが解決に至らなくても、安心感を得ることから、以前より安定した生活を営むことができるようになっていた。心身の健康回復と社会資源の活用に向けての拠り所となっていた。

【ボランティア看護師による看護相談】

確認ニーズ：「いま持っている健康行動を更に高めたい」と参加者の多くがすでに運動療法や食事療法の実践をしており、健康行動の確認のために来訪していた。また、健康に関する意識の高さを自負しており、健康実践をさらに発展させるために「まちの保健室」に期待し訪れていた。

支持ニーズ：看護師に望む対応に関しては「安心・安全・手際良さ」が重要であった。また、「親しみ深さ」を抽出した。合わせて「信頼して貰えるひと」になることが重要であることがわかった。

専門的アドバイスニーズ：看護相談に関しては、「指導を受け新しい発見を得る」など、看護師の細やかな指導による効果が得られていた。住民は相談指導内容の中から自分に身に覚えがあることを改善したり、新しい発見をしたりして、そのことが日常生活行動の改善への動機付けに生かされていた。

領域特有ニーズ：ボランティア看護師による看護相談は、健康維持増進のための測定と相談機能であり、悩みの目的に沿った看護相談を実施する専門まちの保健室とは違い、「健康に年をとりたい」と思う願いが来訪の目的となっていた。従って、支持ニーズは、他の専門「まちの保健室」とは少し異なり、看護師に対して「信頼できること」が挙がっていた。また、専門的アドバイスに関しても、対象者達はTVや本から得た既知の健康に関する情報や知識を超える専門職特有の看護相談内容を求めていることも明らかになった。

G. まとめ

看護大学が行う各専門「まちの保健室」の看護相談に来訪する住民の健康ニーズには3つの共通点があった。すなわち、看護相談に来訪するのは①健康生活や療養生活への確認のニーズ②支持のニーズ③健康アドバイスのニーズがあるからであった。

確認のニーズは、住民が、相談員である大学教員に対して自分の健康問題を確認し、自らを振り返る作業であった。地域住民が、日常生活の中で病気に関連して出現した不安や問題に自らが気づき受療行動に至るには、多くの判断や葛藤が存在していると思われる。自らが持つ不安や悩みに対して、病院診療を受けるには敷居が高いという住民でも、看護相談は受けようという動機付けが起こっていた。そして来訪時には、これまでの多くの判断や葛藤がそれで良かったのか、自分は大丈夫なのかを確認する作業をしていた。一方、「ボランティア看護師による看護相談」にも健康意識の高い高齢者が、自らの実践する健康生活がそれでよいのか？現在の健康状態を更に高めたいというニーズを持ち来訪していた。いま社会は、地域住民に対して病前もしくは病気でない状況を維持し健康な生活を送ることができるケア提供の仕組みを求めている。

「まちの保健室」は、まさにこのような社会ニーズに応えられる仕組みであるといえる。従って、専門「まちの保健室」と「ボランティア看護師による看護相談」の両側面による、健康に関するスクリーニングをうまく活用し各地で「まちの保健室」活動を継続することが、健常でセルフケアできる住民を多く増やす看護活動となると考える。

専門「まちの保健室」の継続的看護相談のプロセスの中では、確認のニーズに答えられるよう話を支持の姿勢でじっくり聴いて受け止め、そこに専門的見地から知識や情報を加えるという条件を満たした看護相談が効果をあげており、各専門「まちの保健室」の看護専門職特有の実践が活かされていた。看護相談を受けるまでの住民達の体験は、専門職者にじっくり「聴いてもらえた」という満足感や医師・相談員に理解してもらえたという感覚が不足するものであったが、看護相談を経たことによるすっきり感や安心感を得る経緯がどの領域からも記載されていた。プロセスにおいて大学教員の綿密な継続的関わりによって住民達は自分にあった療養方法や対処方法を見出し、問題の明確化に向かっていった。また問題の明確化や解決が出来なくとも確認・支持・健康アドバイスの3つの要素が住民の悩みを軽減・緩和の方向に導くことが見出せた。

高齢者が増加し、世界は次第にケア提供者が不足する時代へと進んでいる。国連は、2030年までに世界の高齢者人口はピークになり、3人に1人は高齢者となる時代が来ると予想している。総務省の2004年10月1日現在の推計人口によると、90歳以上の人口が1980年調査開始以来、初めて100万人を突破した(2005年3月14日日経新聞)。この数は総人口の約0.8%にもなる。これは20年前の5倍の数値となっており、更に、総人口に占める65歳以上の割合についても19.5%と過去最高になったと報告している。医療福祉・看護の課題は、地域住民の健康をいかに維持し続けることが出来るかであるが、このような高齢化速度では今後、通常の医療福祉システムでは十分に機能しない時代が到来することが予想される。そこで、必要かつ重要な位置づけとなるのがボランティア活動となる。いままだボランティアは災害などの有事に活躍する活動という印象があるが、これからの時代には日常的にボランティアに頼らざるを得ない時代になるといえる。いま地域では、看護職ボランティアが看護職特有の役割を果たすことを期待している。

近隣住民から保健・医療などの相談を受けた経験のある看護職は89.2%にも上る(2001年看護職員実態調査)。その内容は、薬や治療内容、医療機関に関する情報、受診の判断、健康の維持・管理などが中心であった。医療専門職者である看護職は、住民に親しみ深く頼りになる存在であるといえる。「まちの保健室」は、地域住民が看護職に健康上の問題や医療上の悩みなどを気軽に相談できる場であり、大学では教員がボランティアに立脚した専門「まちの保健室」実践を通して看護ケアのデータを蓄積し、多くの看護職が参考に出来るケアの構造化を目指している。2004年12月、兵庫県立大学看護学部の隣には、兵庫県立大学地域ケア開発研究所が設立された。これにより個別相談や集団相談を実施できる環境が向上し、地域住民に成果を還元できる環境の提供及びケア方法の開発を行い、かつ看護職が活躍を助けられる場になっている。高齢者をはじめとする地域住民の多くが、生活の中で自己決定やセルフケアが滞りなく行え、自らの健康増進を積極的に実践できるようになることが社会ニーズと考えられる。それを地

道にサポートするのが看護大学の行う専門「まちの保健室」であるといえる。

引用・参考文献

- 栗原福次：こころとからだの健康づくり「まちの保健室」,平成14年度地域における看護提供システムモデル事業（まちの保健室）報告書,2003,29-52
- 国連 on line 国連広報センター <http://www.unic.or.jp> (on line)
- 日本看護協会 調査・情報管理部 調査研究課 編：日本看護協会調査研究報告〈No.66〉 2001年 看護職員実態調査,2003.
- 南裕子：看護の役割とその展望,看護,2003,55(6),75-80
- 南裕子：まちの保健室と看護活動,プライマリ・ケア,2003,25(4),342-349
- 南裕子：21世紀における看護職の役割,高知女子大学看護学会誌,2002,28(1),4-7
- 南裕子：看護管理 新しい時代に看護が果たす役割,看護,2001,53(4),135-144
- 吉田明子,東ますみ,他：地域における看護活動の必要性とその課題 まちの保健室で活動をしているボランティア看護師に対する調査から,兵庫県立看護大学附置研究所推進センター研究報告集,2003,1,27-31.

厚生労働科学研究研究費補助金

医療技術評価総合研究事業

「血糖が気になる方への看護相談」を通して

平成16年度 分担研究報告書

分担研究者	野並 葉子	兵庫県立大学看護学部成人看護学	教授
研究協力者	中村 朋子	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	近藤 千明	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	元木 絵美	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	魚里 明子	兵庫県立看護大学	非常勤講師

平成17（2005）年 3月

「血糖が気になる方への看護相談」を通して

分担研究者	野並 葉子	兵庫県立大学看護学部成人看護学	教授
研究協力者	中村 朋子	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	近藤 千明	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	元木 絵美	兵庫県立大学看護学部成人看護学	助手
	魚里 明子	兵庫県立看護大学	非常勤講師

研究要旨

本研究では、「血糖が気になる方への看護相談」での参加者の特性及び希望相談内容と、それに対する看護相談実践と効果を明らかにし今後のあり方を検討した。平成14年から平成17年までの参加者総数は30名であり、年齢別男女内訳では、女性は60歳代、男性は70歳代が最も多かった。参加申し込み時の希望相談内容は、食事、血糖値、体脂肪の相談が多かった。それに対して実践した看護相談は、自分に合った療養法を見出すことのできる看護相談、専門的な知識を知ることで不安を解消し、高血糖を自分のこととして理解できる看護相談、身体に起きていることを実感することのできる看護相談、という3つの内容であった。参加者総数のうち、単数回参加者は22名、複数回参加者は8名であった。複数回参加者の健康ニーズは、新たに実践した自分の療養法の効果を確認したい、療養法を継続していくために専門的なアドバイスがほしい、なかなか改善できない生活を支え、長い療養生活を持ちこたえたい、というものであった。今回「血糖が気になる方への看護相談」の活用方法として、療養法を獲得する（療養法を見出す、療養法の効果を確認する、継続をアドバイスする）、自分の身体の変化を理解し実感できる、療養生活を持ちこたえ支える（心理的サポート）ことが明らかになった。

A. 研究背景

我が国の糖尿病患者数は、年々増加の一途をたどっている。平成14年11月に厚生労働省が行った第2回糖尿病実態調査では、「糖尿病が強く疑われる人」（ヘモグロビンA1cが6.1%以上、または現在糖尿病治療を受けている人）は約740万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」（ヘモグロビンA1c5.6%以上6.1%未満で現在、糖尿病治療を受けていない人）を合わせると1,620万人と推計されている。また糖尿病が強く疑われる人のうち、現在治療を受けている人は50.6%、治療経験がほとんどない人は39.4%¹⁾であり、発症の予防と治療の継続が重要なことが示唆されている。

我々は、地域住民の生活習慣病予防に向けた看護相談の開発に向け、その研究の一環として、平成14年より「まちの保健室」を拠点とした「血糖が気になる方への看護相談」を開催している。平成14年から平成15年「血糖が気になる方への看護相談」への参加者総数は25名、延べ相談回数は35回となっている。その内、単数回参加者は19名、定期的に申し込まれている方や一度看護相談を受けたことで次の看護相談へつながった方（複数回参加者）は6名であった。ここでは、参加者の関心や気がかりをゆっくりと時間をかけて聴くことを考えの基本とし、自分の摂っている食事を実感できるため

の看護相談、実践の効果を実感できるような看護相談、生活習慣と身体に起こっていることを繋ぐことのできる看護相談、日頃のストレスを解消し自分の身体を気づかう事のできる看護相談を実践している。その結果、自分に合った食事を見出すことができた、自分の身体を実感できた、自分自身への気づかいと安心を得られた、という成果が明らかとなった。課題として、療養生活におけるストレスを解消できる場を提供することや個々の課題を明らかにするためのサポートが必要であることが示唆された²⁾。

そこで今回、平成14年から蓄積された事例も含め、参加者の特性及び希望相談内容、看護相談の実践と効果を明らかにすることで、「血糖が気になる方への看護相談」の活用方法の示唆が得られるものと考えた。

B. 研究目的

地域住民の生活習慣病予防に向けた看護相談の開発を目的とし、看護相談記録から、参加者の特性及び希望相談内容、看護相談の実践と効果を検討することで、「血糖が気になる方への看護相談」の活用方法を明らかにする。

C. 研究方法

1. 研究課題

- 1) 参加者は、相談申し込み時、どのような希望を持っているのか、そして看護相談を受けたことでどのような効果が得られたのか。
- 2) 複数回参加者の健康ニーズには、どのような特徴があるのか。

2. 対象者

「血糖が気になる方への看護相談」を申し込まれ、研究の同意が得られた方。

3. 研究期間

平成16年4月～平成17年3月

4. 方法

1) データ収集方法

1回の相談時間は約1～2時間とした。生活習慣病を専門とする看護師が看護相談を行い、その内容を記憶にとどめ、相談までの経緯、行ったヘルスアセスメントの内容、参加者からの相談内容、食事内容の分析結果、測定値の結果説明などそれらに伴う看護師の対応や参加者の反応、アセスメントについて記録用紙に記入した。その記録用紙の記入項目に関しては、参加者のニーズ、実践と効果が明らかとできるような記録とするためのフォーマットを用いた。そして、それらをもとにデータを分析した。

2) 看護相談の内容

(1) 参加者の生活歴を聴く

参加者が「どのように生活してきたのか」「どのように生活しているのか」をライフ・ヒストリーの方法を用いて聴く。

(2) 参加者の関心のあることや疑問、質問に答える

- ・基本健康診査や他の健康診断の結果について、異常値を指摘するのではなく、検査データの意味を説明し、参加者の疑問や不安、関心に答える。場合によっては、検査データと身体のメカニズムの関連をわかりやすく説明する。
- ・気にかかっている身体の症状や受診したら良いのかどうか、もらっている薬が何かなど、日頃気になっている不安や疑問について相談にのったり、答えたりしながら、参加者の療養生活をねぎらう。
- ・自分が実践している、あるいはしてみたいと考えている食事や健康食品について、科学的根拠がないものでも初めから否定するのではなく、参加者がどのように考えているのかを聴きながら、一緒に考えてみる。

(3) 参加者が日常生活の中で、実際どのように自分の身体をみていくことができるのかを伝える

- ・参加者が自分の身体状況を把握することができるように、ヘルスアセスメントを行う
- ・ヘルスアセスメントの結果は、看護師がデータとして取り込んでしまうのではなく、参加者用に作成した「あなたの体の調子はどうですか？」というヘルスアセスメント記入用紙に数値を書き込み、食事分析結果と一緒に、参加者自身にもち帰ってもらい、「自分自身の大切なデータである」ことを意識づける。

(4) 参加者が自分でできるようなからだのケアの仕方を伝える

- ① フットケアによるからだの手入れの仕方を実践する
 - ② 血糖が高いからだを元気にする食事の摂り方を説明する
- ・作成した「食事後の血糖値とインスリンの変化」の表に参加者の血糖値を記入し、自分の食生活が血糖値にどのように影響しているのかを実感できるように伝える。
 - ・参加者の生活リズムや嗜好に合わせた相談ができるように、参加者が3日間記入した食事内容を食事入力ソフト (Healthy maker Pro. Mushroom soft 社) を用いて分析し、作成したグラフを参照しながら参加者の食生活について一緒に考える。
 - ・実際の摂取エネルギー量と必要エネルギー量を比較し、その意味について説明する。
 - ・三大栄養素のバランスと働きについて説明し、それが実際の食べ物では何に分類されるのか例を示し、参加者の話を聞いて助言する。
 - ・その他の栄養素の摂取量とバランス、働きについて説明する。

5. 倫理的配慮

本研究では、相談は研究の一環として行うこと、相談時間は参加者の都合に合わせて十分調整を行うこと、プライバシーが守れる環境で行うこと、データは個人が特定されないように記録物の保存、分析を行うこと、研究の目的以外には使用しないことなどを伝え、書面を用いて同意を得た。

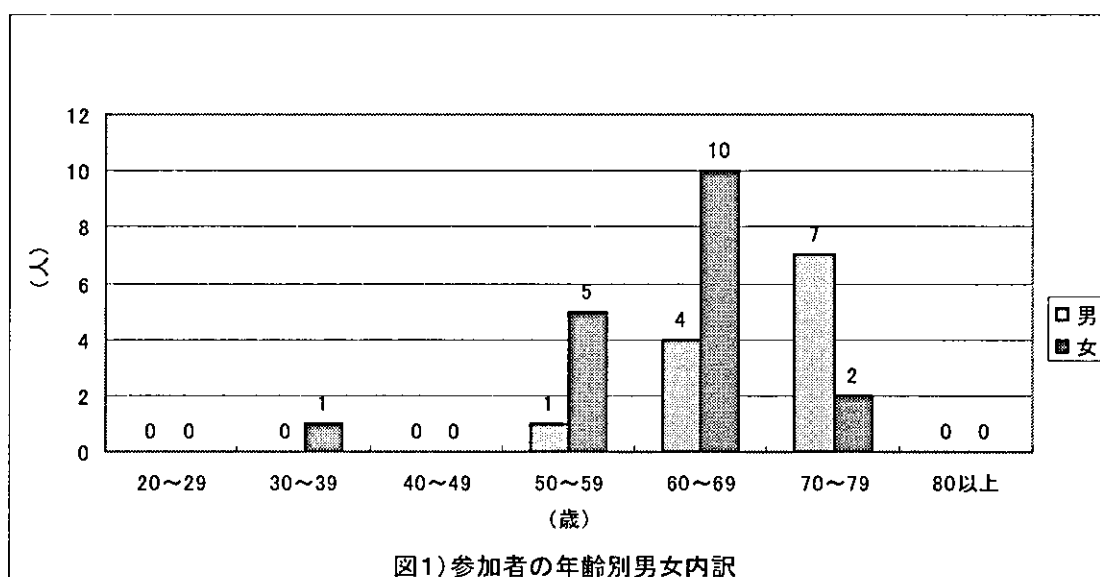
D. 結果

1. 看護相談の実践結果

1) 参加者の特性

平成14年4月から平成17年3月までの「血糖が気になる方への看護相談」への参加者総数は30名（男性12名、女性18名）、延べ相談回数は46回であった。

参加者の男女比は、4：6と女性が多かった。年齢別男女内訳では、女性は60歳代が最も多く、男性は70歳代が多かった。看護相談が、毎月第4月曜日に開催されていることから、時間的に余裕がある方の参加が多く、我々が生活習慣病予防のために対象と考えている40～50歳代の参加者が少ないという現状が明らかとなった。（図1）



2) 看護相談の実践と効果

(1) 自分に合った療養法を見出すことのできる看護相談

多くの方は、自分の療養生活のどこに問題があるのかを考え、自分なりの食事の摂り方や、体脂肪の減らし方などを実践しており、さらにどのように生活を変えていけば良いのかを知りたいという具体的な疑問を持っていた。このように、自分に合った療養法を知りたいという方の中でも、2群に分けることが出来た。

1つは、健康のためにとウォーキングやラジオ体操を取り入れる、夕食を控えめにすることや身体に良いと考えていた間食をやめ果物を摂る、足の冷えを歩くことで温めるなど、既に自分なりの療養法を実施している方であり、行っている療養法が正しいかどうかを確認したい、自分に合った療養法を獲得したいという参加者の群であった。この群の参加者の中には、食事分析ソフトを用い自分の食事について詳しく分析できたことで、「どういうものを食べると血糖値が上がるのかなど根拠が分かると楽しい」と、食事に興味・関心を持ち、それまで妻にまかせていた食事だったが、「自分でもやってみる」という言葉が聞かれ、カロリーブックを購入し、自分で分量を量るという新たな療養法を見つけ、実践するというように変化した方もいた。また、退職後にウォーキングやラジオ体操を行い、自らの健康維持に対して積極的に取り組んでいる方は、食事に関

しての工夫は何も行われておらず、食事記録表をもとにした実際の食事のデータ分析を行った結果、夕食の摂取量が1045kcal～1613kcalと非常に多く、そのため総摂取カロリーが1000kcalオーバーとなっていることを一緒に確認することで、「妻の作った料理を残すことができない、全部食べてしまう」という生活習慣が明らかとなり、これ以上血糖をあげないための予防策として、どのように食事を摂るべきなのか、どうしたらカロリーを抑えることができるのかというように、新たな療養法を見出すことができた方もいた。

もう1つの群は、現在受けている治療に満足できない、病院で治療は受けているがゆっくりと時間をかけて話を聴いてもらうことができないために、食事や生活での注意点を知りたい、自分の思いを聴いて欲しいという参加者の群であった。この群の参加者の中には、自分の身体にも関心が高く、検診や医療機関への受診は多いが、医師に遠慮してしまい疑問に思ったことが聞けず、また、「相談したいこと、聞きたいことはあるのだが、いざ相談にくると忘れてしまう」と、上手く自分の考えを表現することができないために、なかなか自分の療養法を見つけることができない方もいた。食事内容を分析すると、いつも夫と同じ量を食べており、総摂取カロリーが目標よりオーバーしていることが明らかとなったため、夫の量の8分目位のように説明した。そして、食事分析のデータを視覚的にグラフで見ってもらうことで、自分の摂っている食事摂取量の多さを実感してもらうことができた。

この相談では、まずは自分が実践している、あるいはしてみたいと考えている食事や運動療法について、参加者がどのように考えて取り入れているのか、取り入れようとしているのか、どのような思いを抱えて治療に取り組んできたのかを丁寧に聴くことを大切にしている。参加者が自分なりに実践してきた療養法を確認することで、次への意欲につなげていくこと、また一緒に生活を振り返ることで問題点を探り、参加者が自分に合った療養法を見出すことのできる関わりが必要であった。

(2) 専門的な知識を知ることで不安を解消し、高血糖を自分のこととして理解できる看護相談

専門的な知識を知りたいという希望を持った参加者には、血糖が高いことを指摘され糖尿病についての知識を知りたい方や「身内に糖尿病を発症したものがいるが自分は大丈夫だろうか」、「低血糖を繰り返すがどうしてなのか」と不安を抱え、糖尿病や低血糖に対する不安から糖尿病のことを知りたい方がいた。

これらの方達には、ライフヒストリー法を用いて生活歴を聴いた上で、糖尿病の基本的な知識の部分、また不安を感じている部分について、根拠を示しながら説明を行った。例えば、食事と血糖値の関係では、「食事後の血糖値とインスリンの変化」の表に相談日に測定した血糖値を記入し、食生活が血糖値にどのように影響しているのか、食事をする事でどのように血糖が高くなるのか、低血糖はいつ起こりやすいのか、高血糖・低血糖が身体にどのような症状として現れてくるかなどを伝えた。そうすることで、参加者からは「今まではデータを見ても自分が糖尿病だとは思えなかったが、糖尿病を自分のこととして理解できた」とか、妻と一緒に血糖値を測定して、「妻と同じものを食べたのに自分の血糖値の方がすごく高い、自分はやっぱり糖尿病だったんだ、普通の人

は血糖が低くなるんだ」と実感し、「血糖値とコレステロール値の違いが分かった」という反応が得られた。

(3) 身体に起きていることを実感することのできる看護相談

参加者は、「やせ」「肥満」「血圧が高い」「足が冷える」という症状の現れから、検査値の見方を知りたいという希望を持っていた。これらの方達には、検査データと「やせ」「肥満」「血圧が高い」などの身体症状をわかりやすく説明していった。そして、参加者が自分の身体に何が起きているのかが理解できるように、ヘルスアセスメントの結果を身体メカニズムに基づいて説明し、症状を自分でアセスメントできるように知識の提供を行った。すると、参加者の中には、今まで検査データを見ても自分は周りに比べて太っていないと思っていたが、自分は肥満傾向であることに気づき、看護師と一緒に生活を振り返ることで、職場での昼食がバイキング形式のため摂取量が多くなってしまっていること、以前よりも運動する時間をもつことができずにいることに気づくことができた方もいた。また、「足が冷える」という症状に関しては、サーモグラフィーを用いて足の皮膚温を測定することで、「歩くと膝がだるくなるのは関係あるのか」など、参加者の疑問や思いを引き出すことができた。一緒に足を観察し、足の皮膚温の違いを実際に見ることで、足の皮膚温に左右差が生じている結果を見て、左右差が生じている原因を考えたり、「長く歩くとその膝が痛くなる。テニスで無理をしているので、腕も痛い」と、今まで意識していなかった自分の身体の変化に、改めて気づくことができた方もいた。

「まちの保健室」への参加申し込み時の希望相談内容としては、食事や血糖値の事が多く、続いて体脂肪の事が多かった。そこで、まず看護師は、参加者が気がかりに思っている食事や検診結果についての話を聴くことを大切にされた。そして、参加者の疑問や不安、関心に答えていきながら、参加者自身が自分の身体を理解し、疑問が解決できるように関わっていった。また、看護師が食事分析ソフトを用いた指導を行い、一緒に生活を振り返ることを通して、参加者自身が今の状態を理解することができるように関わった。

看護相談の過程で、参加者は「検査結果で悪いと言われたが身体的には問題がなく納得がいかない」、「健診で異常があると言われたが大丈夫だろうか。気軽に相談したり聞いたりする人が周りにいない」、「医師は忙しそうだから質問することができない」などの思いを抱えていることが明らかとなった。そして看護相談に来て、日頃抱えている不満や不安、疑問を話すことができたことに対して、「不安が解消された」「話を聞いてもらってスッキリした」という反応も得られている。このように、最初見えていた健康ニーズは、食事や血糖値などの具体的な疑問であったが、それだけではなく、自分の身体に起きていることと検査結果や医師の説明と結びつかない、何となく納得できないなど、漠然とした疑問や不安が隠れていることが明らかとなった。しかし、参加者が話を聞いて欲しい相手は誰でも良いのではなく、かかりつけの医師や身内、友達ではなく、自分の身体の事を解ってくれる専門家を求めている。だからこそ、「血糖が気になる方への看護相談」を実践していくためには、参加者が抱えている漠然とした不安や、

何となく納得できないと感じていることに、じっくりつき合っていく看護相談が必要であった。

2. 複数回参加者の特性と健康ニーズの特徴

1) 複数回参加者の特性

複数回参加者の中には1度の看護相談で終了する方ばかりではなく、参加者総数30名のうち、単数回参加者は22名（男性8名、女性14名、平均年齢63.1歳）、複数回参加者は8名（男性4名、女性4名、平均年齢66.8歳）となっている。複数回参加者の参加間隔は、1ヶ月～1年9ヶ月と差があり参加者によって様々であった。（表1）

表1) 複数回参加者の相談回数と相談間隔

	性別	年齢	相談回数	前回相談日との間隔			
				1～2回目	2～3回目	3～4回目	4～5回目
A	男	63	2回	2ヶ月			
B	男	74	3回	12ヶ月	12ヶ月		
C	女	63	5回	1ヶ月	3ヶ月	21ヶ月	6ヶ月
D	男	67	4回	2ヶ月	7ヶ月	12ヶ月	
E	女	68	4回	2ヶ月	7ヶ月	12ヶ月	
F	女	63	2回	25ヶ月			
G	男	73	2回	13ヶ月			
H	女	63	2回	6ヶ月			

複数回参加者8名のうち健康ニーズに特徴のあった5名の事例を分析する。

2) 複数回参加者の健康ニーズの特徴

複数回参加者の健康ニーズを分析すると、単数回参加者に比べ生活背景や合併症に個別的問題があるものが多かった。そのような健康ニーズに対し、看護師は、その都度相談者の希望を満たすように看護相談を行っている。相談者の反応は療養方法が改善できた方やそうでない方など様々であり、看護相談の内容が、必ずしも継続していなくても、一部の参加者は繰り返し相談に訪れているという現状が明らかとなった。複数回参加者の健康ニーズには、〈新たに実践した自分の療養法の効果を確認したい〉〈療養法を継続していくために、専門的なアドバイスがほしい〉〈なかなか改善できない生活を支え、長い療養生活を持ちこたえたい〉、という3つに分けることが出来た。

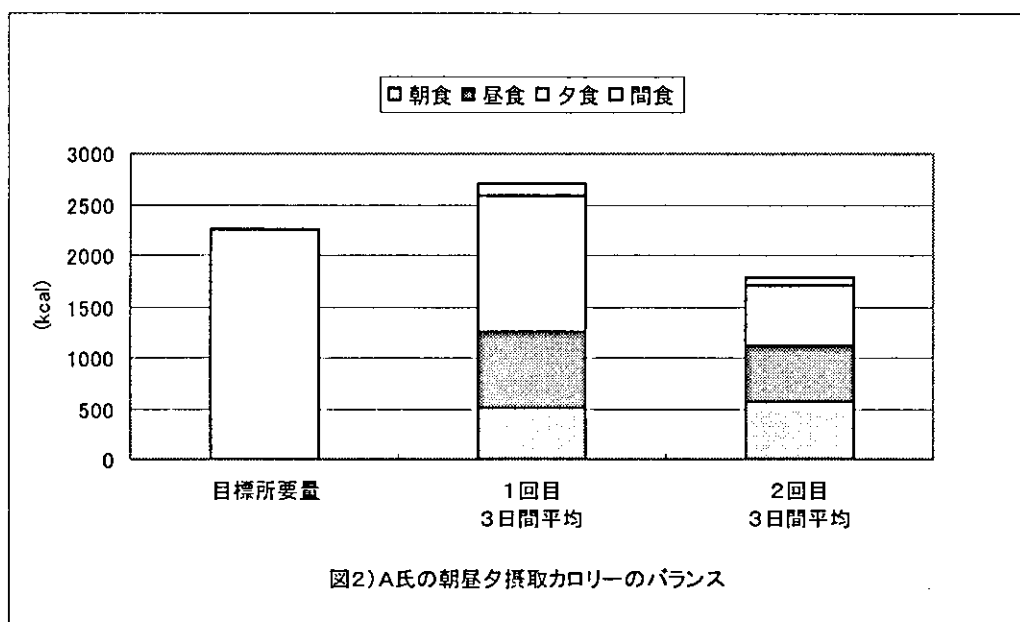
〈新たに実践した自分の療養法の効果を確認したい〉

ここでは、2ヶ月後に2回目の相談に来たA氏、12ヶ月毎に計3回来たB氏の看護相談の実践を示す。

A氏の初回参加時の健康ニーズには、退職してから1年後健診を受けたら高血糖を指

摘され、これ以上血糖を上げない為の予防策があれば知りたいという具体的なものがあった。A氏は、高血糖を指摘されてから2年経過していたが、仕事が忙しく対処できないままであった。看護師と共に退職前の生活習慣を振り返り、外食が多く不規則な食生活を顧みず働き続ける生活であったこと、そして現在もボランティアなどの仕事を無理に自分に課してしまう自分の傾向に気づく事ができた。ウォーキングやラジオ体操など運動に関しても、適量がわからず毎日2万歩歩き、足関節に負担をかけ継続ができない状況に陥っていることがわかったので、看護師は、運動の方法についてアドバイスを行った。また、食事に関しては妻任せであることがわかり、食事分析を行うと、夕食の摂取量が1045kcal～1613kcalと非常に多く、そのために総摂取カロリーが目標所要量よりオーバーしていることが明らかになった(図2)。そこで看護師は、妻が作る食事を残せないというA氏の気持ちや、今までの生活習慣がそのような食生活を招いていることをA氏に語ってもらうことで共に共感し、食事と血糖値の関係について説明した上で、どのようなバランスで食事を摂るべきなのか、またどうしたらカロリーを抑えることができるのかについて具体的にアドバイスを行った。運動に関しては、自分の身体を酷使することだけが運動なのではなく、ストレッチなど負担感は少なくても運動の種類によっては毎日続けることで十分な効果が得られること、休息を取ることの重要性を説明した。

2回目の看護相談時のA氏健康ニーズは、改善した食事の摂り方を確認するためと、より自分に合った食事の摂り方を知りたいという内容であった。1回目の相談で食事の内容が分析できることを知ったA氏は、妻に任せきりだった食事についても、分量を自分で量る様になっていた。また、ヘルスアセスメントの結果、体重は71.6kgから69.9kgに、BMIは24.3から23.8へ共に減少しており、食事分析の結果でも、A氏は朝昼夕の食事摂取カロリーをバランス良く抑えることができている(図2)、自分の行った食事療法の効果を実感することができた。そのことは療養を続ける意欲となり、さらに摂取カロリーをコントロールする手段を知るという新たな課題へつながった。



B氏は、1年に1回定期的に看護相談に参加し、計3回参加している。B氏は、定期的に受けていた検診結果で初めて高血糖と尿糖を指摘され、不安になり、どうしたらよいか知りたいという健康ニーズから初回の看護相談を申し込まれた。初回の看護相談で看護師がライフヒストリー法を用い、B氏の生活体験を聴いていくと、B氏は戦時中の食糧難を振り返り、生きていくための健康維持が大変だったと話され、B氏にとっての健康維持は生命の維持であり、身体をいたわる方法を知らないことが分かった。また、在職中は出張が多い不規則な生活をしてきたこと、人間関係のストレスから胃を患い、胃を2/3切除していること、心疾患を患っていることがわかった。そこで、看護相談では、B氏に対して一般的な高血糖の知識だけでなく、B氏自身が日頃取っている食事を分析し、視覚的に示しながらB氏にとっての身体をいたわる食事がどのようなものかを示していった。その結果、B氏は「どういふものを食べると血糖値が上がるのかなど根拠が分かると楽しい」と食事に興味・関心を持ち始め、それまで妻にまかせていた食事に対して、「自分でもやってみる」という言葉が聞かれた。

2回目の看護相談時のB氏の健康ニーズは、カロリーブックを用い、自分で分量を量り食事量を調節するなど行った自分の実践の効果を確認したい、データが悪くなっているか確認したいというものに変化していた。B氏が持参した詳細に書かれた食事記録用紙の分析結果から、B氏は総摂取カロリー、朝昼夕食の摂取カロリーのバランス共に理想に近い状態を保っていることが分かった(図3)。また、B氏が記入してきた3日間の間食量も初回相談時は1日量が226kcal~315kcalだったのが、2回目の相談では1日量が221kcal~277kcalと減少していた(図4)。そこで看護師は、B氏自身が実践の効果を実感できるようにグラフを示しながら、B氏の努力を評価していった。B氏は、食事分析結果やヘルスアセスメントの結果を共に確認でき、BMIが21.6(1回目)~21.4(2回目)と維持できていることに対して「今年は大きな変化がなく安心した」と、療養の成果を数値として自分自身でも確認でき、「今後もバランスの良い食生活を心がけます」というように、療養への意欲がわくという相談の効果が見られた。

B氏は2回目の参加時の食事摂取状況、身体状況ともに問題がなかったが、心疾患や胃切除後など多くの注意が必要であったため、3回目の看護相談時のB氏の健康ニーズは、自分ではなかなかうまくいかない今の自分の療養方法が身体に合っているのか知りたいというものであった。B氏は食事指導では胃切除術後の影響や、採血結果の貧血傾向を気にしていたため、看護師は糖尿病以外の症状も含め、よりB氏に合った食事を見つけることを目標とした。実際に食事を分析してみると、適切な摂取カロリーになっていたが、胃切除による貧血をB氏が心配していたため、看護師は鉄分やビタミンB₁₂を多く含む食品を紹介した。