

## 糖尿病予備群の継続自己管理支援のあり方に関する研究

### Research of Continued Self-Management of a Diabetes Backup Group

高橋亜未<sup>1</sup> 太田節子<sup>2</sup>

<sup>1</sup>滋賀医科大学大学院医学系研究科

<sup>2</sup>滋賀医科大学医学部看護学科臨床看護学講座

#### 要旨

本研究の目的は、糖尿病予防教室を受講した住民の受講後6ヶ月後の自己管理意識を明らかにすることである。対象は、研究協力が得られた糖尿病教室受講者5名で、50歳代から65歳の女性である。研究方法は、質的帰納的研究で、半構成質問紙を使った個人面接法である。その結果、自己管理意識は、1. 糖尿病教室参加後の変化 2. 自己管理の意識 3. 行動目標に対する意識 4. 自己管理の継続 5. 教室プログラムに対する満足感や期待 6. 必要なサポート(支援)の6つの大カテゴリーに分類され、各カテゴリーには、1~7のサブカテゴリーが認められた。継続自己管理を支援するには、糖尿病予防教室の実施と共に、個別に応じた保健指導、受講後の再教育、定期的健康情報の広報、住民の社会参加の機会を促進することや家族を支援することが必要であると考えられる。

キーワード：保健師活動、糖尿病予防教室、糖尿病予備群、継続自己管理、支援

#### I はじめに

わが国における糖尿病の有病率は、増加の一途をたどっている。また糖尿病性腎症などの合併症によって人工透析を受ける患者も多く、医療費の増加による経済的損失はもとより、合併症の併発は、患者のQuality of Life (以下QOL)を著しく低下させてしまうことになる。したがって、糖尿病を発症してしまうまでに何らかの手立てをうつこと(一次予防)が重要となる。糖尿病の予防には、住民の生活習慣を改善することが第一であり、その基本は食習慣や運動習慣の改善にあると考えられるが、これら生活習慣の改善に向けた自己管理行動は、本人が意識的かつ主体的に行う必要がある。さらに糖尿病の予防には、この自己管理行動が、継続的に行なわれることが重要であるが、個が長年培ってきた生活習慣を容易に変えていくのは難しく、集団指導だけでは、行動変容の継続には至らないのが現状である。糖尿病を予防するために、保健師はこのような背景をふまえたうえで、対象者が日常生活の中で効果的に自己管理が行え、継続できるように支援しなければならない。そのためには、対象者個々の認知の仕方や行動を適切にとらえた上で教育的に介入するとともに、その結果を評価していくことが重要である。

現在、地域ケアの場では、糖尿病予備群を対象にした

糖尿病予防教育が行われているが、個人の状態を知るための情報は主観的なものであることが多く、介入方針も保健師の感覚的な判断に頼ることが多いと考える。そこで住民から得た言動や認知的な情報を客観的な判断データとして確立することで、スタンダードケアが実践できないかと考えた。

以上のことから、糖尿病予防につながる自己管理能力が高まる教育プログラムや継続支援のあり方を検討する目的で、糖尿病予防教室に参加する住民の自己管理に対する意識を明らかにしたいと考えた。

#### II 研究目的

糖尿病予防教室を受講した住民を対象とし、糖尿病予防教室受講6ヶ月後の自己管理に対する意識を明らかにする。

#### III 用語の操作的定義

糖尿病予備群：住民基本健康診査の結果、HbA1cが5.5%以上かつ医師が要指導と判定した者。糖尿病の医学的診断は受けてはいないが、予防のため、生活習慣の改善が必要であると医師から判断された者とする。

一次予防：住民の健康を維持・増進し、疾病の発症を予防すること。

#### IV 糖尿病予防教室の概要

予防教室の内容は、糖尿病の講和（医師）、調理実習（栄養士）、運動実践（理学療法士）、生活指導（保健師）で、期間は、2005年6月から2006年2月まで行った。

#### V 研究方法

##### 1) 研究デザイン

研究デザインは質的帰納的研究である。

##### 2) 研究対象

M 保健センターで実施した糖尿病予防教室終了者 15名（男性2名、女性13名）のうち、糖尿病予備群で、研究の主旨を理解し面接の協力が得られた5名である。

##### 3) 期間

2006年8月1日～同年9月30日

##### 4) データ収集方法

(1) 半構成的質問紙による個別面接法を採用。

(2) 面接時間は1回約60分とし、必要があれば複数回面接する。

(3) 面接時期：糖尿病予防教室を終了して6ヶ月後

##### (4) 面接内容

①教室参加前後の変化：食事・運動・睡眠・社会的参加状況等

②自己管理の意識や健康に対する関心度、自分をどう捉えているのか

③糖尿病予防教室において、受講者自らが立案した行動目標に対する教室終了後6ヶ月時点の状況

④現状の受け止め方（大変なこと、負担感など）

⑤教室参加に対する受け止め方（教室プログラムに対する満足感や期待）

⑥必要なサポート（支援）について

(5) データの記録は、面接前に対象者の了承が得られた場合のみ面接内容を録音する。

##### 5) データ分析方法

収集したデータから逐語録を作成し、明文化されたデータを精読する。さらに、研究目的に従って、対象者の自己管理状況について意味があると判断した内容を分類・整理してカテゴリー化する。

分析にあたっては複数の研究者からのスーパーヴァイズを受け、内容の妥当性、信頼性の向上に努める。

##### 6) 倫理的配慮

本研究においては以下の点に注意し、研究対象のプライバシーを遵守する。

(1) 研究の主旨については、事前に文書および口頭で説明の上、同意の得られた者を対象とし、同意書に明記する。

(2) 研究参加は、任意であり、常に中断できること。

(3) 研究データは記号化して個人を特定できない配慮をし、データは厳重に管理する。

(4) 答えたくない質問には答えなくてもよいこと。

(5) データは研究以外には使用せず、研究終了後は粉碎裁断すること。

#### VI 研究結果

##### 1. 研究概要

参加者は5名で全員女性であった。年齢は50～59歳が2名、60～65歳が3名であった。職業は5名とも無職で、世帯構成は、独居2名、夫婦世帯1名で、3世帯家族2名であった（表1）。

参加者は、糖尿病予防教室受講後6ヶ月を経過したが、住民健診の結果では、全員、糖尿病に至らず、自立的な日常生活を営んでいた。

表1. 参加者の概要 (n=5)

項目		人数
性別	女性	5
年齢	50～59歳	2
	60～65歳	3
職業	なし	5
世帯構成	独居	2
	夫婦のみ世帯	1
	3世帯家族	2

##### 2. 糖尿病予防教室受講後の自己管理状況について

5名の受講者の全面接内容を逐語録（生データ）にして精読した後、受講者の自己管理状況の特徴を示すと思われる内容を抽象化して命名し、分類・整理してカテゴリー化した（表2）。その結果、6大カテゴリーと23サブカテゴリーを抽出した。以下、大カテゴリーを『 』、サブカテゴリーを「 」と、その内容を〈 〉で示す。

##### 1. 糖尿病予防教室参加後の意識について

『教室参加前後の変化』の大カテゴリーには、〈個人より自己管理しやすい〉〈情報が得られる〉とする「集団教育の利点」と〈糖尿病と遺伝〉や〈糖尿病の怖さ〉等の「病気の理解」、間食しない等の良い〈食習慣の変化〉を示す「調理体験の影響」、〈ウエストが減った〉等の「自己管理の効果」、〈生活管理が病気を予防する〉等「管理の意味を理解」の5サブカテゴリーが明らかにされた。『自己管理の意識』の大カテゴリーには、〈自分の体は自分で管理する〉等の「自己管理の必要性」、〈徐々に慣らす〉〈無理をしない〉等とする「無理のない自己管理」、〈楽天的性格〉等の「プラス思考」、〈最初は我慢〉等の「マイナス要因」、〈規則正しい食事時間〉等の「食生活の工夫」と〈意識的に歩行〉等の「運動の工夫」の6サブカテゴリーが認められた。糖尿病予防教室で学習した『行動目標に対する意識』については、〈自分のペー

スで>等の「行動目標の継続」、<意識はするが実行できない>等の「意識してもやれない」、<ズボンが緩んで嬉しい>等の「達成感は結果から」等の3サブカテゴリーが取り出された。

『自己管理の継続』では、<家族に迷惑をかけたくない>とする「我慢が大切」や<自分で決めたことをやる>等の「強い意志が必要」の2サブカテゴリーであった。

表2. 糖尿病予防教室受講後6ヶ月時の意識の変化

大カテゴリー	サブカテゴリー	具体的内容
教室参加前後の変化	集団教育の利点	・個人より自己管理しやすい ・情報が得られる
	病気の理解	・糖尿病と歯周病との関係、・糖尿病と遺伝 ・糖尿尿の怖さ
	調理体験の影響	・食習慣の変化(間食しない、食事量、減塩、3食べる)
	自己管理の効果	・受講後1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月、6ヶ月に実行できた ・体重が減少した ・ウエストが減った ・眠剤なしで眠れる
	管理の意味を理解	・食事も運動も体重を減らす ・生活管理が病気を予防する
自己管理の意識	自己管理の必要性	・自分の体は自分で管理する ・検査結果を意識して見る
	無理のない自己管理	・徐々に慣らす ・無理をしない ・出来る事を取り入れる
	プラス思考	・楽天的性格 ・自分を振り返る ・継続が大事と思う
	マイナス要因	・最初は我慢、 ・他者との付き合いに弱い ・季節や環境の影響がある ・3ヶ月で元の生活となる
	食生活の工夫	・規則正しい食事時間 ・間食をやめる ・3食のバランス ・野菜を摂る ・甘いものや塩分をひかえる・菓子を買わない ・番茶で満腹感を得る ・食べすぎたら歩く
	運動の工夫	・意識的に歩行 ・用事を分けて活動を増やす ・外出する ・孫の世話や家事を引き受ける ・テレビを見ながら運動する ・朝食前に草むしり ・窓拭きや掃除をする ・孫に何か作る
行動目標に対する意識	行動目標の継続	・自分のペースで ・健康でいたい ・朝、目標をメモする ・テレビで病気の危機感を再認識して継続
	意識してもやれない	・家ではやれない ・濃い味が好きで薄味は辛い ・意識はするが、実行できない ・検査結果も悪かった
	達成感は結果から	・ズボンが緩んで嬉しい ・意識や行動が変わって身軽になる
自己管理の継続	我慢が大切	・家族に迷惑をかけたくない
	強い意志が必要	・自分で決めたことをやる ・継続するのは難しい
教室プログラムに対する満足感や期待	充実した内容	・健康への意識が高くなった ・気持ちの持ち方が変化した ・気持ちが良いことは続けられる・検診結果の原因や対策を考える ・年を重ねる毎に健康意識が高まる
必要なサポート(支援)	個別指導	・自分に合った方法が知りたい ・家でできる方法が知りたい
	広報への希望	・定期的な健康情報が知りたい
	受講後の教室希望	・料理教室や運動教室 ・身近な場所 ・季節の料理教室
	地域の行事を希望	・老人会のゴルフ ・社会参加は楽しい
	家族の支援が必要	・家族に宣言して協力を得る ・孫と一緒に間食を控える
	近隣の支援	・菓子のおすそわけ
	趣味でストレス解消	・茶道 ・着付け ・絵画 ・習字 ・1人旅 ・編み物 ・太極拳(呼吸法) ・プールで水泳

また、『教室プログラムに対する満足感や期待』の大カテゴリーは、<健康への意識が高くなった>等の「充実した内容」を示す1サブカテゴリーのみであった。

『必要なサポート(支援)』には、<自分に合った方法が知りたい>等の「個別指導」、<定期的な健康情報が知りたい>とする「広報への希望」、<料理教室や運動教室>等の「受講後の教室希望」、<老人会のゴルフ>等「地域

の行事を希望」や「家族に宣言して協力を得る」等の「家族の支援が必要」、〈菓子のおすそわけ〉を内容とする「近隣の支援」、そして〈茶道〉等の「趣味でストレス解消」の7サブカテゴリーが認められた。

## VII 考察

### 1. 対象の概要について

対象5名は、全員が女性で、50歳代から65歳代の初老期の発達段階にあり、無職であった。したがって、糖尿病予防教室への参加がしやすく、生活自己管理への関心も高く、健康教育の対象として良い条件を備えていると思われる。しかし、家族形態が異なっており、家族の支援をうまく活用している場合とそうでない場合があるので、適切な家族指導が必要と考える。

### 2. 糖尿病予防教室受講後の自己管理意識の特徴

糖尿病予防教室プログラムについては、全員、内容の充実を評価していた。その効果は、受講後、病気や自己管理の必要性の理解が深まり、調理体験による食生活の工夫等の自己管理を行った結果、ウエストの減少等の望ましい変化が見られた<sup>1)</sup>ことであった。また、個人的努力よりも集団教育の成果が評価されており、糖尿病予防教室プログラムは効果的に実施できていたと考える。教室終了後は、受講者の自己管理意識が高まっていたが、自己管理が実践されたのは、受講後早くも1ヶ月以降であった。途中3ヶ月頃には、我慢を続けることが困難となり継続できない人が出るのが明らかとなった。つまり、教室受講後、一時的に高くなる生活習慣に対する自己管理意識と実践は、継続するための我慢や強い意志によって維持することが必要となり、無職で、強い社会的ストレスを受けない受講者であっても、継続自己管理の困難性を生じることとなる<sup>2)</sup>。一方、無理をしないことやプラス思考の姿勢、旅行などの個人的趣味で気分転換する人や、毎日の生活の中で目標をもって生活し、用事を作り、孫の世話や家事等で生活目標を有していた人は、他の文献<sup>3)</sup>と同様にうまく自己管理を継続できていると思われた。しかし、どの受講者もが、家族や近隣、地域社会による交流やソーシャルサポート<sup>4)</sup>の必要性を感じており、特に継続的な自己管理には、個別に応じた保健指導や定期的健康情報を提供する広報、教室受講後の再教育の場と機会を望んでいることが認められた。さらに食事療養は身体状況・生活環境に影響されるとされており<sup>5)</sup>、生活環境の調整に関する指導が大切と考える。

### 3. 自己管理支援のあり方について

今回の面接調査から明らかにされた糖尿病予防教室受講者の受講後6ヶ月の自己管理意識から、地域住

民への自己管理支援のあり方は、次の6点と考える。

1. 糖尿病予備群に対する糖尿病予防教室は効果があるので、今後も実施していくことが必要である。
2. 家庭でも継続して自己管理が実践できるように、個別に応じた保健指導を行う。
3. 糖尿病予防教室受講後1ヶ月と3ヶ月間隔に、住民に対する調理体験や運動体験を楽しく学習する機会を設けて継続支援していく。
4. 定期的な健康情報を広報する。
5. 住民が参加しやすい社会的交流や趣味の場を設けて活動を支援する。
6. 糖尿病予防における家族支援の必要性とその適切な援助方法を指導する。

## 謝辞

本研究にご協力いただきました、糖尿病予防教室受講者の皆様に、心から感謝を申し上げます。

## 文献

- 1) 由雄恵子,村嶋幸代,飯田澄美子:糖尿病患者の生活様式の変容とその影響要因,日本看護科学会誌,10(1),24-36,1990.
- 2) 中野真寿美,森山美知子,黒江ゆり子,坂巻弘之,長谷川友紀:疾病管理の観点に立った患者特性に応じた2型糖尿病のアセスメント・アルゴリズムの開発,糖尿病48(12),863-868,2003.
- 3) 永井優子,熊澤千恵,山田浩雅,林公子,野沢とみえ,小田原素子:糖尿病を併せ持つ精神病患者の認識に関する研究—その1. 精神科の病気と糖尿病に関する認識に焦点をあてて—,愛知県立看護大学紀要,3,11-10,1997.
- 4) 神徳和子,池田清子,荒川靖子,鷺田万帆,西尾里美:糖尿病患者が認知している good control への促進要因と阻害要因,神戸市看護大学紀要,9,35-43,2005.
- 5) 清水安子:糖尿病患者の自己管理の評価の試み—食事療養の実践方法の変化とその理由から—,千葉看護学会会誌,2(2),47-55,1996.
- 6) 稲垣美智子,浜井則子,南理絵,吉沢克英,河村一海,平松知子,中村直子:糖尿病患者における療養行動の構造,金沢大学紀要,24,2,111 - 118,2000.
- 7) 日高秀樹,辻中克昌,山崎義光:糖尿病一次予防の対象者と医療費軽減の可能性,糖尿病48,12,841 - 847,2005.
- 8) 河口てる子:患者教育のための「看護実践モデル」開発の試み,看護研究,36,3,177 - 185,2003.