

取材日：2020年7月2日



さまざまな工夫を凝らした患者教育で 糖尿病患者の治療への意欲を高める。

Point of View

- ①「糖尿病スクール」と称する1週間の糖尿病教育入院では、参加する患者を4名に絞り、同じ看護師と栄養士1名ずつがつきっきりで担当し、きめ細かなケアを行う
- ②メディカルスタッフが中心となって患者会のイベントを企画、患者が楽しみながら糖尿病について学ぶ機会を提供する
- ③医師とメディカルスタッフが忌憚なく意見を出し合ったうえで、患者が糖尿病性腎症について学べる独自の冊子を作成して患者教育に活用

医療法人長崎病院
内科

千葉 泰子先生

医療法人長崎病院
内科

門田 純子先生

医療法人長崎病院
看護師(外来)

久保田 弓子氏

医療法人長崎病院
看護師(病棟)

山本 あおい氏

医療法人長崎病院
栄養士

麦倉 悦子氏

医療法人長崎病院
栄養士

井村 麻美氏

患者の声を拾い上げ 効果的なアプローチを探る

糖尿病治療では、患者本人が疾患への理解を深め、食生活や運動習慣などを改善することが欠かせない。そうした中、栃木県足利市の長崎病院では医師とメディカルスタッフが糖尿病チーム（以下、チーム）をつくり、外来や糖尿病教育入院、患者会など、さまざまな場面で独自の患者教育を行って成果をあげている。患者教育をするにあたって、まず必要なのは、患者の声を拾い上げることだと話すのは内科の千葉先生だ。「糖尿病診療や糖尿病教育は、各々の患者さんがこれまで送ってきた人

生や生活を知らなければできません。そこで、力を発揮するのがチームに属するメディカルスタッフ。多忙な医師に代わり、看護師や栄養士が時間をかけて患者さんの声に耳を傾けてくれます。

そのようにして得られた情報をチーム内で共有し、個々の患者さんに

どのようにアプローチすれば、効果的な教育ができるかを考えていきます」(千葉先生)

患者のタイプに応じた きめ細かな患者教育を

それでは早速、患者教育の実際に



左から千葉先生、門田先生、久保田氏、山本氏、麦倉氏、井村氏

糖尿病スクールのプログラム

入院1日目(月)	入院2日目(火)	入院3日目(水)	入院4日目(木)	入院5日目(金)	入院6日目(土)
8:50 開校式・オリエンテーション 9:15 ナース講義① 『なぜ糖尿病になるの?』 うさぎパンフ 『糖尿病とは～合併症』 10:45～11:30 薬剤指導 (血糖を下げる薬について) 11:30 血糖測定 13:00 栄養指導① 『1週間の献立説明・基本注意事項・表の区分について・摂取エネルギーの内容』 14:00 ナース講義② うさぎパンフ 『血糖・HbA1c～治療について』 15:00 おやつ 『ウォーキング』 16:00 リハビリ課講義 パンフ 『運動で血糖を下げよう』 17:30 血糖測定 21:00 血糖測定 (必要な人のみ)	7:00 ラジオ体操 7:30 血糖測定 9:00 ナース講義③ うさぎパンフ 『血糖と一緒にコントロールするもの』 10:00 栄養指導② 『調理実習の説明・摂取エネルギーの内容』 11:30 血糖測定 13:00 ナース講義④ うさぎパンフ 『シックデイ～』 14:00 医師講義① 『血圧はどのくらいがいいのでしょうか。大切な血圧の話』 15:00 おやつ 15:30 運動 『ウォーキング』 16:30 ナース講義⑤ 17:30 血糖測定 21:00 血糖測定 (必要な人のみ)	7:00 ラジオ体操 7:30 血糖測定 9:30 調理実習 10:45 ナース講義⑥ (時間あれば) 『カンパセーションマップ』 11:30 血糖測定 13:00 ナース講義⑦ 『カンパセーションマップ』 15:00 おやつ 15:30 運動 『ウォーキング』 16:30 医師講義② 『糖尿病雑学』 17:30 血糖測定 21:00 血糖測定 (必要な人のみ)	7:00 ラジオ体操 7:30 血糖測定 9:00 ナース講義⑧ 『カンパセーションマップ・テスト配布』 10:00 栄養指導③ 『外食・コンビニツアーについてのオリエンテーション・塩分について』 11:00 外食・コンビニツアーへ出発 11:30 血糖測定 ※外食ツアーの場合は外食先にて血糖測定 ☆11:50 コンビニツアーの場合はカロリーの説明 13:30 栄養指導④ 『コンビニや外食の選び方・調理実習の説明・間食はしていい?嗜好品について』 14:30 医師講義③ 『足みえていますか?』 15:00 おやつ 15:30 運動 『ウォーキング』 17:30 血糖測定 21:00 血糖測定 (必要な人のみ)	7:00 ラジオ体操 7:30 血糖測定 9:00 医師講義④ 『糖尿病の合併症の復習』 9:30 調理実習 11:30 血糖測定 13:30 栄養指導⑤ 『カンパセーションマップ』 14:30 閉校式 15:00 薬剤指導 15:30 おやつ 15:45 運動 『ウォーキング』 17:30 血糖測定 21:00 血糖測定 (必要な人のみ)	7:00 ラジオ体操 7:30 血糖測定 9:30 ポスター作り 11:30 血糖測定 12:00 昼食

出典：長崎病院提供資料

について聞いていこう。外来での様子を内科の門田先生が語る。

「外来診療では、患者さんが抱えている不安や問題を効率良く払拭してもらえるような患者教育をめざしています。」

たとえば、特に食事に問題があれば栄養士に、インスリンの投与に問題があれば看護師や薬剤師へつなげるなどして教育を施してもらって

ます」(門田先生)

医師からバトンを渡されたメディカルスタッフたちは、患者にどのように対応しているのだろうか。外来看護師の久保田氏が話す。

「患者教育では患者さんの考えの把握が重要ですから、治療に対する意欲などをお聞きしたうえで、その方に合ったサポートを行います」(久保田氏)

病棟看護師だが、外来業務も担当する山本氏は、患者教育には段階を踏む必要があると言う。

「特に気をつけているのは、患者さんとの信頼関係が築けるまでは、患者さんの糖尿病に対する考えや療養の仕方が間違っている、頭ごなしに否定しないことです」(山本氏)

栄養士の麦倉氏と井村氏が続けて語る。

「チーム内で共有されている患者情報にもとづき、個々の患者さんの理解度に応じた栄養指導を行っています」(麦倉氏)

「栄養指導の前にカルテを確認するときは、前回の栄養指導に関する部分だけでなく、患者さんが医師や看護師とどんなやり取りをして今日の栄養指導を迎えているのかを把握し



【資料2】

つばさの会のクリスマス会



写真提供：長崎病院

患者教育全体の流れを意識して指導に臨みます」(井村氏)

外来での患者教育のきめの細かさには舌を巻くばかりだ。

1日中专任担当が見守る
少人数制糖尿病スクール

もっとも密度が濃い患者教育と言えば、糖尿病教育入院だろう。同院でも実施しているが、実は「糖尿病教育入院」とは呼んではいない。「『糖尿病スクール』と称しています。糖尿病教育入院だと、患者さんに対して医療者が一方的に教育するような感じがしてピンときませんでした。実際には、我々医療者が患者さんから教わる部分も多いため糖尿病スクール(以下、スクール)と名づけたわけです」(千葉先生)

スクールは、1週間のプログラム(【資料1】)で、参加人数は最大4名とかなり少ない。その理由を山本氏が解説する。

「人数を絞っているのは、患者さんが多すぎると、医療者から一方的に情報を伝えるだけで終わってしま

かねず、加えて患者さんのメンタル部分のケアが困難になるからです」(山本氏)

実際、少人数制でのメリットは大きいようだ。「少人数ゆえ、1日中、患者さんと密に接することができます。ウォーキングの際には、いっしょに歩きながらご家族の話の聞くなどコミュニケーションを取り、情報収集と信頼関係の構築を同時に行えます」(山本氏)

ところで、山本氏は「1日中」と発言していたが、これは大げさな表現ではない。スクールでは入院期間中、同じ看護師と栄養士が1名ずつ他の業務をはずれて患者につきっきりになる。少人数に加えて、きわめて珍しい体制と言えるだろう。

患者会のイベントでは
楽しみながら学ぶ工夫を

患者教育は同院の糖尿病患者会である「つばさの会」でも展開されている。「つばさの会では、さまざまなイベント(【資料2】)を通じて楽しく糖尿病について学べる機会を提供しています。

例として、調理実習では栄養バランスを考慮

したうえで500kcalに収まるメニューを考えて料理をしたり、春のお花見ではウォーキングに加えて、ミニ講義も実施します」(千葉先生)

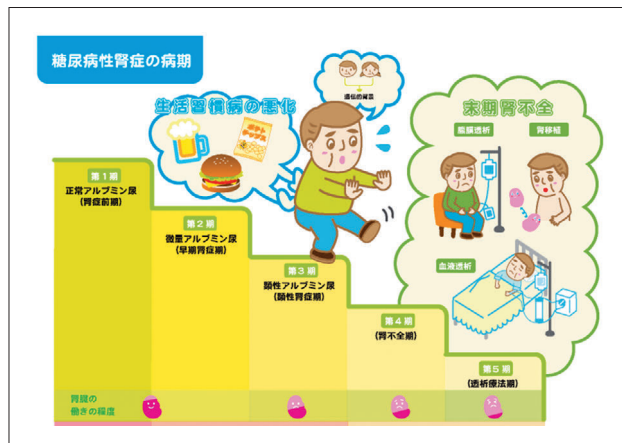
「つばさの会のイベントは、開催の2ヵ月前から準備が始まり、実行委員会で内容を検討します。一方的に医療者が話すだけでは、どうしても面白みがなく、患者さんに知識として定着させにくいので、たとえば、クリスマス会ではチーム対抗の『糖尿病〇×クイズ』を開催するなど、楽しみながら学んでいただけるような構成にしています」(山本氏)

そして、楽しいイベントには欠かせない食事で力を発揮するのが栄養士だ。

「お花見では、栄養士が料理をしてお弁当を出し、食事前に栄養の分類やカロリーについて学んでいただきます。ハイキングに行くとバーベキューをする際には、肉や野菜の適正な分量を説明します。クリスマス会では、会場となるホテルの担当者と医師、栄養士で、栄養の分類ごとに1皿80kcalのメニューを考えて提供しています」(麦倉氏)

【資料3】

糖尿病性腎症の病期を示すイラスト



出典：長崎病院「糖尿病性腎症って何？」

【資料4】

フットケア外来の案内



出典：長崎病院提供資料

チームで議論を重ねて
独自の教育資料を開発

同院の患者教育を支える大きな存在のひとつが、オリジナルの教育資料の「糖尿病性腎症って何？」である。イラストを多用し、文字による解説はできるだけ絞り、平易で患者が理解しやすい冊子をチームで自作したのだ。

「きっかけは、糖尿病透析予防指導管理料が新設されたことでした。ならば、糖尿病の重症化を予防するためにも、院内で『糖尿病性腎症を患者さんに知ってもらおう冊子をつくらう』という話になったのです。既存の資料もあったのですが、わかりやすさの点でじっくりきいていませんでした」（千葉先生）

冊子の作成は苦勞の連続だったそう。

「医師から原案を出したのですが、メディカルスタッフたちから『この言葉は難しい』、『読んでも理解できない』と、次々にダメ出しを受けてしまいました（笑）。そこで、チー

ム内で忌憚なく意見を出し合い、6ヵ月かけて完成にまでこぎ着けました」（千葉先生）

苦心の末、日の目を見た冊子は、臨床現場で大活躍している。

「私が特に活用しているのは、糖尿病性腎症の病期を階段状に示したイラスト（【資料3】）です。

このイラストは、患者さんが今、どの病期に当たるのか、これから病期が進行するとどうなるのかが一目で理解できるので、診察室で患者さんに説明するのにとても便利です」（門田先生）

もちろん冊子は、メディカルスタッフたちが患者の指導をする際にも欠かせない。

「医師から糖尿病透析予防指導の依頼があった場合には、患者さんといっしょに冊子を1ページ目から読むことを基本としています。

食事に関する詳細な説明は、栄養士が行いますが、私たち看護師も食事について気をつけなければならない理由を説明するなどして、患者さんに動機づけをしてから栄養士にバトンタッチするようにしています」（山本氏）

「糖尿病歴が長くても、検査データの見方がわからない方は少なくありません。

冊子には、検査データの見方も掲載されているので、患者さんがその意味を理解し、検査データの変化に継続して配慮する契機になっています」（久保田氏）

「栄養指導を行う際、患者さんが冊子を見ながら『看護師から、ここまで聞いた』と教えてくれるので、効率的な栄養指導ができます。また、簡単に読める内容だからでしょう、ご自宅で読み直して復習する患者さんもいます」（麦倉氏）

「食事に関する基本的な情報や、適

切な食事についての解説がしっかりと掲載されているので、どの病期の患者さんでも使いやすく、とても役立つ冊子です」（井村氏）

初心を忘れずに、かつ
時代の要請に応じた診療を

さまざまな機会をとらえて患者教育を施した結果、多くの患者に行動変容を起こしてきた様子が見取れる取材だった。最後に今後に向けての先生方の意気込みを聞いた。

「当院には皮膚科がないため、2009年にフットケア外来（【資料4】）を設置しました。足のトラブルの重症化を防ぐために、ますます力を入れていくつもりです。

また、患者さんが多くなってくると、決してそのつもりはなくとも、忙しさのあまり通り一遍の指導に陥ってしまう危険があります。ですから、常に糖尿病専門医の道を選んだときのフレッシュな気持ちを忘れずに、患者さんに向き合っていこうと思います」（門田先生）

「社会全体の流れにその傾向が見受けられますが、糖尿病の診療においても個人を重視することが求められています。つまり、『この方法が正解』、『この方法は間違っている』と画一的な判断ができなくなっているのですね。

こうした時代にあっては患者さんの情報をより深掘りできるチームの存在が重要。その点において当院のチームはまだまだ伸びしろがあり、求められる診療を達成できるものと確信します」（千葉先生）

初心を忘れずに、かつ時代の変化に応じた診療の提供にも後れをとらない。こうした姿勢で患者に対する限り、長崎病院の糖尿病診療は進化し続けるだろう。