

難治性腹水患者の患者指導



独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター 看護師 寺尾 敦

本日のおもな内容

- 慢性疾患における患者指導の特徴
 - 1) エンパワメント
 - 2) 状況に応じた指導

- 効果的な患者指導を行うための工夫
 - 1) ストレス・バランス・モデル
 - 2) 自己効力感

ある患者さんの訴え

「薬はちゃんと飲んでるんですけどね。農作業をするから熱中症にならないように水はたくさん飲んでいました。お盆もあったので少しお酒を飲んだり、つまみに塩辛いものも食べてしまったんですよ……。わかってはいるんですけど……。また腹水が溜まって、何度もお世話になってすみません……。周りの目線が気になりますね。お腹以外は痩せてるのにねって言われたりもします。」

何度も指導しているのに、また腹水が溜まって入院か……。食事や飲水量の管理も出来ていなくてコンプライアンスが悪いな……。病気で仕方ない部分もあるけど、自業自得の部分もあるんじゃないのかな？わかっているけど、って言い訳みたいだな……。

慢性疾患における患者指導のあり方

1) エンパワメント

慢性期にある患者への指導では、患者が『自分の力を活用して生活できる』ように、患者がもつ力を引き出すエンパワメントの視点が重要

指示する

ではなく

支持する

最終的には疾患だけでなく、社会生活や感情の自己管理ができることが目標

- 「セルフマネジメントプログラムの主な目的は、その人の現在の問題を解決してあげるのではなく、



その人がセルフマネジメントプログラムで得たスキルを元に、**人生の様々な問題に対して自分で問題解決をしながら生きていける人になれるよう支援することである**

(ケイト・ローリッグ)

慢性疾患における患者指導のあり方

2) 状況に応じた指導

代償期:

自覚症状がない状況で、日常生活に制約を設けることに意義を感じにくい。

非代償期:

浮腫や腹水、出血傾向などの症状があらわれ、苦痛がある。肝予備能の低下によるものであるため、患者の行動だけでは全てをコントロールできない難しさがある。

状況によって患者指導の内容が変わってくる

効果的な指導を行うための工夫

対象のアセスメントが最も重要

- 指導を受けた内容の理解度（わかっているけど行動に移せないのか、それとも理解ができていない・情報が不足しているのか）
- 行動変容の妨げとなっているものの有無
- どのような点に困難を感じているのか（どのような指導を求めているのか）

などなど

効果的な指導を行うための工夫

- アセスメントをもとに必要な指導をおこなうが、効果的な指導を行うための要点がある

患者が指導を受け準備性を高める

→いつ指導する？効果的なタイミング？

患者の意欲を引き出す伝え方

→どう指導する？介入の仕方

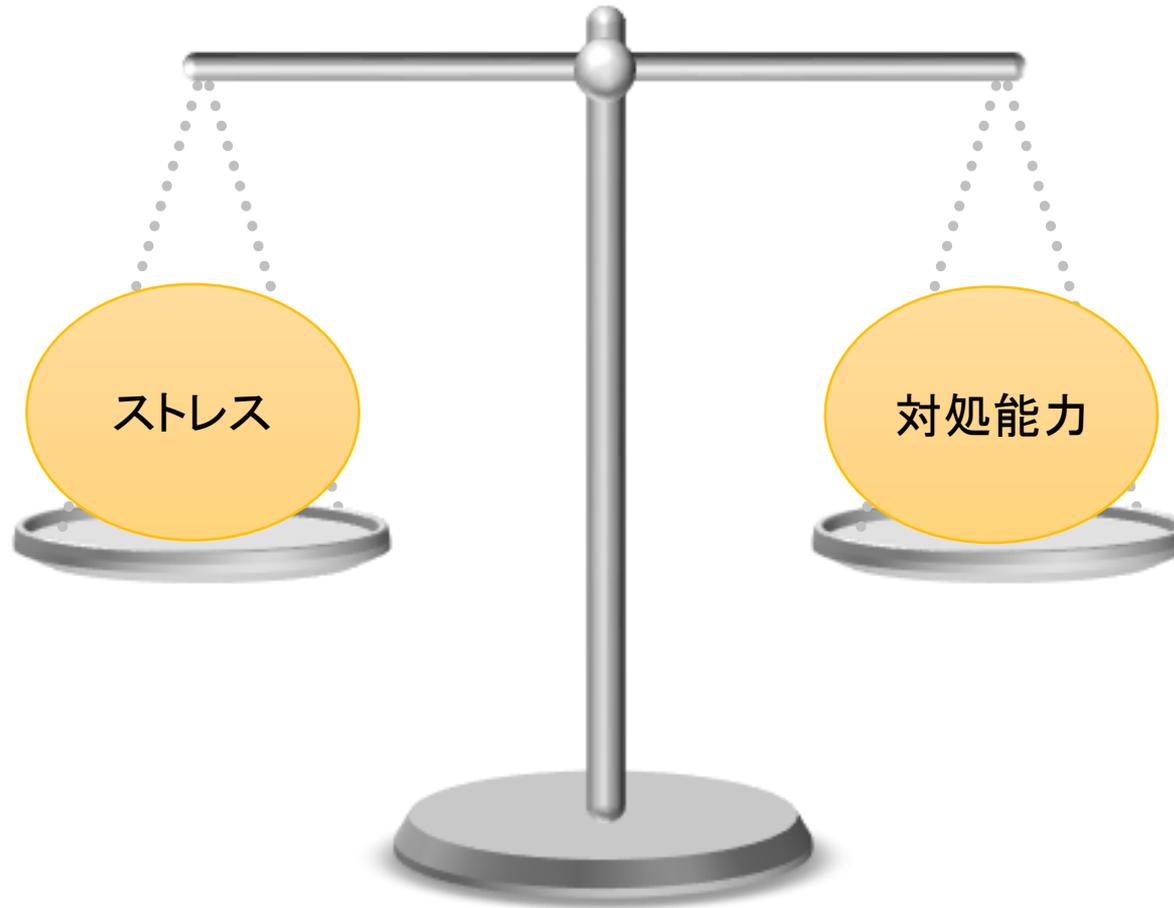
効果的な指導を行うための工夫

- 患者は腹水貯留による腹満感や倦怠感などの身体的苦痛、それまでの日常生活が維持できないことへの精神的苦痛、発がんや再発・肝不全など病状悪化への不安、入退院を繰り返すことによる金銭的な負担などの共通するストレスと、各個人特有のストレスを抱えている。
- ストレスフルな状態で、知識や情報だけを与えられても、十分に受け取り生活に活かすことは困難
- 可能な限り、精神的に安定した状態で準備性を高め、指導を行うことが望ましい

効果的な指導を行うための工夫

① ストレス・バランス・モデルの活用

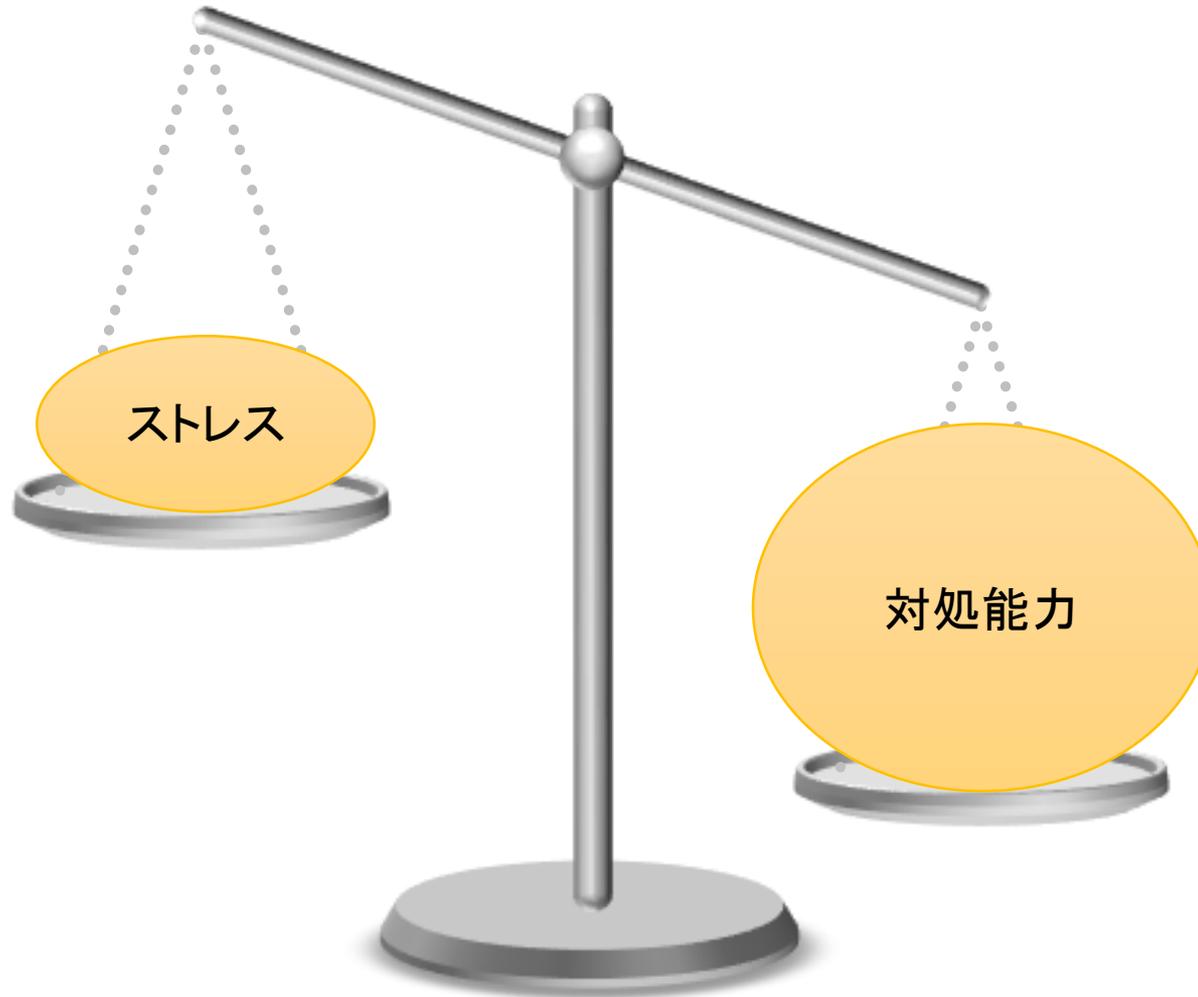
- ストレス・バランス・モデルの活用



指導を受ける準備性を高めるために

効果的な指導を行うための工夫 ストレス・バランス・モデルの活用

• ストレス・バランス・モデルの活用

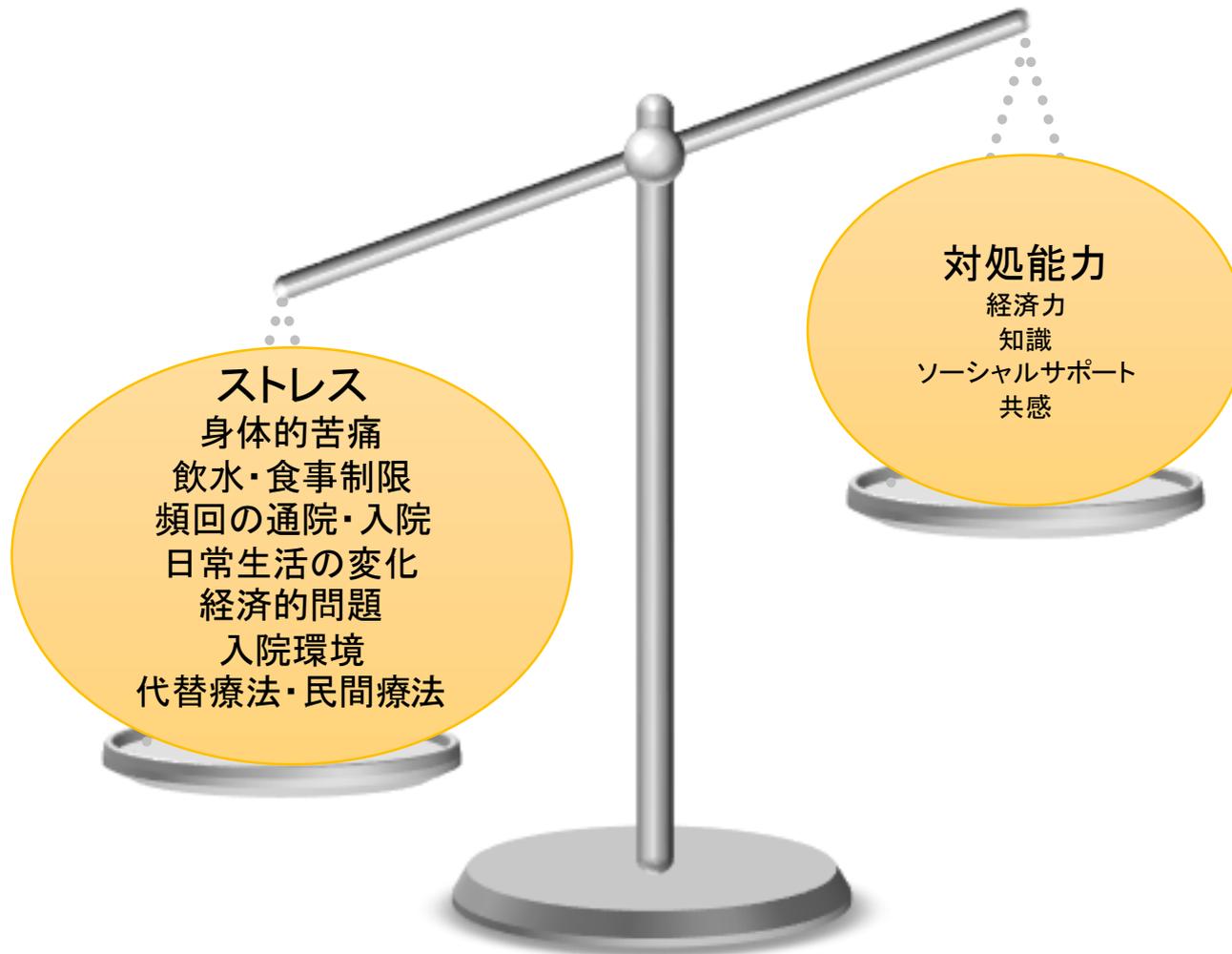


指導を受ける準備性を高めるために

効果的な指導を行うための工夫

① ストレス・バランス・モデルの活用

・ 難治性腹水患者のストレス・バランス（例）

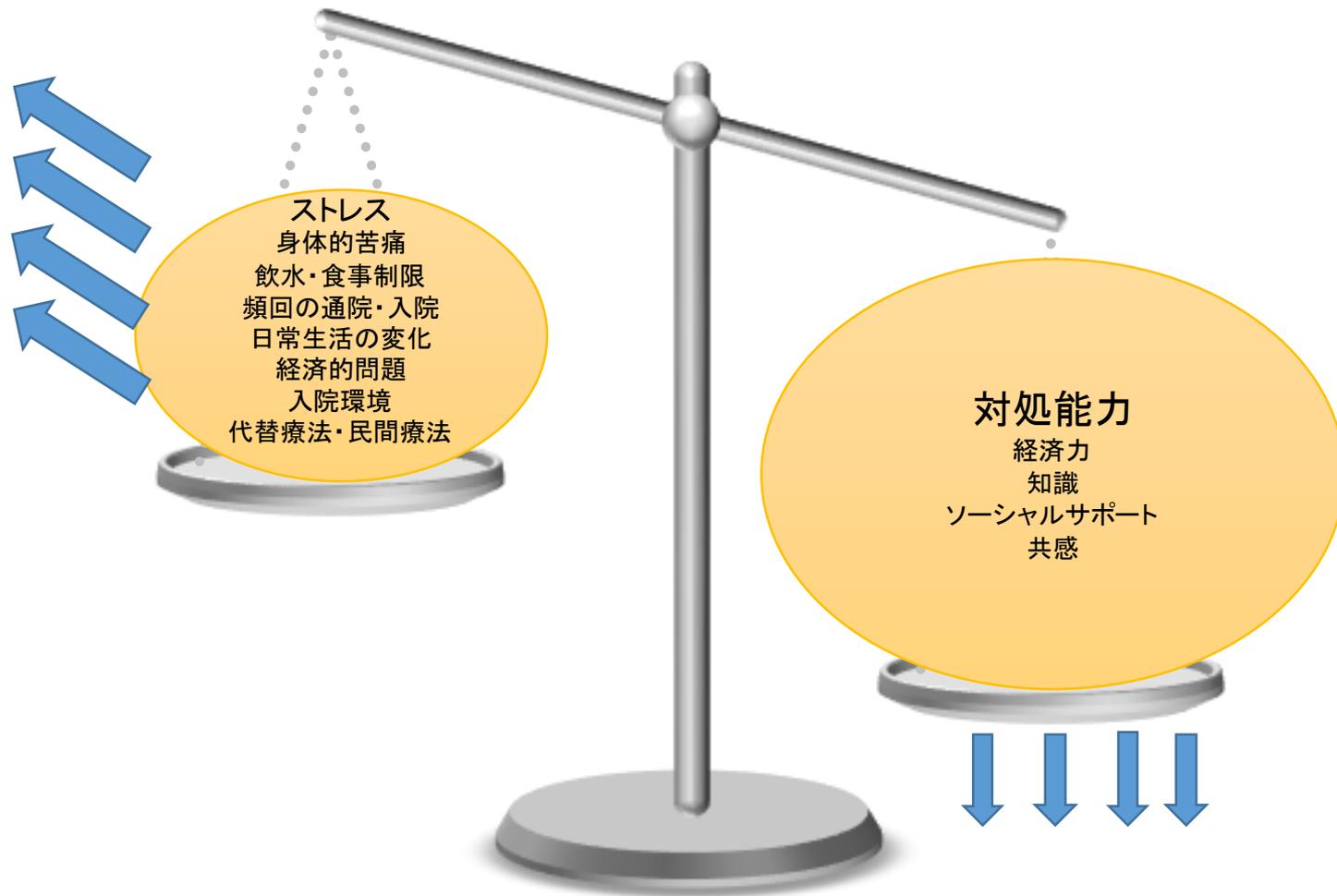


指導を受ける準備性を高めるために

効果的な指導を行うための工夫

① ストレス・バランス・モデルの活用

- 天秤を右荷重にできるように支援を行う



指導を受ける準備性を高めるために

効果的な指導を行うための工夫

- 患者の苦痛を受け取り、理解者となることが重要
→ 全てを解決することは出来ないが、悩みを共有し、共に解決策を考えていくことができる

看護師が患者のソーシャルサポート源となることができれば、対処能力を高めることができる

効果的な指導を行うための工夫

みなさんが物事に取り組むとき、意欲が湧くのはどのような時ですか？

逆に意欲が出ない時、わかっているのに出来ない時はどのような時ですか？

患者の意欲を支えるには
“自己効力感”
に焦点を当てることが有効

効果的な指導を行うための工夫

自己効力感とは？

- 人間が何か行動をとる際に「～**が出来る**」という**見通し**や**確信**を持っているがために行動化することが出来る
- このような自分が行おうとしている行動に対する遂行可能感を**自己効力感**という
- 自己効力感の高低は行動化されるか否かを左右する
- 日常生活だけでなく症状マネジメントのためにも重要である

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

結果予期と効力予期



効力予期

ある結果を生み出すためにとるべき行動をどの程度うまく出来るかという予期

結果予期

ある行動がどのような結果をもたらすのかという予期

患者の意欲を引き出すために

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

結果予期と効力予期の関連

- 結果予期が高いことよりも効力予期が高いほうが行動は起こしやすく効力予期（自己効力）を高めることが行動変容には有効
- 結果予期と効力予期の組み合わせのパターンは、人間の行動や情緒に影響を与える

結果予期

		(+)	(-)
効 力 予 期	(+)	自身に満ちた適切な行動をする 積極的に行動する	社会的活動をする 挑戦する・抗議する 説得する 不平・不満を言う 生活環境を変える
	(-)	失望する・落胆する 自己卑下する 劣等感に陥る	無気力・無感動・無関心になる あきらめる 抑うつ状態になる

①図 1-3 結果予期と効力予期の組み合わせによって行動が規定される (Bandura, 1985)

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

自己効力感の4つの情報源

- 自己効力感が変化する情報源には

「成功体験」

「代理体験」

「言語的説得」

「生理的、感情的状態」

の4つがある

- これら4つの情報源は、影響しあって自己効力感を上昇させたり、低下させたりしている

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

成功体験（遂行行動の達成）

- ある行動をして上手くいくと成功感、達成感を感じる
- その後に同じ行動をやろうとすれば、遂行可能感は上昇し、「またできるだろう」という気持ちが強くなる
- 逆に、失敗感を感じた行動に対しては、遂行可能感は減少する
- 自己効力感の情報源としては最も強力なものである

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

代理体験

- 自分が実際に行動するのではなく、自分が行おうとしている行動を他者が上手く行っている場面を見たり、聞いたりすることによっても自己効力感は一時的に上昇する
- 他者(モデル)の役割を遂行する様子をみて、自分の遂行可能性を予測すること
- モデルと自分との類似性が高いほど、モデルの成功や失敗の影響を受けやすくなる

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

言語的説得

- 自分が行おうとしている課題に対する努力や結果が、他者、特に**専門性**に優れ、**信頼できる人**によって評価された場合、自己効力感は強化される
- 他者から言われることだけでなく、自分自身の行動を認め、評価することも言語的説得に含まれる

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

生理的、感情的状態（情動的喚起）

- 人は、ストレスや緊張などの生理的な反応を感じると自分の遂行能力が低下しているとみなす
- 気分も自己効力感の判断に影響を与え、肯定的な気分の際は自己効力感が高まり、不安や落ち込んだ気分の際には低下する
- 生理的反応や感情状態はその強さではなく、それらをその人がどのように受け止め、解釈するのが自己効力感を左右する

効果的な指導を行うための工夫

②自己効力感を高めるために

患者指導を行う上で重要な点

- 出来ていない部分ばかりを見るのではなく、できている部分を見つけ、患者も実感できるように働きかける
- 達成感を得られるように、患者と共に達成可能な目標を設定し、徐々にステップアップを目指す
- 同病者の生活の工夫などについて情報提供を行うことも場合によっては有効

ある患者さんの訴え

「薬はちゃんと飲んでるんですけどね。農作業をするから熱中症にならないように水はたくさん飲んでいました。お盆もあったので少しお酒を飲んだり、つまみに塩辛いものも食べてしまったんですよ…。わかってはいるんですけど…。また腹水が溜まって、何度もお世話になってすみません…。周りの目線が気になりますね。お腹以外は痩せてるのにねって言われたりもします。」

内服管理や脱水に注意することができている！でも農作業をしているって知らなかったから、入院中の飲水制限と退院後の日常生活での水分摂取量について一緒に検討できていなかったな。患者さんなりに工夫をして生活していたんだ。禁酒できなかったことに罪悪感をもっているみたいだ。頭ではわかっているけど実践できずに意欲が落ちているかもしれない。普段はしっかり禁酒できていたことを伝えて、次そのような場面ではどう対応するかを一緒に考えよう。ボディイメージの変化に苦痛を抱えているみたいだ。少しゆっくり時間を確保して話を聞いてみよう。今大切にしたいことはなんだろう。他にもつらさを一人で抱えているかもしれない。

おわりに

- 患者の全体像をアセスメントし、各専門職による指導を基礎としながらも、各々に生活に落とし込んだ指導が求められる
- 難治性腹水は全ての症状をコントロールすることは困難であり、予後不良な疾患であることを念頭に置き、患者の価値観を知りながら生活の目標を共に考えていくことが求められる
- 『励ましになる一言』や『不安を和らげる一言』がなくても、患者の思いを十分に受け止め共感することで、患者の支えになることができる