

糖尿病患者セルフケア能力 測定ツールを 看護実践に活用してみませんか？

清水安子（大阪大学），内海香子（岩手県立大学），
黒田久美子（千葉大学），脇幸子（大分大学），
中尾友美（聖マリア学院大学），吉田多紀（JCHO大阪病院），
瀬戸奈津子（関西医科大学），正木治恵（千葉大学），
石井秀宗（名古屋大学）



1

内容

- ✦ セルフケア能力測定ツール活用の目的
- ✦ セルフケア能力測定ツールの開発の経過
- ✦ セルフケア能力の各要素の意味と質問項目
- ✦ セルフケア能力測定ツールの活用方法
- ✦ セルフケア能力測定ツールの活用の実際
- ✦ 質疑応答・意見交換



2

糖尿病とともに その人らしい人生を

- ✦ 糖尿病は食事療法、運動療法、薬物療法が治療の柱。「医師の指示通りこれらの治療を行えば血糖値は改善し合併症が予防できる」が、これらを継続して実行していくことは、そう容易なことではない。
- ✦ 医療者の中でも私たち看護職は、患者さんたちに療法の指示を守ることを強要するのではなく、患者さんの生活の中に療法をどう組み込むことが可能か、継続するためにはどんな工夫が必要かを患者さんと一緒に考え、糖尿病とともにその人らしい人生を歩めるよう支援することが重要な役割。



3

✦ 目指す支援のあり方 ✦

- ✦ 糖尿病患者さんを多面的に捉えよう
- ✦ 糖尿病患者さんのもつ力を活かそう
- ✦ テーラーメイドの支援ができるよう援助の引き出しを増やそう
- ✦ 看護の役割を示して多職種と協働しよう

心と身体と生活をつないで支援する
看護師の役割の見える化



4

糖尿病患者セルフケア能力測定ツール 8つの要素

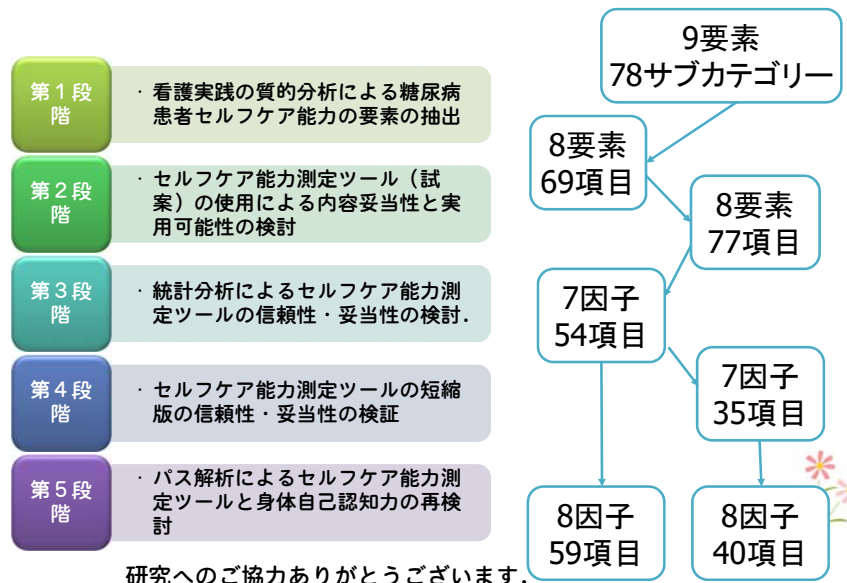
- 🍷 知識獲得力
- 🍷 ストレス対処力
- 🍷 身体自己認知力
- 🍷 自己管理の原動力
- 🍷 モニタリング力
- 🍷 応用・調整力
- 🍷 サポート活用力
- 🍷 糖尿病とともに自分らしく生きる力

自己管理・セルフケアを実行するために活用できる患者さんの中に内在する力

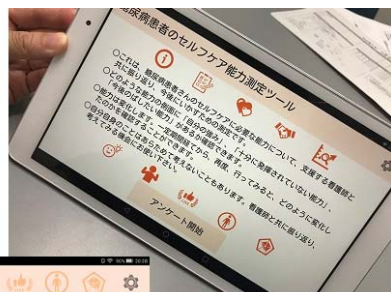
自己管理行動や血糖値のように明確なものではないけれど、看護師はこれらの点に着目して援助していた。



測定ツール開発の経過



糖尿病患者セルフケア能力測定ツールのアプリ



モニタリング力	全くそう 思わない	1	2	3	4	5	とても そう思う
16 自己管理の効果を実感している	0	1	2	3	4	5	
17 身体の調子や食事、活動状況から判断したことを血糖値で確かめる	0	1	2	3	4	5	
18 身体の調子や食事、活動状況から判断したことを後から思い起こして正しいかどうか考える	0	1	2	3	4	5	
19 血糖値が高くなりそうかどうか予測できる	0	1	2	3	4	5	
20 低血糖になりそうかどうか予測できる (インスリンなど薬剤を使用していない場合は「0」を選んで下さい)	0	1	2	3	4	5	



✿ 看護実践でのツールの有用性

- 対話の機会になる
- セルフケア状況を確認しあえる。
- 患者自身が考えを整理できる。
- セルフケアを振り返る機会になる。
- 患者理解が深まり、新たな気づきがあった。
- 看護援助の方向性を導き出せた。

スコアの結果からだけでなく、どうしてそう思うのか？
具体的にどういう状況か？などを尋ねることが活用につながる。

✿ ツールでは効果が捉えられなかった状況

- 自分に必要な知識が他にもたくさんあることに気がついて、知識獲得力の得点が下がった。
- ゴルフ時の低血糖予防対策を看護師と一緒に考え見つけられたことでその後低血糖が起こらなくなった。そのことが能力の向上として本人の中でそれほど意識されておらず、応用・調整力の得点は不変。
- 無理なくできる、その方法に慣れたとき、「以前ほど一生懸命自己管理しなくなった」と患者が捉える場合があり、自己評価が低くなる。



✿ 糖尿病患者と看護師が共同で完成させるツール

自己評価のツールを看護師と一緒につけることで自己評価ではなくなる？

1回目の結果について「いいところみせたかもしれない」と

→安心して語れる関係の構築

→看護師が評価するのではなく、患者が自己評価ができるよう支援する

→語れる機会が関係を築く機会にも



✿ 知識獲得力

質問項目	全くない					十分に						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1 食事量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5						
2 運動量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5						
3 糖尿病の合併症を知っている	0	1	2	3	4	5						
4 症状がなくても血糖値は高い可能性があるのを知っている	0	1	2	3	4	5						
5 風邪などの体調不良が血糖値に影響するのを知っている	0	1	2	3	4	5						

合計得点



🌸 知識獲得力

セルフケアを行う上で、必要な知識を得る能力

- どんな知識・情報に関心があるだろうか？
- どんな学び方が一番学びやすいのだろうか？
- この方にとって最低限知っておいてもらいたい知識って何だろう？
- 高い得点の人は・・低い得点の人は・・
- 得点が上昇・下降した理由は？

糖尿病の病態，食事や運動・治療についてその人の状況に応じて，提供する

13

🌿 ストレス対処力

質問項目		合計得点					
		5	4	3	2	1	0
1	糖尿病を良い状態に保とうといつも張り詰めた気持ちでいる	5	4	3	2	1	0
2	糖尿病のことを考えると夜も眠れない	5	4	3	2	1	0
3	ゆううつな気分になることが多い	5	4	3	2	1	0
4	周りの人からの支援がストレスだ	5	4	3	2	1	0
5	ストレスが生じた時にそれに対処できる	0	1	2	3	4	5

合計得点

14

🌸 ストレス対処力

精神的なストレスをうまくコントロールし、情緒的な安定を保つことができる能力

- どのような不安や心配事を抱えている？
- ご本人なりのストレス発散，気分転換の方法はある？
- 自己管理に目が向けられるような精神状態？
- 一見明るく見える人でも．．

15

🌿 身体自己認知力

質問項目		合計得点					
		0	1	2	3	4	5
1	自己管理が自分にとって欠かせないものだと思う	0	1	2	3	4	5
2	自分の身体に何が必要かいつも自分の身体に聞いている	0	1	2	3	4	5
3	自分に生じた症状がどんな意味をもつかが分かる	0	1	2	3	4	5
4	糖尿病の重大性や危険性をひしひしと感じている	0	1	2	3	4	5
5	自分の身体の調子を整えるために気をつけていることがある	0	1	2	3	4	5

合計得点

16

🌸 身体自己認知力

糖尿病である自己の身体や身体状況を捉える能力（身体状況を自分のこととして、実感をもって捉えられているか）

- 今の自分の身体の状態をどのように捉えているのだろうか？
- ご自身で気になっている症状や感じておられる身体の変化はどのようなことだろうか？
- 敢えて見たくない、知りたくないといった思いもあるのだろうか？

病気や治療の一般的な知識としての提供ではなく、その人の身体の状態と結び付けて説明する

17

🌱 自己管理の原動力

質問項目		<small>全くない</small> +++++ <small>とても多い</small>					
1	糖尿病に関心がある	0	1	2	3	4	5
2	自己管理をしようと思う理由がある	0	1	2	3	4	5
3	自己管理することが自分の望む生活の実現につながる	0	1	2	3	4	5
4	医療者に自分の自己管理や生活状況について話している	0	1	2	3	4	5
5	必要なサポートを受けつつよりよい自己管理を行っていききたい（サポートを受けたくない人は、‘0’に○を付けて下さい）	0	1	2	3	4	5

合計得点

18

🌸 自己管理の原動力

糖尿病の自己管理を開始し、それを継続していくための起動力・推進力（動機・自己効力・姿勢）

- 自己管理をやれない、したくないと思う理由はどんなことだろうか？
- 今継続できていることはどんなことだろうか？それが継続できているのはなぜ？
- やりたい、やれそうと思えることは？

19

🌱 モニタリング力

質問項目		<small>全くない</small> +++++ <small>とても多い</small>					
1	自己管理の効果を実感している	0	1	2	3	4	5
2	身体の調子や食事、活動状況から判断したことを血糖値で確かめる。	0	1	2	3	4	5
3	身体の調子や食事、活動状況から判断したことを後から思い起こして正しいかどうか考える。	0	1	2	3	4	5
4	血糖値が高くなりそうかどうか予測できる。	0	1	2	3	4	5
5	低血糖になりそうかどうか予測できる（インスリンなど薬剤を使用していない場合は‘0’に○を付けて下さい）	0	1	2	3	4	5

合計得点

20

🌸 モニタリング力

セルフケアに必要な情報を集め、自己の状況を客観視し、判断・評価し、次の行動を自分で決定していくためのモニタリングの能力

- 自己管理を評価するのに活用できそうな指標は何だろう？
- この人にとって自己管理の効果を一番実感できる方法は？検査値は？
- モニタリングは好きそう？得意そう？
- どの方法なら取り入れられそうだろう？

21

🌿 応用・調整力

質問項目		+++++					
		悪くない				いい	
1	生活の実際(1日の過ごし方や活動状況など)を具体的に思い描くことができる	0	1	2	3	4	5
2	自分の生活スタイルに合わせて自己管理を工夫してみる	0	1	2	3	4	5
3	生活状況の変化に合わせて、自己管理を調整することができる(忙しい時、特別な行事の時、急な用が入った時、接待の時など)	0	1	2	3	4	5
4	自分の病状の程度や進行具合を理解している	0	1	2	3	4	5
5	自分の状態(身体・心・生活)を冷静に見つめるようにしている	0	1	2	3	4	5

合計得点

22

🌸 応用・調整力

自分の生活に合うように、自己管理を状況に応じて応用したり調整したりする能力

- どんな生活状況なのだろう？
- 生活のどんな場面や状況で自己管理の難しさを感じているのだろう？
- 一番何とかしたいと思っているのは？
- 取り入れられそうな工夫は？

食事や運動、薬物療法を生活の中に取り入れるための様々な工夫を提案できる。画一的な方法の提示ではなく、その人に合わせた方法を柔軟に考えられる。

23

🌿 サポート活用力

質問項目		+++++					
		悪くない				いい	
1	自己管理が続けられるよう励ましてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
2	相談したいと思った(いざという)時に、疑問や気がかり、悩みなどを相談できる人がいる	0	1	2	3	4	5
3	健康を保つ上で必要なことのうち、自分ではできないことを代わりに行ってくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
4	身体の具合が悪いとき(低血糖など)にいち早く気がついてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
5	自分がしてほしいと思う支援は得られている	0	1	2	3	4	5

合計得点

24

🌸 サポート活用力

家族、医療者、知人などから必要なサポートを得る能力

- 一人で頑張りすぎてないか？
- 医療者に聞きたいことがある時は言える？
- 周りに話したいのに話せてない、理解が得られずに困ってない？



25

🌿 糖尿病とともに自分らしく生きる力

質問項目	++++					
	最も 少ない				最も 多い	
1 自己管理にゆとりをもって取り組んでいる (無我夢中で自己管理していた状態から少し 気(や手)を抜いて自己管理をされるように なったというような状況を意味しています)	0	1	2	3	4	5
2 自己管理をやっていけそうだと思う	0	1	2	3	4	5
3 これまでの経験から自己管理に自信がもてる	0	1	2	3	4	5
4 自己管理に楽しみや喜びを感じる	0	1	2	3	4	5
5 人生や生活に楽しみや生きがいを感じる	0	1	2	3	4	5



26

🌸 糖尿病とともに自分らしく生きる力

糖尿病をもちつつも自分の望む生き方、人生を歩もうとする力 (自己受容、生き甲斐などを含む)

- この人にとっての生きがいや楽しみは？
- 何を大切にこれまでの人生を歩んでこられたのだろう。
- 生きること自体つらくなったりしてないかな...

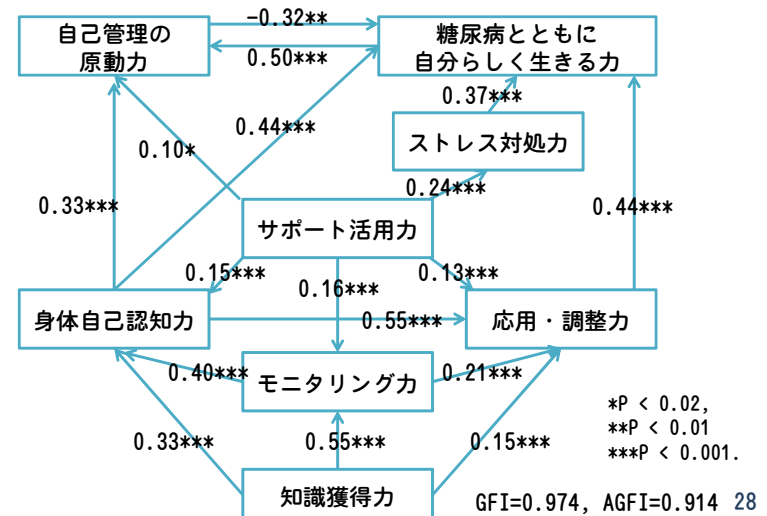
心と身体と生活をつないで、この力を支えることが看護の何より大事な役割



27

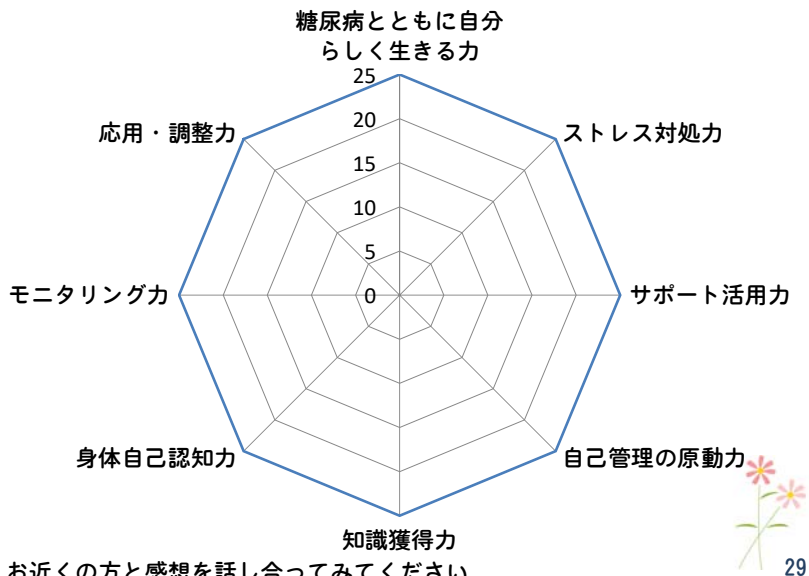
糖尿病患者セルフケア能力の構造モデル

(Sachiko Waki: Jpn J Nurs Sci. 2016; 13(4): 478-486.)

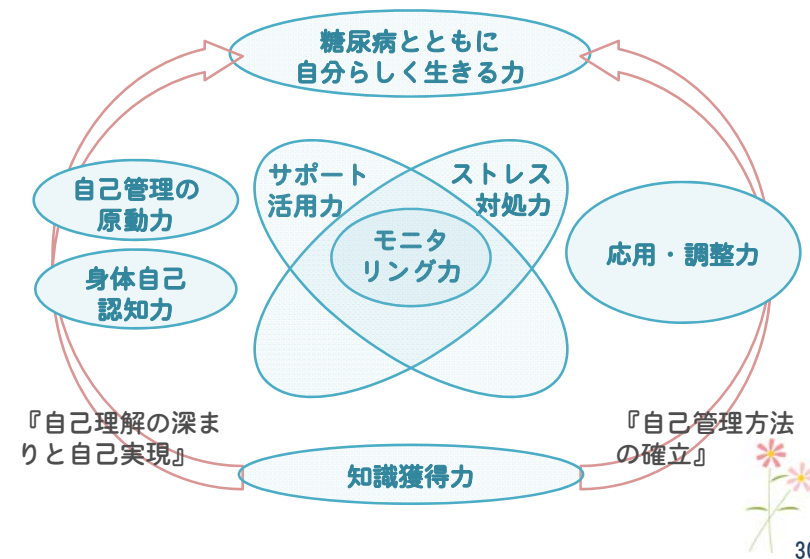


28

レーダーチャートの作成



糖尿病患者セルフケア能力の要素の構造図



糖尿病患者セルフケア能力測定ツールの活用方法

- ・ 個別面談で
外来や入院時に...
- ・ ケースカンファレンスで...
- ・ ニーズ把握や活動評価に...
- ・ 看護師教育プログラムに...



ホームページからアプリと質問紙がダウンロードできます

・ <https://www.idsca-nurse.com/>



研究にご協力してもよいなと思う方、事例検討会などの開催案内がほしい方、是非ご連絡を！



ご意見をお待ちしています

