アトピー性皮膚炎患者への継続看護を考える
―４カ月間にわたる食生活への介入を試みて―

１病棟８階

○永田真弓　斎藤幸子　口羽敦子　田中好枝　河村利栄
田坂克子（栄養管理室管理栄養士）

Ⅰ．はじめに

当皮膚科病棟では年間を通して４～６例のアトピー性皮膚炎患者が入院し、そのほとんどが10代～20代前半である。患者は激しい痒みによる集中力の低下や顔面の紅潮や皮疹や苔癬化のためにボディイメージの変調をきたし、学校生活や社会生活に支障をきたしていることが多い。私達はアトピー性皮膚炎患者の看護として症状緩和以外に積極的な看護介入はないかと模索していたときに、「アトピー性皮膚炎は不適切な食生活が長期に続いた際に皮膚に現れる警告反応であり、和食に戻すことにより大部分は解決する」という永田ら[1]の論文を知った。しかし患者が和食中心の食生活を継続することができなければ解決できないと考え、この文献を参考にアトピー性皮膚炎患者３名を対象に、退院後４カ月間患者が和食中心の食生活を続けられるような看護介入を行った。その結果若干の示唆を得たので報告する。

Ⅱ．研究方法

１．期間

平成９年３月～12月

２．対象

和食中心の食生活を４カ月間続けることへの同意を得られた３事例

◇事例１：20歳　男性

職業は建設作業員で、日光にあたったり、発汗により皮膚症状が悪化し仕事に支障をきたしていた。近医にて治療していたが仕事の都合で通院できないこともあった。重要他者は母親であり、和食中心の食生活に対して興味を示した。発症年齢は３歳で、入院時の皮膚の状態は他覚的には顔面の強度の紅潮と頸部の苔癬化があった。入院前の食生活は肉類中心で、スナック菓子が大好きで毎日のように食べており、カロリーメイトを食べたら必要な栄養はとれると考えていた。

◇事例２：17歳　男性

高校３年生で、ラグビー部のキャプテンをしている。重要他者は母親であり、和食中心の食生活に対して興味を示した。発症年齢は16歳で、入院時の皮膚の状態は他覚的には顔面の強度の紅潮と鱗屑を伴う皮疹があり、四肢にも皮疹があった。入院前の食生活は肉類中心で、部活が終わると友人とやきそばを食べたり、缶コーヒーを毎日２～３本飲んでいた。

◇事例３：16歳　男性

高校１年生で、母親からの情報によると皮疹や掻痒感がひどくなり授業中も掻破し

勉強ができずにいらだち、教師からは落ち着きがないと言われており、友人に対しては暴言をはき自分から遠ざけていた。重要他者は母親であり、和食中心の食生活に対して興味を示した。発症年齢は１歳で、入院時の皮膚の状態は他覚的には全身の強度の皮疹と苔癬化と落屑があった。入院前の食生活は肉類中心で、過食傾向にあった。

3．看護介入方法

①アトピー性皮膚炎患者の入院時、担当医に和食中心の食事指導を患者に行うことへの同意を得る。

②入院当初の痒みの強い時期に、患者に和食中心の食生活が有効であるという永田らの文献を資料として渡し動機づけをする。自分でやってみると言った人のみ対象とし、動機の確認と４カ月間継続することへの同意を得る。

③栄養士から食事指導を受ける。このとき重要他者と研究者も同席し指導内容を知っておく。

④食品名だけでなく揚げ物、焼き物など調理方法も分かるように、食べたものをすべて記入し、自分自身で何を食べたのか確認してもらう。

⑤４週間毎に患者の継続状態、食事の変化、皮膚の状態についてインタビューし確認する。気づきをフィードバックする。また、栄養士への質問項目を聞き、後日返事をする。

4．評価方法

1）継続状態は和食中心の食生活を４カ月間続けるといった動機を確認し、その動機となった事柄がどのように変化していったかを患者に聞く。また、実際に継続できたかどうかと継続してどうだったのかを４カ月後に確認する。

2）皮膚の状態は患者の自覚的な痒みの評価と研究者の他覚的にみた皮膚の状態を確認する。

3） 食事の内容は食事記入用紙を参考に１日のうち１回でも肉類、魚介類、野菜を食べていれば１食として４週間毎に集計し変化をみる。

Ⅲ．結果

1．事例１

1）継続状態

動機として、顔の紅潮と頸の苔癬化を良くしたいと答え、４カ月間（16週間）続けられた。４カ月後には「やって良かった」と答えた。

2）皮膚の状態

他覚的には顔面の紅潮は12週目頃から軽減し、頸部の苔癬化は12週目頃から消退した。患者は４週目頃から痒みは軽減したと答えた。

3） 食事内容

４週84食中で、肉類は４週目は36食、８週目は34食、12週目は48食、16週目は47食で、魚介類は４週目は43食、８週目は37食、12週目は29食、16週目は33食で、野菜は４週目は71食、８週目は66食、12週目は73食、16週目は83食だった。

2．事例2

1）継続状態

動機として、皮疹がひどく友人から汚いと言われたから治したいと答え、4カ月間続けられた。4カ月後には「やって良かった」と答えた。

2）皮膚の状態

他覚的には中等度と軽度の皮疹を繰り返し、16週目頃には軽度となった。患者は痒みは4週目には軽度あったが8週目以降は無くなったと答えた。

3） 食事内容

4週84食中で、肉類は4週目は42食、8週目は35食、12週目は30食、16週目は45食で、魚介類は4週目は41食、8週目は30食、12週目は28食、16週目は33食で、野菜は4週目は70食、8週目は63食、12週目は60食、16週目は71食だった。

3．事例3

1）継続状態

動機として、全身の痒みと皮疹を良くしたいと答え、4カ月間続けられた。

2）皮膚の状態

他覚的には皮疹と苔癬化は16週目頃には軽度となり、落屑は8週目頃には消退した。患者は痒みは12週目から軽減し夜眠れるようになったと答えた。

3） 食事内容

4週84食中で、肉類は4週目は24食、8週目は26食、12週目は27食、16週目は30食で、魚介類は4週目は71食、8週目は70食、12週目は65食、16週目は70食で、野菜は4週目は79食、8週目は78食、12週目は78食、16週目は80食だった。

Ⅳ．考察

私達は、動機づけ介入の時期として、3事例とも他覚的、自覚的症状の強かった入院初期に和食中心の食生活への動機づけを行った。3事例とも自らの意志で「やる」と言った。このことは私達が、患者自身の問題は何か、どのようにしたいのかを確認しながら動機づけを行ったことが患者のやる気につながったのではないかと考える。次に患者の行動計画を立案し患者の了解を得て実践した結果、3事例とも4週間和食中心の食生活を実践することができた。また患者が4週間ごとに来院した際、和食中心の食生活を継続できていること、食事記入ができていること、今まで食べなかったような物を食べていることなど、頑張っていることを褒め、皮膚の状態や痒みが軽減していれば「よくなったね」と伝えるようにした。その結果、3事例とも「やって良かった」と答えた。このことは、近本[2)]が言っているように、どんな小さなことでも、その行動遂行の成功に対して他者である研究者が賞賛を与えたことが学習者である患者の自己効力感の向上につながったのではないかと考える。また、専門職である栄養士からバランスのとれた和食について指導を受けたことで、患者、母親、私達の間に和食中心の食生活とはどういうことかという共通理解ができたと考える。

4週間毎の食事内容を4カ月間通してみた場合、肉類と魚介類の食数を比べると、事例1と事例2はやや肉類を多く摂取しているが、野菜は肉類の1.5～2倍摂取していた。事例3

では魚介類は肉類の2.3～2.9倍摂取しており、野菜は肉類の２～3.2倍摂取していた。このことから３事例とも栄養士から指導を受けたように、肉類を摂取したときはそれ以上の量の野菜を摂取することを守っていたことが分かる。

また、食べた物を毎食記入していくことは、単に私達研究者に見せるためではなく、何を食べたのかや肉類が続いているなど患者自身が気づくことが目的であり、インタビュー時に食事内容について気づきを話しており、目的は果たせたと考える。

次に、重要他者の母親と一緒に栄養士の指導を受けた結果、３事例とも家族のサポート状態は良好であった。このことは患者が一人でしているのではないという実感が得られ、継続の要因の１つとなったと考える。

以上のことより、私達の行ったアトピー性皮膚炎患者への和食中心の食生活への看護介入は、適切な時期の動機づけ介入、栄養士による専門的指導、４週間毎のフォローインタビュー、重要他者の積極的サポート、そして何よりも患者の良くなりたいという強い意欲と症状の緩和が、患者の行動変容のプロセスの開始と維持に影響を与え、それぞれの患者の自己効力感を高め４カ月間の継続へと導いたのではないかと考察する。

V．まとめ

1．アトピー性皮膚炎患者が和食中心の食生活を４カ月間継続できるような看護介入を行った。

2．患者は３事例とも継続することができた。

3．この研究で食事指導への看護介入は適切な時期の動機づけ、正しい知識の提供、患者の意欲、行動遂行の成功に対しての賞賛、重要他者の良好なサポートが、継続への重要な要因であることが確認できた。

［引用・参考文献］

1）永田良隆：アトピー性皮膚炎に対する栄養学的アプローチ 第１報：五大栄養素のバランスがそろった和食の効用，山口県小児保健研究会 第31号，1997

2）近本洋介：健康学習者の自己効力感／健康教育者の自己効力感，看護研究 Vol.31 No.1 3～10,1998.

3）永田良隆：アトピー性皮膚炎に対する栄養学的アプローチ 第２報：植物油の節減効果について，山口県小児保健研究会 第31号，1997

4）岡美智代他：一人暮らしの女子学生のダイエット行動への動機づけ介入と知識提供介入の比較 自己効力感を中心として，看護研究 Vol.31 No.1 67～74,1998.

5）瀬谷美子他：アトピー性皮膚炎患者の看護，日本看護協会出版会，1997

6）永田良隆：アトピー性皮膚炎ハンドブック，女子栄養大学出版部刊