

メニエール病患者に、生活指導を試みて
—生活指導表を使用して—

1 病棟 6階東

○仲田麻里 山本恭子 末重千里 瀬戸恵子 山本恵子

I. はじめに

近年、メニエール病の疫学調査によると、性格的に几帳面・神経質の傾向があり、精神的・肉体的な過労や睡眠不足などが発症に関係すると指摘されている^{1) 2) 3)}。過労や睡眠不足はストレスを生みやすい環境を作る要因になっており、また性格的に几帳面・神経質の傾向があるタイプA行動特性は、ストレスと関係するといわれる様になってきた^{4) 5)}。その為か、メニエール病患者は内服治療だけでは改善せず繰り返す事が多い。そこで、生活習慣・行動特性を見直す必要があると考えた。

Levenkronは行動特性は性格と違って、意識することにより変えることができ、自らの行動特性を把握し、ストレスを生みやすい対処行動を改善することができる⁶⁾と述べている。現在当院耳鼻科では、ストレスを緩和させる一般的な生活指導はされているが、個々の患者の特性や生活全体とのバランスを考えた個別的な指導が十分なされていないのが現状である。

そこで、実際に患者自身が改めて自分のライフスタイル、行動特性を認識できるような生活指導表を作成した。それをもとにして適切な対処行動を指導した結果、患者自身が生活習慣や意識を改善させることが出来たので報告する。

II. 研究方法

1 期間：平成11年4月～7月

2 対象：めまい外来を受診した新患3名

事例A 23才 女性 医療事務 未婚

事例B 23才 女性 栄養士 未婚

事例C 43才 女性 会社経営 既婚

3 方法：1) 山下裕司らのアンケート⁷⁾を参考に、患者自身が特性を認識出来る様な生活指導表を作成した。(表1)

(1)現在のめまいの程度、(2)生活習慣、(3)行動特性(4)ストレス緩和因子からなる、アンケート形式の生活指導表を作成。(1)~(3)は項目別に、(4)は当てはまるものに○印を記入してもらった。

2) 対象者に生活習慣、行動特性の項目は左側に○印が付くよう、ストレス緩和因子は○印が増えるよう生活指導表を用いて指導を行った。

3) 約1カ月後、同上のアンケートに記入してもらった。

4) 行動特性を項目別にタイプA特性(a~f)、自己抑性行動(g、h)、逃避行動(i、j)に分類。さらに、タイプA特性を競争因子(a、b)熱中因子(c、d)切迫因子(e、f)に内訳し点数化した。また、ストレス緩

和因子を（生きがい、情緒的支援ネットワーク、）に分類し検討した。

Ⅲ. 結果

1 生活習慣について（図1）

事例Aは、1日の仕事時間が減り、帰宅時間が早くなった。他の項目は変化がなかった。

事例Bは、1日の仕事時間が増え、自宅に仕事を持ち帰る様になったが、毎日朝食を摂取する様になり、睡眠時間も増えた。他の項目は変化がなかった。

事例Cは、1日の仕事時間が減り、自宅に仕事を持ち帰らない様になり、睡眠時間が増えた。他の項目は変化がなかった。

2 行動特性について（図2）

事例Aは、競争因子が増え、熱中因子は減った。他の項目は変化がなかった。

事例Bは、競争、切迫因子は減り、熱中因子は増えた。他の項目は変化がなかった。

事例Cは、競争、切迫因子と自己抑制行動は減り、逃避行動は増えた。他の項目は変化がなかった。

3 ストレス緩和因子について（表2）

事例Aは、生きがい・情緒的支援ネットワークの項目とも変化がなかった。

事例Bは、情緒的支援ネットワークの項目が増え、生きがいの項目には変化がなかった。

事例Cは、生きがいの項目が減り、情緒的支援ネットワークの項目は変化がなかった。

4 めまいの程度について（図3）

事例A、B、Cともめまいの程度が軽減した。

Ⅳ. 考察

1 生活習慣

ベロックらの5年余りの追跡調査では、食物摂取、睡眠、休息などの主要な生活行動のリズムやバランスの乱れた習慣は、性、年齢、経済状態をコントロールしても本人の健康状態に有意に影響を与え、疾病を引き起こしたり、長期化する原因になると述べている⁸⁾。事例A、Cにおいては、毎日朝食を摂取し、仕事時間を減らし、自宅に仕事を持ち帰らない様にする事で、睡眠時間を増やし、十分な休息がとれ生活リズムが整ったことで疾患に良い影響を与えたと考える。また、十分な休息をとる事で、メニエール病の発症に関係あるとされている精神的・肉体的な過労、睡眠不足が解消され、めまいを軽減させることが出来たのではないかと考える。

2 行動特性

事例Cは、1日の仕事量を減らし、ゆとりをもつことで時間的切迫感が軽くなり、タイプA特性いわゆる“急ぎ病、多い病、競争病”から解放される結果となったのではないかと考える。また、自宅に仕事を持ち帰らず、仕事時間を減らす事を意識し周囲に協力を求める事で、自己抑制いわゆるイイコ行動特性である人に気に入られたい、認められたい、という気持ちが強く辛いことがあっても頑張る特性に変化をもたらしたのではないかとと思われる。

生活指導表を用いた3事例に共通していえることは、自分自身が自分の生活習慣を認識し、改善できる所から取り組めたということである。そのことが、短期間で著しく変えることは難しいとされている行動特性に、良い影響を与えたのではないかと考える。また行動特性を改善することで、生活習慣が整うという良いサークルを生み、疾患によりよい影響を与えたと考える。

3 ストレス緩和因子

ストレス緩和因子を増やせなかった要因として、今回3事例とも調査前より、情緒的支援ネットワークがしっかりしていた事があげられる。また、情緒的支援ネットワークつまり、家族や友人との良好なつながりは、抱えた問題や悩みに積極的に対処しようと行動することと有意な関連があり、意識の改善に好影響を与えたと思われる。生きがいについては、今回の様に短期間では増やすことが難しかったと考えるが、今後は時間的ゆとりができ、生きがいが増えると思われる。

V. まとめ

- 1 患者自身が自分のライフスタイル、行動特性を認識できるような生活指導表を作成し、指導を行った。
- 2 3事例とも生活指導表の項目を意識し、改善出来る所から取り組めた。
- 3 メニエール病患者にとって、生活指導表は、患者自身が生活習慣や意識を改善させることに関与できた。

[引用・参考文献]

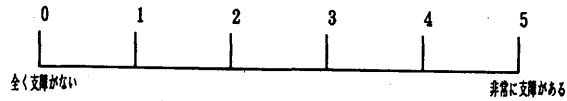
- 1) 水越鉄理、渚 初男、石川和光、他：厚生省特定疾患メニエール病の疫学調査と症状調査。耳鼻臨床70増5：1669～1686、1977
- 2) 渡辺 勲、水越鉄理、大久保仁、他：前庭機能異常に関する疫学調査報告—個人調査集計を中心に—。耳鼻臨床76：2420～2457、1983
- 3) 渡辺行雄、水越鉄理、中川 肇、他：メニエール病の症例対照調査結果。Equilibrium Res Suppl 7：1～10、1991
- 4) 宗像恒次：健康と病気の社会、心理、文化背景。最新行動科学からみた健康と病気。メヂカルフレンド社、東京、1996
- 5) 宗像恒次：ストレスと対処行動。医療・健康心理学。中川米造、宗像恒次編。福村出版、東京、1989
- 6) Levenkron JC: Modifying the type A personality coronary-prone pattern. J Consult and Clin psychology 51:192～204, 1983
- 7) 山下裕次：メニエール病患者の行動特性について。Equilibrium Res Vol. 57 (4) 428～434, 1998
- 8) Bellok, N. B. and Bresrow, L. : Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine, 1:409, 1972

表1 生活指導表

このアンケートは自分のライフスタイル、行動特性を認識してもらう為のものです。
個人のプライバシーが外部にもれる事はありませんので、ありのままお答え下さい。

1 めまいの程度についておたずねします。

日常生活に対する支障の程度について、数字に丸をつけて下さい。



2 毎日の過ごし方についておたずねします。該当するものを1つ選び丸で囲んで下さい。

- 睡眠時間は (8時間以上、7時間、6時間、5時間、4時間以下)
- 朝食は (毎日食べてる、時々食べてる、食べていない)
- 夕食は原則として (毎日家族と一緒に、時々、ほとんど1人で)
- 運動は (毎日、時々、ほとんどしていない)
- 1日の仕事時間は (8時間以下、9時間、10時間、11時間、12時間以上)
- 帰宅時間は (6時前、7時、8時、9時、10時、11時以降)
- 実質上休日は (週に1回以上、隔週に1回、ほとんどなし)
- 自宅に仕事を持ち帰る (持ち帰らない、時々持ち帰る、毎日持ち帰る)
- 介護又は育児時間は (8時間以下、9時間、10時間、11時間、12時間以上)

3 性格や行動についておたずねします。該当するものを必ず1つ選び丸印をつけて下さい。

0:そうではない 1:まあまあそうである 2:おおいにそうである

タイプA特性	競争 熱中 切迫	a..... 勝ち気である。	0	1	2
		b..... 仕事その他で、他人と自分を比較してしまう。	0	1	2
		c..... 何事も徹底的にやらないと気がすまない。	0	1	2
		d..... 熱中すると周囲がみえなくなる。	0	1	2
		e..... 何もしないでいると、気持ちが落ち着かない。	0	1	2
		f..... 日常生活のなかで時間が足りないと感じる。	0	1	2
		g..... いつも人の目が気になる。	0	1	2
		h..... 自分の意見をはっきり言えない。	0	1	2
		i..... 辛いことがあると、逃げ出したくなる。	0	1	2
		j..... 問題が生じると、他人のせいにしがちである。	0	1	2
自己抑性行動					
逃避行動					

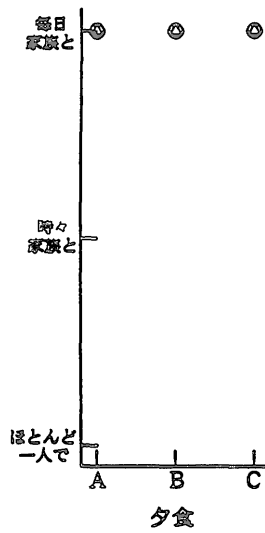
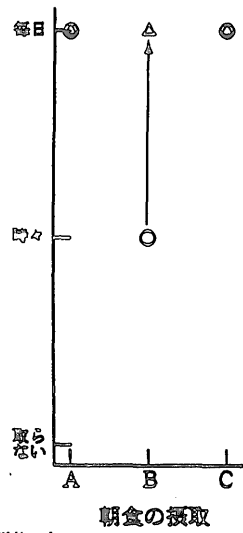
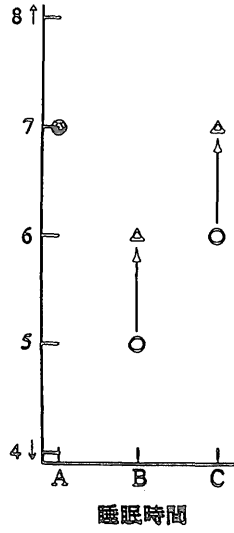
4 日常の趣味や気分転換についておたずねします。該当するものすべてに丸印をつけて下さい。

情緒的支援 ネットワーク	()	自分を認めてくれ、支援してくれる人がいる
	()	気のおけない友人がいる。
	()	妻(夫)又は、家族に何でも相談する。
	()	自分を評価してくれる人がいる。
	()	運動習慣がある。
	()	熱中できる趣味がある。
生きがい	()	酒や食事を楽しむ機会がある。
	()	外出する事が多い。
	()	旅行を楽しむ機会がある。
	()	自然に触れることがある。

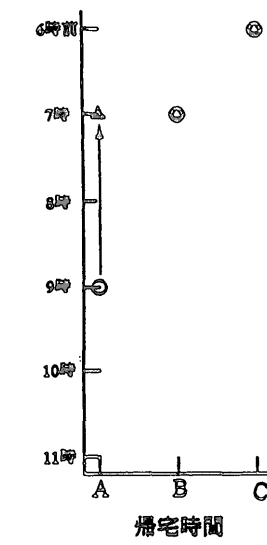
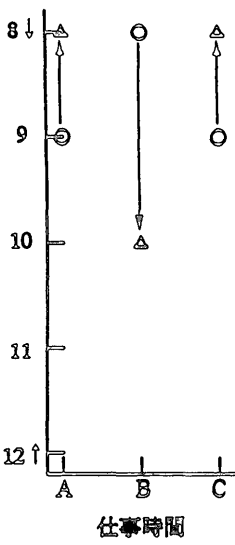
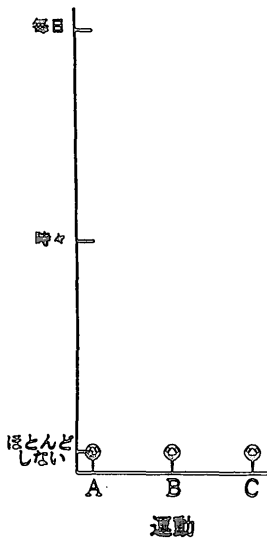
自分のライフスタイル、行動特性を知り変えて行くことで病気にもいい影響があると
言われています。

このアンケートの項目の中で自分が出来るところから改善していきましょう。

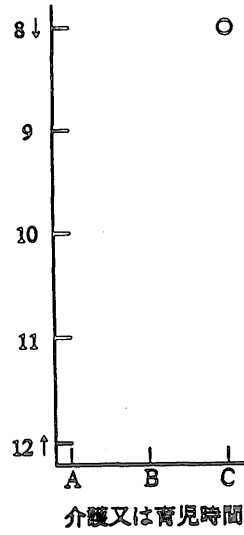
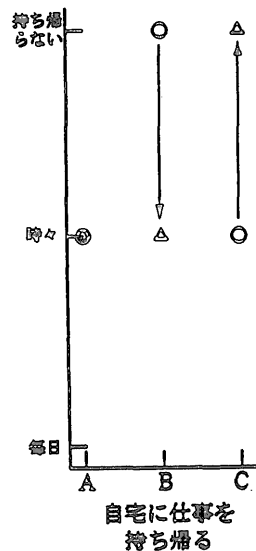
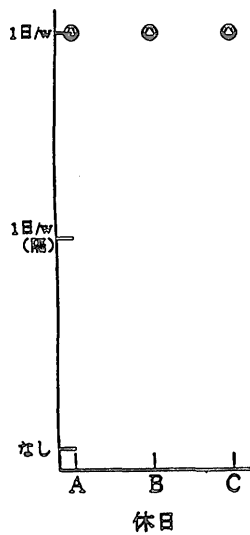
(単位: h)



(単位: h)



(単位: h)



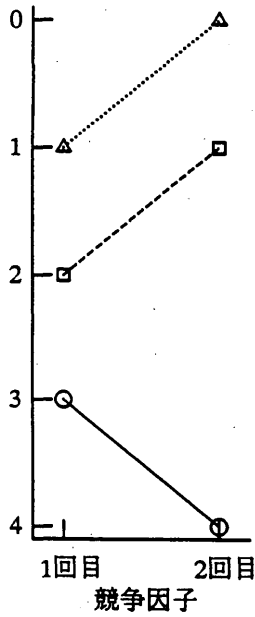
○ 1回目
△ 2回目

図1 生活習慣

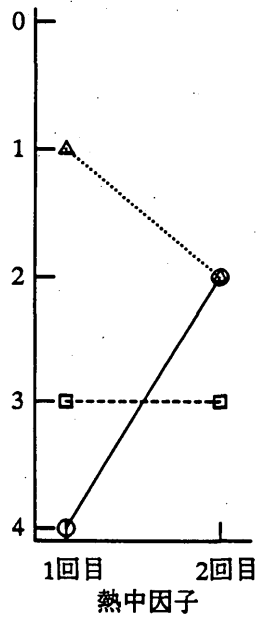
表2 ストレス緩和因子

ネット的情緒的サポートワーク		事例A		事例B		事例C	
		1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
ネット的情緒的サポートワーク	自分を認めてくれ、支援してくれる人がいる	○	○		○	○	○
	気のおけない友人がいる。	○	○	○	○		
	妻(夫)又は、家族に何でも相談する。	○	○			○	○
	自分を評価してくれる人がいる。	○	○			○	○
生きがい	運動習慣がある。						
	熱中できる趣味がある。	○	○	○	○	○	○
	酒や食事を楽しむ機会がある。	○	○	○		○	
	外出する事が多い。						
	旅行を楽しむ機会がある。						
	自然に触れることがある。	○	○		○		

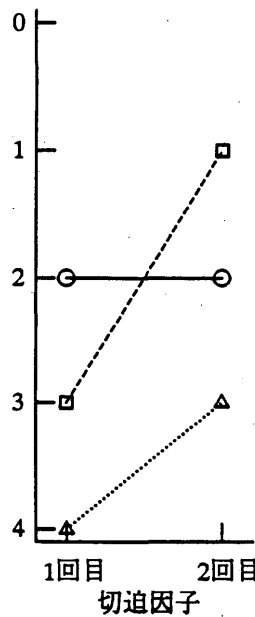
(単位：点)



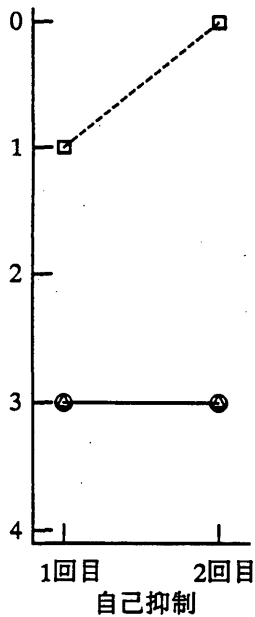
(単位：点)



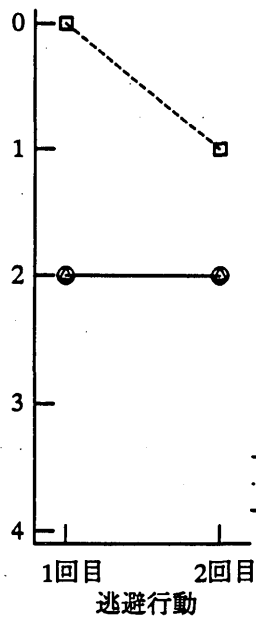
(単位：点)



(単位：点)



(単位：点)



○ A
△ B
□ C

図2 行動特性

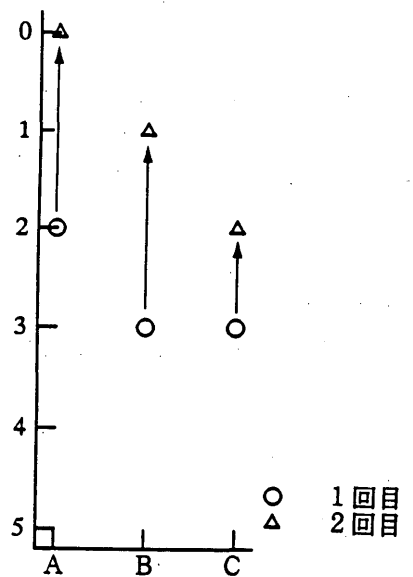


図3 めまいの程度