

糖尿病をもつ高齢者夫婦の日常生活の実際とセルフケアの課題

キーワード：糖尿病、高齢者、夫婦、日常生活、セルフケア

○中村圭子¹⁾、清水理恵¹⁾、倉井佳子¹⁾、金子史代¹⁾、高橋貴代²⁾、高橋順子²⁾

新潟青陵大学看護福祉心理学部看護学科¹⁾ 桑名恵風会桑名病院²⁾

I 目的

高齢者夫婦のみの世帯が年々増加しており、夫婦を支える家族が不在の高齢糖尿病患者の食事や運動等、糖尿病治療の基本となる生活への支援は急務である。そこで、本研究では、糖尿病をもつ高齢者夫婦の生活の実際とセルフケアの課題を明らかにする。

II 方法

1. 対象：70 歳前半の二人暮らしの夫婦。40 歳代後半に糖尿病と診断され、食事療法、運動療法、糖尿病薬の服用を続けてきた。2013 年 11 月、夫は HbA1C が 8.0% 以上となりインスリン療法を開始した。妻の HbA1C は 7.0 から 7.5% を保持している。

2. 期間：2013 年 10 月～12 月

3. 方法：半構造化面接を夫婦同席で 3 回行った。1 回の面接時間は約 40 分、外来診察の待ち時間に個室で行った。面接内容は食事・運動の実際と病状に対する認識であり、同意を得て IC レコーダーに録音した。

4. 分析方法

KJ 法で質的に分析した。録音内容を逐語録としてラベルを作成し、意味の類似性で数回グループを編成し表札を作った。最終的に残った表札にその内容を端的に表すシンボルマークを表現し、これら相互の関係を解釈し構造化したシンボルモデル図を作成した。

5. 倫理的配慮

対象者に研究目的、方法、研究への協力は自由で、不参加や途中辞退による不利益が生じないこと、データは個人及び施設が特定されないよう配慮し、研究目的以外に使用しないこと、結果を公表することを文書と口頭で説明し、承諾を得た。なお、本研究は A 病院の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

III 結果

夫婦の日常生活の実際に関するラベルは 54 枚抽出され、4 回のグループ編成で 6 つのシンボルマーク【 】に統合された。その関係性は以下の通りであった。高齢者夫婦の生活の実際は、つい好きなものを食べる、来客が遠慮しないよう一緒に間食する、冬はコタツに入ったまま運動しないなど、【欲求や状況を優先した生活】という一面があり、夫は制限されている喫煙や飲酒の量が多くなったり、妻が作った料理に醤油をかけるなど、【制限を守れないことによる状態悪化】があった。その反面、副食は二人で一人前、主食は小さい茶碗に八分目、一日 20 分を目安に歩く、冬は歩く代わりに雪除けするなど、【無理せずに行える食事と運動療法】を習慣とするように心がけていた。

この背景には、【高齢により二人の生活が破綻する危惧】があり、70 歳を過ぎればいつどうなるかわからないという健康不安や、このままでは二人とも長生きできないという医師の言葉が動機付けとなっていた。しかし、二人で指導を受けた夫のインスリン自己注射を 2 日遅れで開始した経緯があった。妻はその理由を、薬剤師・看護師の説明不足と二人の記憶の曖昧さによると述べており、【初めてのこと・複雑なことの理解・記憶の困難】が認められた。このような生活の根底には、自分たちでできることを行うという【無理をしないで気持ちよく生きたい価値観】が二人にあった。そのため、妻は健康を保ちたいと願いつつ、「好きなものは食べたい」、「きっちり守らせるのは可愛そう」、「仕方がない」と夫の不摂生を許容していた。夫は、妻が作る薄味の食事に対し「おれがんは（醤油をかけて）丁度ようして」と嗜好を優先していた。

IV 考察

本研究で対象者とした糖尿病の高齢者夫婦の生活は、二人で無理せず気持ちよく生きるという価値観を背景に、特に治療としての食事は欲求や状況に流される傾向があった。高齢者の生活において食事は大切な楽しみであり、人付き合いとも切り離せない行為である。主観的幸福感とセルフケアの関連性が示唆されていることから、高齢者においては食習慣や嗜好を尊重し、無理せずできることを続けることがセルフケアの鍵となる。また、老いと病に対峙し、健康状態の悪化を危惧する一方、仕方がないと許容してもいた。緩やかでもできる努力を継続することが夫婦で健康に自立した生活を送る鍵となり、それが糖尿病の治療につながることを伝え支持することが重要と考える。

夫婦という視点でみると、妻には夫の健康管理を担う役割意識があり対処していたが、夫は妻の心配をよそにマイペースに生活し、妻の努力が空回りしている状況が見受けられた。夫婦の関係性を見守り、妻を心理的にサポートすることが課題と考えられた。

V 結論

本研究で対象とした糖尿病の高齢者夫婦の生活は、無理なく気持ちよく生きる価値観を背景に、欲求・状況に流されつつも、無理なくできることは続けており、その適度な緩さに特徴があった。セルフケア指導は、健康管理を主導する妻をサポートし、今できていることを継続できるよう支援する必要性がある。

参考文献

山浦晴男. 質的統合法入門. 東京: 医学書院; 2012.