

# 透析患者の行動変容

—塩分・水分管理のために—

足達淑子

平成 25 年 8 月 8 日/福岡県「第 52 回福岡市透析集談会」

## 透析患者は大変。セルフケアも仕事も家庭も……

「そんなことが全部実行できるなら、透析にはならなかった！」これが透析に至った人の本音ではないだろうか。服薬、体重測定、血圧（血糖値）測定、尿量測定、水分を〇〇cc に抑え、塩分は 6g 以下に、エネルギーとタンパク質は過不足なく食べ、カリウムとリンを減らしたバランス食、便通に気をつけ、禁煙、十分な睡眠に適度な運動……。週に 3 回、4~5 時間の透析を続けながら上記のセルフケアを毎日の習慣にする。仕事と家族の面倒は今までどおりで、透析患者に思いを馳せてみると、もし自分ならと考えただけで頭が痛くなりそうな負担感である。

一方で、医師や看護師、栄養士の側の「患者さんを思えばこそ」の指導が、相手に届いていない、あるいは逆効果になっている可能性はないか。「何度も指導しているのに、うまくいかない」という悩みの背景には、人は「わかったならできるはず、しないのはやる

気がない、だらしがない」という思いこみがあるのかもしれない。まず、「しない」のではなく「できない」と捉えなおしてみてもはどうだろうか。

## （認知）行動療法の視点にたつと、さまざまな問題を解決するためのヒントが生まれる

（認知）行動療法は、行動科学を人問題解決に応用する理論と方法である（図 1）。我々が無意識に行っている行動（感情や認知も含む）に潜む一定のルール（行動原理）を意識化することで、問題解決の糸口がみつかることが多い。目的はセルフコントロールなので、治療者は患者が具体的課題を実践できるように、知恵をめぐらしながら支援する（図 2）。そのプロセスは

- ① 問題行動を特定し
- ② 行動を刺激と反応の図式で理解し（行動分析）
- ③ 効果がありそうな方法を提供し（技法の適用）
- ④ 効果を検証しながら維持を図る

- 1 行動（感情・思考）の特定（具体的に記述）
- 2 刺激と反応の関係で行動を分析
- 3 健康な部分に着目しできそうなことを具体化
- 4 結果の評価→次の課題

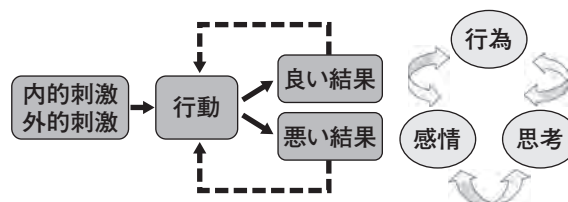
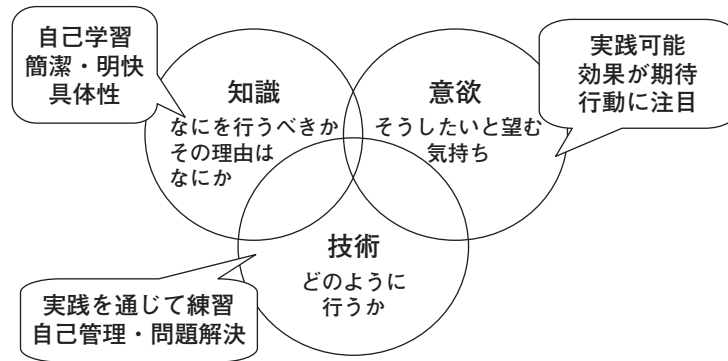


図 1 （認知）行動療法



望ましい行動は何かを明確（具体的）に

図2 習慣が変わる条件

というものになる。重要な点は、①を極力具体化し、②を丁寧に行うことである。そこからヒントが生まれることが多い。「できない」のは、行うべきことが明確（具体的）になっていないか、難しすぎるか、気持ち（意欲）が伴わないか、何か理由がある。

行動変容に必要な要素を、個々の具体的なスキルとみなす。できそうなことは何か？

本演題の塩分・水分コントロールは、食事療法でも最難関な課題とされる。しかし知識目的の教材だけをとっても、今より、わかりやすく、日常に即した内容に改善できる余地は大きいように思う。多くの教材では、その重要性和理由は記載されているが「では、どうやって、どんなふうに」が乏しく不親切である。患者が知りたいのは、自分が「今から何をどうすればよいか」という行動上の情報である。食品の食塩含有量ひとつでも、1回に食べる量の塩分含有量を可視化して一覧するなど、よりわかりやすく提示することが可能であろう。情報が行動変容に至る「注目→理解→納

得→意図→記憶→実行→維持」というプロセスが抜かりなく生じるよう配慮する。そのうえで、個々の心理行動特性に目を向け「今からできそうなこと」を一緒に探すという協働の姿勢を保ちたい。

決め手は治療者-患者関係

対人関係やコミュニケーションも「刺激と反応」により成り立っている。自分の言動が相手にどう映っているかに、いつも思いを馳せたい。誰が誰にどのような状況で発するかによって、同じ言葉でも意味が異なる。行動変容支援は、患者が実践するかどうか次第である。だから、実際に行った患者の行動、努力、小さな変化に注目し、望ましい行動はすかさず評価する。「自分のありのまま」を受け入れてくれ、「何が自分にとってよいことか」を一緒に考えてくれる人（治療者、指導者）はかけがえのない理解者で、患者にとって「社会的な正の強化子」である。その人の注目や褒め言葉、励ましは、行動にとりかかり維持する（行動変容）のための、推進力になる。

\* \* \*