

# ヘルスプロモーションモデルを用いた保健指導における看護介入

福岡赤十字病院 西6階病棟 青柳 裕美

## 1. はじめに

当脳卒中センターでは、脳梗塞の発症で緊急入院となる患者が多く、梗塞の程度や症状も様々である。病態の特徴は、長い間の生活習慣や健康に対する認識が大きく影響している。ほとんどの患者は入院して初めて指導を受け、今までの生活を振り返る機会がつけられる。その結果、患者の認識や行動に変化がみられるが、患者によっては全く行動に変化が見られない場合がある。そこで、人々が健康を獲得する為に、いかにして動機づけられるか明らかにしたい。また、ヘルスプロモーションモデルを活用した看護を振り返ったので報告する。

## 2. 研究方法

### (1) 研究デザイン

因子検索的事例研究

### (2) 対象

- ・M氏 55歳 男性 1名
- ・疾患：TIA（既往なし）
- ・キーパーソン：妻，娘
- ・職業：とび職（正月、盆のみ家に帰る）
- ・面会：毎日妻と娘の面会あり
- ・性格：社交的

### (3) 分析方法

ペンダーヘルスプロモーションモデル、宗像の保健行動変容の個人支援法を用い対象患者の保健行動がどのように変化したか分析する。

### (4) 研究期間

H14.10.18～H14.10.30

### (5) 倫理的配慮

患者・妻へは自己の学習の為に事例研究に取り組む事、プライバシー保護の為にニシヤルを使用する事を伝え承諾を得た。

### (6) 受け持つまでの経過

1ヶ月前より時々眩暈・右上下肢の痺れ・脱力発作を繰り返していたが、今回起立困難を伴った為受診後入院となった。入院時には、右上肢の軽度の痺れ・脱力感が見られたが、DIV治療で右上肢の痺れは改善傾向にあった。

### (7) 用語の定義

**ヘルスプロモーション**：一定の個人やグループの健全状態の引き上げと自己実現を目指す。ヘルスプロモーションでは、高いレベルの健康と健全状態というプラスの状態に近づく努力に焦点がある

**保健行動**：健康のあらゆる段階に見られる健康保持回復・増進を目的として人々が行うあらゆる行動

## 3. 結果

緊急入院という環境の変化に慣れた4日目に保健指導を行った。既往はなく定期的な健康診断で異常がなかったため、自分は健康であるという意識が高かった。喫煙50本/日（20代～）、50代に入り喫煙10本/日・まで減らしていた。職場仲間から健康に良くないと指摘され、なんとなく減らしていた。

### <看護問題>

#1 脳循環動態変調に関連した症状増悪の可能性

### <看護目標>

#1 症状出現時早期発見、対処を受けることができる

入院中は、医師・看護師から疾患に対する知識の提供、パンフレットを用いた日常生活指導を行った。訪室時、「タバコをやめたよ」などの言葉が聞かれるようになるが、散歩から帰ってくるとタバコの臭いがすることもあった。夜間に痺れが増強することがあり、検査データ上も多血症が増悪し、明らかに喫煙を継続しているものと思われた。そこで、看護問題を追加し保健指導に重点的に関わった。

### <看護問題>

#2 疾病に関する知識不足

### <看護目標>

#2 患者と共に目標を設定し実現に向け努力できる

M氏は急激な環境の変化・習慣化された喫煙の中断というストレスから、喫煙を継続していたと思われる。初回指導では、アセスメント・ケアプラン不足があり、効果的な指導が行えなかった。そこで、患者と共に長期目標・短期目標を具体的に設定し、再度指導に取り組んだ。

### <長期目標>

年内（3ヶ月）にタバコをやめる

### <短期目標>

1. 入院中のタバコは3本/日とする
2. ガムやアメに代替する
3. 喫煙所に近づかない

今回は、患者と話し合い①代替法②環境改善法③自己観察日誌法④支援ネットワーク法を用いた。タバコをガムやアメに替え、口さみしさを補い、喫煙所に近づかず環境からの誘いにのることはなかった。自己観察日誌は、M氏・家族・医療者間で行った。妻は本人の思いを尊重したいとの考えから、積極的な禁

煙を薦めていなかったが、面会後に部屋にタバコを4本残し、翌日残っているタバコを見て一緒に喜び、応援メッセージとタバコの本数を日誌に記録するようになった。確実に喫煙本数が減少し、「娘達の喜ぶ顔がうれしい」などの言葉が聞かれるようになっていった。目標設定から4日目には、「体調がよくなり御飯がおいしい」との発言があり、手の痺れも出現しなくなった。

食事や運動の指導は具体的に行わなかったが、M氏は体重が標準より上まわっているのにガムやアメで代替してよいのかという思いから7日目頃から代替法に疑問を持ち、自主的に階段昇降や遠くへの散歩に出かけるようになった。これは、節煙の成功体験から、必要とされる日常生活の改善方法を見つけ出した結果である。外来受診時、節煙と運動を継続しているとの言葉が聞かれた。

## 4. 考察

壮年期は日常生活が忙しく、ひどい病気でもなければ自分の健康に注目する暇はほとんどない。この時期の指導は、背景・学習方向の自己決定・適応への関心が重要である。看護師はポジティブな価値観が促進され健康なライフスタイルづくりにおいて、自己調整機能が確立するように援助する必要がある。その為に行動変容因子を明らかにし、強み・能力を活かした介入が必要である。

初回指導時、節煙の効果は見られなかったが、ここでは外的動機づけ、つまり報酬のない外からの要請だけだったからである。保健行動変容因子の中には、①結果予期②意図③周囲の拘束④能力⑤規範⑥自己基準⑦感情⑧自己効力がある。①結果予期とは、行動を起こすことで得られるもの（利益）が失うもの（コスト）より大きな時に行動を起こすという考え方であるが、M氏の場合は節煙をする事でえられる報酬が小さかったといえる。看護師は、利益がコストより上まわるために、強み（家族）を活かした指導に取り組む必要

があった。②意図とは、当人がその行動をしたいと思い、またしなくてはいけないという義務感を持っていることをさす。M氏はいつでもやめられるという思いのもとで喫煙していたが、行動は伴わなかった。③周囲の拘束とは、その行動を起こさないようにする為の外的状況であり、喫煙所に近づかない行動をさす。④能力とは、その行動をとる為に必要な技術を持っていることにあたり、代替法をさす。⑤規範とは、その行動をしないことに対する社会的なプレッシャーを感じることである。入院後そのプレッシャーを感じている言動が認められた。⑥自己基準とは、その行動をとることはより自己イメージに近いと感じることである。M氏は健康に対する認識にほとんど変化がなく、早く仕事復帰したいとの思いが強かったため、自己基準は存在しなかった。⑦感情はポジティブな感情をさす。⑧自己効力とは、様々な状況のもとでその行動をとれると感じることをさす。M氏は、自己の性格を一度決めたことはやれると捉えていた。

M氏のケアプランでは、不足している行動変容因子中心に関わった。代替法では能力を強化し、環境改善法では周囲の拘束を強化、自己観察日誌法では規範・感情を強化していくことができた。また、三者間で毎日日誌をつけたことで、自己の能力を振り返る機会が作られた。家族の喜びはM氏自身の喜びとして自覚され、記録に残ることで、いつでも振り返ることができた。日誌には節煙の励ましとねぎらいの言葉が書かれ、意図や自己効力が実際の行動へと結びついた。また、行動を起こした自分に対するポジティブな感情が生まれ、成功体験により自信を持つことができた。

行動変容因子へアプローチができたことで、M氏は自己イメージの改善ができ、自主的な日常生活改善への取り組みへと繋がった。つまり、外発的動機づけプロセスだけでは保健

行動の継続は図れない。外発的動機づけプロセスを通し、内発的動機づけプロセスへ導く介入が重要である。ペンダーは<sup>1)</sup>『看護師は、健康には関係のない利益に対する感性を持つことが大切である。なぜなら、それらがヘルスプロテクションーヘルスプロモーションの計画と実行に取り組むクライアントの動機づけの中心をなしていることが多いからである』と述べている。M氏にとっては、節煙行動をとることで家族の笑顔が見られるという健康には関係のない利益が動機づけになったと言える。

今回、家族という強みを用いながら動機づけを明らかにしたアプローチを行った。この看護介入が、個人のヘルスプロモーション能力を上げ、有効な関わりが出来たと評価する。

## 5. 結論

- (1) 患者に成功体験させる為の目標・行動変容の選択肢の特定は、患者と共に決定することが望ましい。
- (2) 内発的動機づけへのアプローチは、情報収集アセスメントの段階で患者の強みを導き出し有効に活用しなければならない。
- (3) 内発的動機づけプロセスは患者の保健行動変容に有効にはたらく。

## 6. おわりに

保健指導では、患者の生き方や考え方・家族の存在が大きく影響している為、十分なアセスメントと指導計画が必要である。この研究を活かし、より効果的な指導方法の検討をしていきたい。

## 引用文献・参考文献

- 1) Nola J.Pender 著 (小西恵美子監訳) ;  
ペンダーヘルスプロモーション看護論,  
P220,日本看護協会出版会,2002
- 2) 宗像恒次著; 最新 行動科学からみた  
健康と病気,メヂカルフレンド社, 1996