

患者へのKYTを用いた転倒予防指導の効果について

キーワード：KYT・転倒予防・退院指導・行動変容

白石 鹿織（中1階病棟）

I. はじめに

医療の現場では、さまざまなパターンの医療事故が発生しており、現場で事故を防止するには、発生する事故を事前に予測し、回避することが重要である。整形外科病棟では、医療事故の中でも、「病棟内での転倒」が多く起こっており、再発防止・未然防止のために転倒対策を行っている。しかし、退院後は、患者が自身で転倒防止を行っていかねばならず、現段階での病棟での転倒対策のみでは、転倒防止の指導という面で不十分なのではないかと考えた。

高齢者の転倒の要因は多種多様であり、個人差が大きい。高齢者は加齢に伴い、筋力低下、注意力低下、認知力低下、記憶力低下がみられ、危険を事前に予測することが難しく、また、医療者側の一方的な対策のみでは限界もあり、患者自身が転倒防止策に取り組む必要がある。

KYTとは気づきの訓練であり、数多く潜在している危険に気づき、危険を察知出来る能力を養うことが出来る訓練手法である。今回の研究では、このKYTを用いた指導を行い、退院後の自宅での生活においてどんなところに危険があるか、患者に意識付けをしてもらうことを目的としている。また、その意識付けがどのように変化したのか、変化のステージモデルを用いて評価を行う。

II. 用語の定義

1. KYT：K（危険）Y（予知）T（トレーニング）の頭文字をとった言葉であり、危険を事前に予知し、転倒防止を行うための学習方法。もともとは、建設現場などで、自分自身が労働災害に遭遇してけがをしたり、命を落とさないように仕事をするを目的として始められたものであり、これを医療現場に応用したものである。

2. 変化のステージモデル¹⁾：変化のステージモデルは、Prochaska と DiClemente によって考え出されたモデルである。変化のステージモデルでは、人が生活習慣

を変えようと「やる気」になって、実際に生活習慣を変えてそれを維持する場合には、以下の5つのステージを通ることを示している。

無関心期：6ヶ月以内に生活習慣を変える気がない。

関心期：6ヶ月以内に生活習慣を変える気がある。

準備期：1ヶ月以内に生活習慣を変える気がある。

行動期：生活習慣を変えて6カ月未満である。

維持期：生活習慣を変えて6カ月以上である。

III. 研究方法

1. 研究デザイン：事例研究

2. 研究期間：平成22年10月～12月

3. データの収集方法

1) 入院時にこれまでの転倒歴を詳しく把握する。対象患者と一緒に、なぜ転倒したのか振り返りを行う。

2) 対象患者が病棟内を歩いている様子をビデオで撮影し、KYTを用いた転倒予防指導を行う。

3) 患者・家族に了承を得て、寝室など、家の内部の写真を家族に撮ってきてもらい、その写真を用いてKYTを行う。

4) 退院前に転倒予防に対する意識付けがどのように変化したかインタビューを行う。

4. 倫理的配慮

研究計画書を看護部倫理委員会に提出し、了解を得た。患者・家族に研究内容・目的、今回知り得た情報（動画又は写真も含む）は課題目的以外には使用しないことを説明し、同意を得た。

IV 事例紹介

氏名：H氏 78歳 女性

診断名：右肘頭骨折。

既往歴：骨粗鬆症

家族背景：夫と2人暮らし。

ADL：独歩

10月25日、東京で会合があり、ホテルのエレベーターの隙間に挟まり転倒。右肘を強打し受傷する。11月

4 日骨接合術施行。入院時の転倒・転落スケール6点。術後2日目13点。「家にいると色々やりすぎてしまうため、入院していきたい」という本人の希望があり、11月12日転院し、12月8日自宅に退院となる。

V. 結果

〈今までの転倒歴の原因〉

対象患者は、今回のみに限らず、家の中や、外階段で転倒歴がある。入院時にその原因を振り返ってもらうと、「もう80歳近いし、性格がそそっかしいから」という答えであった。

〈病棟内でのKYT〉

11月6日、対象患者が病棟の廊下を歩く様子を動画で撮影し、一緒に視聴した。それをみた感想を聞くと、「老人っぽい」「かっこ悪い」という反応であった。今回は撮影するという事で、患者自身が意識してゆっくり歩いたという事だが、どんなところに危険があると思うかを聞くと、歩行時にふらつきとバランスの取りづらさがあることを認識していた。

氏は歩行時に常に視線を下にしており、スリッパを着用していたため、看護師からはその点を指導した。

〈家の内部のKYT〉

患者・家族に了承を得て、家族に患者の自宅の寝室やベランダ、外階段などの写真を撮ってきてもらい、写真を見てどんな所に危険があると思うか、その対策は何をしたらよいかを考えてもらった。結果、

- ・外階段の傾斜が急なので、ゆっくり手すりにつかまり歩く。その際は靴を履く。

- ・外階段は黒く、夜間は見えづらいため、蛍光塗料を買って塗る。

- ・玄関先は、角や小さな段差がたくさんあって、つかかかるとかもしれないので、つかかけではなく、靴を履く。

- ・寝室には柱などの障害物が多く、トイレまで遠く、慌てると危ないかもしれないので、トイレから近く、柱などが無い部屋で寝る。

という発言が聞かれた。

〈KYTを行ってのインタビュー〉

入院中に病棟内と家の内部のKYTを行った感想と、退院後自宅で考えた対策が実現可能かインタビューを

行った。

「病棟内のKYTでは、自分が歩いている様子を動画を通して見ることで、どんな歩き方をしているのか初めて知ることが出来た。また、家の内部も改めて写真を見て、危険なところがあることに気付いたので、考えた対策をやっていききたい」という発言が聞かれた。

〈退院後の電話訪問〉

今回、転院となり退院までの介入を行うことが出来なかったため、12月11日に電話訪問を行った。対象患者は現在まで転倒することなく生活出来ていた。また、転倒対策が行えているか聞くと、必ず靴を履き、階段の上り下りでは、手すりを使用しているとの答えであった。

VI. 考察

入院時に転倒歴の原因を振り返ってもらった際は、自分の性格だから仕方ないという見方であり、変化のステージモデルでは、無関心期であるといえる。無関心期の患者には、行動変容の必要性を自覚してもらうことを目標とし、働きかけとしては、対象者の健康行動に対する知識を増やし、行動変容することの利点や行動変容しないことのリスクを説明し、対象者の考えや気持ちを表現してもらうことが効果的であるといわれている。そのため、今まで転倒した原因や、自分が歩いている様子に対する想いや考えを、看護師から答えを出さず、患者自ら自由に答えてもらうようにした。また、実際に自分が歩いている様子を動画で見ること、患者本人が、自分はどのような歩き方をしているのか知ることが出来、転倒のリスクがあるということに気づくことが出来ている。

次に、家の内部のKYTでは、どんな所に危険があるのか、また、こうした方がいいのではないかと、対策も考えることが出来ており、変化のステージモデルでは、関心期であるといえる。関心期の患者には、動機づけと行動変容に対する自信をより強く持つってもらうことを目標とし、働きかけとしては、行動を変えることに対して、何が障害になっているか話し合い、行動変容に対する情報を提供し続けることが効果的であるといわれている。そのため、転倒予防における取り組みの中で、どの対策が現実的であるか話し合うこ

とで、実際に退院する際に気をつけることを具体的にイメージすることが出来ている。

最後に、退院後の電話訪問にて、転倒対策をいくつか実践することが出来ており、変化のステージモデルでは、準備期～行動期であるということが出来る。本症例において、KYTを行うことで、行動変容を促し、転倒予防につなげることが出来た。

Ⅶ. 結論

1. KYTを用いた気付きの訓練を行うことで、行動変容を促すことが出来る。
2. 入院中に転倒の原因を把握し、その患者に即した介入をすることで転倒予防につなげることが出来る。
3. 写真や動画を用いる事で、看護師は自宅の様子を詳しく把握することが出来、患者に具体的な指導を行うことが出来る。

Ⅷ. おわりに

本症例においては、KYTを行うことで行動変容を促し、転倒予防につなげることが出来た。また、行動を変えることに對して、何が障害になっているか話し合い、行動変容に対する情報を提供することが効果的であった。しかし、一症例のみでの検討であり、認知症の患者や他の症例においては、検討が困難であることが考えられる。

企画当初は、退院前に一度試験外泊を行い、それを踏まえた指導をリハビリと一緒に介入する予定だったが、退院の方針が変更となり行うことが出来なかった。しかし、自宅への退院後に電話訪問を行い、現在まで転倒することなく生活出来ていると分かったため、今後もKYTを用いた転倒予防の取り組みを行っていきたい。

〈引用文献〉

- 1) 松本千明：やる気を引き出す8つのポイント、医歯薬出版株式会社、p 4、2007

〈参考文献〉

- 1) 北里大学病院看護部：STOP！転倒・転落、月刊ナーシング、11月号、p 17-47、2006

- 2) 医歯薬出版会社：健康行動理論の基礎、p 29-31、2002

- 3) メディカ出版：教えて！転倒予防への取り組み、整形外科看護、13巻（11号）、p 9-14、2008