

〔研究論文〕

糖尿病患者が食生活において弁当箱法を活用して行った工夫

三浦美奈子* 谷本真理子** 太田美帆***
竹内千鶴子**** 尾岸恵三子*****

HOW PATIENTS WITH DIABETES UTILIZE THE LUNCH BOX METHOD TO IMPROVE EATING HABITS

Minako MIURA* Mariko TANIMOTO** Miho OTA***
Chizuko TAKEUCHI**** Emiko OGISHI*****

研究目的：本研究の目的は、糖尿病患者らが食生活において弁当箱法を活用して行っている工夫について明らかにすることである。

研究方法：首都圏内 A 大学病院、及び糖尿病専門の 2 つのクリニックの外来に通院中の糖尿病患者で、主治医や看護師により食事支援の必要があると判断され同意が得られた 16 名に、弁当箱法を用いて看護実践を行った。看護支援が終了するたびに看護師の関わりや対象者の言動について思い起こし詳細に記録したものをデータとした。そこから、各対象者ごとに弁当箱法を活用して行った工夫について取り出して簡潔に文章化し、同じ内容のものを整理したのち全対象者のラベルを集めて抽象度を上げ、中カテゴリ、カテゴリを導いた。

結果：糖尿病患者らが行っている工夫として、【詰める料理を充実させて弁当の質を高める】、【望ましい食生活に近づけるために弁当箱法を実施する】、【食事療法のペースをつかむために定期的に弁当箱法を実践する】、【日常の生活のなかに弁当箱法を無理なく組み込む】、【弁当箱法を土台に独自のスタイルを発展させる】、【弁当箱法で得た経験を日々の生活に活用する】の 6 つが見出された。

考察：糖尿病患者が弁当箱法を活用する際にみられる工夫には、人それぞれのこだわりを食事に反映させ充実させることができる、これまでに得た経験を活かすことができるなどの特徴があると考えられた。また、弁当箱法を活用して看護援助を行ったことにより、療養行動に伴う負担を軽減するための工夫がなされたり、経験したことがきっかけとなり工夫が発展していくことが考えられた。看護支援の方向性として、弁当箱法の実践により患者の生活の質を高める手がかりとすること、患者が行っている工夫がもたらす結果を看護師がともに評価する必要性などが挙げられた。

キーワード：糖尿病患者、食生活、弁当箱法、工夫

Key words : DIABETIC PATIENTS, EATING HABITS, LUNCH BOX METHOD, DEVICES

Purpose: The purpose of this study was to clarify how patients with diabetes utilize the 'lunch box method' to improve eating habits.

Research methods: Support from nursing staff was given to 16 patients with diabetes using the 'lunch box method' and receiving regular outpatient treatment at a university hospital in the Tokyo metropolitan area and 2 diabetes clinics, and whose physicians or nurses affirmed the necessity of dietary support and patients gave consent. Each time support was given, the involvement of nurses and the subjects' words and actions were recorded in detail to obtain data. From these, various effective approaches when utilizing the 'lunch box method' were collected and briefly documented for each subject. Ideas with similar content were grouped together, and labels for all subjects were collected to raise the abstraction level, creating middle categories and categories.

Results: The following six approaches were identified as being effective for patients with diabetes: [raising the quality of packed lunches by enriching the food content], [using the lunch box method to have more desirable eating habits], [practicing the lunch box method periodically to catch the pace of diet therapy], [naturally incorporating the lunch box method into daily life], [developing one's own style based on the lunch box method], and [utilizing the experiences gained from the lunch box method in daily life].

Discussion: The lunch box method is a method which can accommodate personal preferences of patients while enriching meals, in addition to utilizing experiences in the past. Furthermore, the support provided by the nursing staff when utilizing the lunch box method helped to reduce the burden experienced by patients during medical treatment. These results will help to determine the kind of support needed to increase the patients' quality of life through practice with the lunch box method, and the necessity to evaluate the effectiveness of the method by both patients and nursing staff.

*東京女子医科大学看護学部 (Tokyo Women's Medical University, School of Nursing)

**千葉大学大学院看護学研究科 (Chiba University Graduate School of Nursing)

***日本赤十字看護大学大学院看護学研究科博士後期課程 (Doctoral Student, The Japanese Red Cross College of Nursing)

****東京女子医科大学八千代医療センター (Tokyo Women's Medical University, Yachiyo Medical Center)

*****日本赤十字秋田看護大学 (The Japanese Red Cross Akita College of Nursing)

I. はじめに

ここ数十年の間に日本人の食卓は大きく変貌を遂げ、脂肪や動物性たんぱく質、単純糖質の摂取量が急激に増加している。また、運動不足によるエネルギー消費の減少、これらによる肥満傾向が進行し、それに比例して糖尿病の有病率も上昇している（川原ら，2010；高橋，2010）。糖尿病治療の基本は、食事療法や運動療法を実施して疾患をコントロールしていくことであり、糖尿病患者はこれらの治療と日々の生活との折り合いをつけながら、一生を病とともに過ごすことになる。

食事療法についての知識は一般的に、食品交換表を活用して栄養士もしくは看護師から患者に伝えられている。しかし、患者がこの内容を理解するのは難しいこともあり（中西ら，2003）、食事指導を受けて間もない患者であっても、食品交換表を利用し食品を計量してカロリー計算をする、といった基本的な技術を日常的に実践している人は少ない。そして患者の多くが、全体的に食事を控える、腹八分目の目安で食べるなど、感覚的な方法で食事療法を行っている（正木ら，1992；木下ら，2002；中西ら，2003）。これらのことから、厳密な計量や計算を必要とする方法のみでなく、感覚的に捉えられる方法を提供できることも、患者にとって必要ではないかと考える。

今回、糖尿病患者にとってのよりよい食事療法を目指して、弁当箱法を用いた看護支援を行った。弁当箱法とは、足立ら（2004）により開発され、細かな栄養計算を行わなくても、ルールに沿って弁当を作ることにより適量で栄養バランスに優れた食事ができる方法である。そしてなかでも、主食：主菜：副菜を視覚的に3：1：2の割合に整えることがポイントであるため、糖尿病患者にも分かりやすく、取り組みやすい方法であることが示唆された（太田ら，2006）。前述したように、食事を感覚的に捉えている糖尿病患者らは多いが、感覚とはあいまいで幅があるため、ともすれば健康的な食生活から離れてしまう可能性もある。しかし、簡単に分かりやすいという弁当箱の特性を活かして患者を支援することにより、患者に負担が少なく、しかも健康的な食事となる可能性が高まると考えられる。

また、糖尿病患者が日々の生活の中で自己管理を継続していくためには、その人自身の価値観やライフスタイルを大切にしながら、経験や出来事から学び、試行錯誤を繰り返しつつ主体的に取り組んでいく姿勢が重要である（黒田，2007）。今回の研究では、対象者の経験や患者自身の主体性を尊重し、患者自身の自己決

定が促進されることを意図して、弁当箱法を用いた看護実践を行った。その過程において患者が実施した内容をともに振り返る際に、弁当箱の内容そのものの評価にとどまらず、そこに込められた患者の思いや工夫、感想、さらに食生活に対する価値観なども含め、幅広く情報を共有した。そして、それらがさらに発展するように援助を行った。なかでも、患者自身が工夫を凝らすということは、自分が健康になるためにより望ましい食生活を送ろうと自ら考え取り組む姿勢の現れであり、また、その工夫のありようには、患者が主体的に取り組む方向性が映し出されると考える。

そのため今回は、患者自身がやっている工夫に着目し、それを明らかにすることを目的として研究を行った。今回対象とした糖尿病患者らが、弁当箱法を活用して行った工夫を明らかにすることにより、それらの工夫の特徴や、糖尿病患者らに弁当箱法を用いて食事指導を行うことの利点や限界について検討することができ、患者にとってより良い食生活を支援する上での示唆が得られると考えた。

II. 研究目的

本研究の目的は、糖尿病患者らが食生活において弁当箱法を活用してどのような工夫を行っているかについて明らかにすることである。

III. 用語の定義

本研究では工夫を、「食生活をよりよくするために糖尿病患者自身がいろいろと思索し実践して独自に発展させる方法」と定義した。

IV. 研究方法

1. 研究対象者

首都圏内にあるA大学病院、及び糖尿病を専門とする2つのクリニックの外来に通院中の糖尿病患者で、主治医や看護師により食事支援の必要があると判断された方に研究参加の協力を依頼し、同意が得られた者を研究対象者とした。

2. 看護支援の目的と方法

弁当箱法を用いた看護支援を実践することにより患者の目安が形成されることを目的として、以下の方法で看護支援を行った。①食生活における自己の課題の

明確化：これまでの食生活の振り返りを促し、食事や食習慣などの課題を見出すことを支援する、②弁当箱法の基本についての学習：弁当箱法の5つのルール（足立ら, 2004）について指導し、対象者個人が自分にとって適量でバランスの良い食事を把握できるよう支援する、③弁当箱法の実行可能性の明確化：対象者がどのように生活の中で弁当箱法を行えるかについて共に検討する、④弁当箱法のルールに照らして評価：弁当箱法のルールに照らし合わせながら対象者が作成した弁当を共に評価する、⑤困難や問題点の解決：弁当箱法を継続するにあたっての困難や問題点などを傾聴し、解決できる方向を共に探る、⑥実施しての評価：弁当箱法を行って来たことの評価を共に行う、⑦支援の過程においては食行動の自己効力感が高まるようにかかわり、食知識に関する情報を対象者の状況に合わせて提供する、である。

なお、支援を行う上では成人教育的態度を重視し、看護者が形式などを押し付けるのではなく対象者の主体的な動機づけにより実施すること、対象者の創意工夫を見出して言語化し対象者が更に発展させることができるようにすることに留意してかかわった。

3. データ収集方法及び内容

看護者による支援が終了するたびに、看護者のかかわり（意図と内容）や対象者の言動について思い起こし詳細に記録した。また、看護者と対象者の間で交わされた手紙や電子メールの内容についてもデータとした。さらに診療記録から、年齢、性別、職業、糖尿病歴、治療の状況などの基礎的な情報を得た。

4. データ分析方法

①データを読み、対象者の言動のうち弁当箱法を活用して行った工夫について記述されている箇所を取り出し、工夫の内容が具体的に表現される形で簡潔に文章化した。1人の対象者が同じ内容について複数回述べているものがある場合はそれらを集めて整理した。これらをラベルとした。②全対象者のラベルを集め、類似した内容について述べているものを集めて整理し、その内容を簡潔に表現し、これを小カテゴリーとした。③小カテゴリー間で類似した内容を示すものを集め、その内容を簡潔に表現し、中カテゴリー、さらに抽象度を上げて、カテゴリーを導いた。

なお、分析の段階においては、共同研究者（糖尿病看護および質的研究の経験者）で検討を行った。

5. 倫理的配慮

研究対象者には研究の主旨や方法について文書を用いて口頭で説明し、自由意志のもとに承諾を得た。研究協力を辞退あるいは中断しても、診療並びに看護に影響が出ないことを説明した。また、データの保管は厳重に行い個人が特定されないよう匿名性を保持した。

なお本研究は、東京女子医科大学倫理委員会の承認を得て行った。

V. 結果

1. 分析対象者の概要

本研究では、看護援助を受けながら弁当箱法を複数回にわたり実践するなかで弁当箱法を活用した工夫について語られた、16事例について分析を行った。対象者の年齢は35～77歳（平均62.3歳）、男性5名、女性11名であった。支援回数は2～11回、支援期間は2～12ヶ月間であった（表1）。

2. 糖尿病患者が食生活において弁当箱法を活用して行った工夫

データから抽出されたラベル数は1名あたり1～12個、計78個であった。分析の結果33個の小カテゴリー、19個の中カテゴリーと6個のカテゴリーが抽出された（表2）。以下の文中では、カテゴリーを【 】、中カテゴリーを《 》、ラベルを「 」で示す。

1) 【詰める料理を充実させて弁当の質を高める】

患者らが弁当を作る際には、メニューの選択から材料の選択、調理という一連の流れのそれぞれにこだわりを持っており、弁当の内容にそれらが反映されていた。そしてそのことが、弁当箱という限られた空間における質感を高めることとなり、ひいては患者らの満足感を高めていた。「家庭菜園で野菜を作り、買うときは国産のものにし、安心できるものを食べる」、「梅干は市販のものより塩分を少なくして、かびないように焼酎で洗ってから漬ける」など、労を惜しまずに食材を調達したり料理に手をかけたりして、《安全で栄養価が高く身体に良いものを弁当に詰め》ていた。これらは、食べることが身体を作ることだとの患者らの認識による行動であり、身体的な満足度を高める工夫であるといえる。また、「お米はコシヒカリの美味しいものを食べる」、「副菜に薄味に煮た根菜の煮物を入れるとしっかり食べた気がする」からは、味わいの良さや満腹感を得ることを重視して弁当を作っている様子が窺え、《材料の

表1 対象者の概要

| No. | 年齢 | 性別 | 職業 | 糖尿病歴 (年) | 日々の 調理担当者 | 治療状況 | 支援回数 (回) | 支援期間 (月) |
|-----|------|----|-----|-------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| 1 | 50歳代 | 女 | 主婦 | 3 | 本人 | 食事療法 | 5 | 12 |
| 2 | 70歳代 | 男 | なし | 40 | 妻、本人 | インスリン | 11 | 12 |
| 3 | 50歳代 | 女 | 主婦 | 10~15 | 本人 | 経口血糖降下薬内服 | 4 | 6 |
| 4 | 50歳代 | 女 | 主婦 | 23 | 本人 | 経口血糖降下薬内服 | 7 | 12 |
| 5 | 50歳代 | 男 | 会社員 | 2 | 妻 | 減量 (支援途中から経口血糖降下薬開始) | 8 | 12 |
| 6 | 50歳代 | 女 | パート | 不明 | 本人 | インスリン | 6 | 11 |
| 7 | 60歳代 | 女 | 自営 | 1 | 本人 | 食事療法 | 4 | 3 |
| 8 | 60歳代 | 女 | 主婦 | 13 | 本人 | 経口血糖降下薬内服 | 5 | 5 |
| 9 | 70歳代 | 男 | 教員 | 20 | 妻 | 経口血糖降下薬内服 | 4 | 7 |
| 10 | 30歳代 | 女 | 会社員 | 4 | 本人 | 経口血糖降下薬内服 | 3 | 2 |
| 11 | 70歳代 | 男 | 管理職 | 20 | 妻 | 経口血糖降下薬内服 | 4 | 7 |
| 12 | 50歳代 | 女 | 不明 | 不明 | 本人 | インスリン | 5 | 5 |
| 13 | 50歳代 | 女 | 不明 | 3 | 本人 | 食事療法 | 7 | 7 |
| 14 | 60歳代 | 女 | 調理師 | 不明 | 本人 | 食事療法、運動療法、経口血糖降下薬内服 | 2 | 2 |
| 15 | 70歳代 | 女 | なし | 10 | 本人 | 食事療法、経口血糖降下薬内服 | 3 | 3 |
| 16 | 70歳代 | 男 | なし | 25 | 妻 | 食事療法、経口血糖降下薬内服 | 2 | 2 |

選択や調理方法、メニューの選択を通して、おいしく満足度の高い自分好みの弁当に仕上げ》たり、《食材の色を活かして彩りよく弁当を仕上げ》、それを食べることを通して精神的な満足感も高める工夫をしていた。

2) 【望ましい食生活に近づけるために弁当箱法を実施する】

ルールにのっとって弁当箱法を実施することによって、より望ましい食生活を送ることができると気付いた患者らは、目的を持って意識的に弁当箱法を取り入れていた。弁当箱法を実施することで減量することに気がついたある患者は、「弁当を作れないこともあるけれども、身体のためにはやせなくてはいけないので、また弁当に詰めてやってみる」と述べ、《弁当箱法を実施することによって、食事量を抑えたり減量したりすることを目指した》。また、「いつも空腹だから、目分量だと食べる量がだんだん多くなることは仕方ないので、時々食事量を量ったり弁当箱に詰めたりするとよい」など、《食事を弁当箱に詰めることによって量を確認したり適切な量の実感を得る》者もいた。そして、1人でとる食事が簡単なものになりがちな患者は、「何もしないと好きなものを食べてしまうが、弁当だと満腹感があり夕方まで持つので、時々作っている」と身体を感じる相違について述べ、《弁当箱法で弁当を作ることで質の高い食事を整え》ようとした。このように、弁当箱法を実施することによって得られる効果が実感できた患者らは、その目的を果たすために意識的に弁当

箱法を活用していた。

3) 【食事療法のペースをつかむために定期的に弁当箱法を実践する】

患者らは今回、食事療法の一環として新たに勧められた弁当箱法を定期的に生活に取り入れることを決め、それを実践することによって、食事について立ち止まって考える機会を得ていた。さらに、自分はよりよい食生活にするために着実に取り組んでいるのだという思いも持っていた。「弁当を1日1回やるということだけでも自分のなかには安心感がある」と、《定期的に弁当箱法を実施することによってペースをつかみ安心を得》ていた。

4) 【日常の生活のなかに弁当箱法を無理なく組み込む】

今までに行っていなかった新たな方法を取り入れることにより、何らかの負担が増すことは否定できないが、患者らは今までの生活を大きく変更することなく弁当箱を実施するための工夫を行っていた。調理上の工夫としては、《負担に感じない調理方法で、効率よく弁当を作る》が挙げられる。具体的には、「夜に弁当を作り、冷蔵・冷凍して次の日の昼に食べる」など、空いている時間を効率よく使い調理をする工夫や、「朝、夫と息子の弁当を作るときに一緒に自分の分も作り、昼にそれを食べる」など複数の弁当を一度にまとめて作る工夫、「自分で作るおかずと出来合いのお惣菜を買ってきたのと両方にとすると負担も少ないし食べすぎも防げる」など、調理済みの惣菜を活用する工夫も行っていた。

また、弁当箱法を取り入れる食事時間帯の選択に

表2 糖尿病患者が食生活において弁当箱法を活用して行った工夫

| カテゴリー | 中カテゴリー | 小カテゴリー |
|--|--|---|
| <p>詰める料理を充実させて 弁当の質を高める</p> | <p>安全で栄養価が高く身体に良いものを弁当に詰める</p> | <p>減塩で手作りした漬物を弁当に入れる 食材の持つ栄養を余すことなく取り入れられるように調理して詰める 安全で身体に良い材料を使って調理したものを弁当に入れる 材料を選んだり調理に手をかけて、弁当箱に詰める料理がおいしくなるようにする 3:1:2の割合を守ったうえで満足感が得られるメニューを選ぶ 食べたいと思う料理を弁当箱に詰めてみる</p> |
| <p>望ましい食生活に近づけるために 弁当箱法を実施する</p> | <p>食材の色を活かして彩りよく弁当を仕上げる 食事を弁当箱に詰めることによって 量を確認したり適切な量の感覚を得る 弁当箱法を実施することによって、 食事を抑えたり減量したりすることを旨とする 弁当箱法で弁当を作ることによって、バランスよく満足感のある食事にする</p> | <p>食材の色を使って彩りよくおいしそうに弁当を作る 食事を弁当箱に詰めることによって量を確認する 弁当箱に詰めることで、食べられる量の感覚を得ていく 弁当箱法で弁当を作ることによって食事を抑えたり減らしたりする 弁当箱法を実施することによって体重を減らす 弁当箱法で弁当を作ることによって、バランスよく満足感のある食事にする</p> |
| <p>食事療法のペースをつかむために 定期的に弁当箱法を実践する</p> | <p>定期的に弁当箱法を実施することによって ペースをつかみ安心を得る</p> | <p>定期的に弁当箱法で弁当を作ることによって、ペースを作り安心感を得る 普段の食事を弁当箱に詰め替えるだけで特別なことはしていない 空いている時間を使って効率よく弁当を作る 出来合いの惣菜と自分で調理したものをご組み合わせることで弁当の負担を減らす 家族と自分が食べるものを同時に料理する 弁当に入れる料理や向食分の弁当を一度にまとめて作る 便利に抵抗感なく弁当を作り、食べられる機会に弁当箱法を取り入れる</p> |
| <p>日常の生活のなかに 弁当箱法を無理なく組み込む</p> | <p>取り入れやすい機会を選んで弁当箱法を実施する 弁当箱を使い始めたことで家事の手間が増えないようにする</p> | <p>血に盛りなおすと洗い物が増えるので弁当箱のまま食べる 弁当を作ってもらえるように妻を気遣う 弁当に入れる料理によって3:1:2の割合を変更する 弁当箱に入れる料理や材料に応じて詰める量を変える 主食、主菜、副菜の割合を重さで量ると正確だし安心できる 2段式の弁当箱は冷凍庫で保存できるし味が移らず便利に使える 弁当箱に詰めるものを選んで弁当の重量を軽くする 血糖を下げるために弁当箱の容量を基準にして食べる量を減らす 体重を減らすために一度弁当箱に詰めたご飯を残す 活動量に応じて弁当の量を変える</p> |
| <p>弁当箱法を土台に 独自のスタイルを発展させる</p> | <p>弁当箱法を実施するために家族の協力を得る 弁当に詰める料理や材料に応じて 3:1:2の割合や重量を変える 主食、主菜、副菜の割合を重さで量ることで 正確さを追求し安心を得る</p> | <p>弁当箱法で弁当を作ることによって、バランスよく満足感のある食事にする</p> |
| <p>弁当箱法で得た経験を 日々の生活に活用する</p> | <p>弁当箱法の実践から得た学びを 普段の食生活にも活用する 弁当箱法を家族の健康保持に役立てる</p> | <p>弁当箱の大きさを基準に空腹感に応じて食べる量を変える 弁当箱を使っていないときでも3:1:2の割合になるように気をつけて食事を 弁当を作らないときにも食事の量やカロリーを気にして食事する 娘と一緒に弁当を作り、娘の食生活を改善する</p> |

においては、《取り入れやすい機会を選んで弁当箱法を実施》していた。「夜はビールを飲むので弁当箱だと気分なくなるから、週末に外出するときに弁当を持参する」、「火曜と木曜はプールに行く日なので弁当を作っておくと楽だからその日にやってみる」のように、弁当箱を使っても抵抗なく食事できる機会や、弁当を作ることでより便利になる機会を活用していた。

また、妻が食事作りを行っているある患者は、「妻になかなか弁当を作ってもらえないがそのうち作ってくれるだろうと待つ」と、妻が弁当箱法に対して負担を感じることなく実施できるようにとの配慮をし、《弁当箱法を実施するために家族の協力を得》ていた。

5) 【弁当箱法を土台に独自のスタイルを発展させる】

弁当箱法は5つの基本的なルールに基づいて実施するが、こうしたほうがさらに良くなるという考えに基づき、独自の方法を編み出している患者もいた。「ちらし寿司なので、主食を弁当箱の半分より少し多くした」、「主菜はばら肉だったので20～30グラムにした」など、《弁当に詰める料理や材料に応じて3:1:2の割合や重量を変える》工夫をしていた。また、「3:1:2の表面積でやると、主菜が1よりも多く詰められてごまかせてしまうので、重さを量ったほうが良い」など、《主食、主菜、副菜の割合を重さで量ることで正確さを追求し安心を得る》という工夫も行ってた。

さらに、弁当箱の大きさを基準として活用し、《血糖コントロールや減量のために、弁当箱の容量を指標として食べる量を増減する》工夫があり、具体的には「外来に来るとエネルギーを使い昼頃に低血糖気味になるので、弁当の量を多くする」「HbA1cの値を下げたいので、弁当の量を減らしてみた」などが挙げられた。

また、研究開始時には1段式の弁当箱を配布したが、ある患者は、「弁当箱が2段だとご飯と生野菜がくっつかないし、おかずだけ冷凍庫に入れたりもできる」と、自分のライフスタイルに合わせてより便利に使えるような弁当箱の形状を検討していた。

6) 【弁当箱法で得た経験を日々の生活に活用する】

患者らは、弁当箱法の実践により得られた経験を、弁当を作るときのみならず広く日常の食生活に活用したり、家族の健康にも役立ったりしていた。具体的には、「朝や昼は簡単な食事が多いが、夜いろいろおかずを作るときに弁当箱の割合(3:1:2)はいつも頭にある」や、「弁当を作らないときでも食事の量やカ

ロリーが気になり目分量で食事をした」のように弁当箱を使った食事以外のときにも弁当箱法で学んだ3:1:2の割合を意識していた。また、「最近娘の弁当を作らなくなり娘の食事が乱れているので、娘と一緒に弁当を作ろう」では、自分の食生活の改善にとどまらず、《弁当箱法を家族の健康保持に役立て》ようとする工夫がみられた。

Ⅵ. 考 察

1. 糖尿病患者が弁当箱を活用する際にみられる工夫の特徴

1) 個々人のこだわりが食事に反映され、充実する

糖尿病患者らは、日常の療養生活のなかでも特に、食事に関して負担やつらさ、制限のあることへの圧迫感を強く感じている(松田ら, 2002; 友竹ら, 2004; 竹内ら, 2006)。しかし本来食べることは、身体の維持に必要な不可欠なエネルギーを身体に供給するという身体的な意味にとどまらず、満足や喜びなどを与えてくれるものでもあるはずである。食事の満足感には、満腹感やおいしさ、食卓環境が影響しているといわれているが(金子ら, 2006)、満腹感を満たすことが難しい糖尿病患者にとっては、おいしいと感じられることが満足感を高めることになり、ひいては、前述したような食事療法から来る困難感が和らぐことになるのではないだろうか。今回の研究において対象者らは、安全で栄養価が高いものや、おいしく食べられ満足度が高まる料理を弁当箱に詰めることによって食生活の質を追及するなど、【詰める料理を充実させて弁当の質を高める】工夫がされており、これはまさに、量から質への食の価値の転換であるといえる。

2) これまでに得た経験を活かすことができる

現在、糖尿病の食事指導の際に一般的に用いられている糖尿病食品交換表を用いた食事の作成は、食材料をグループ化しそれぞれに重さを割り当てる「食材料選択型」の特徴を持つ。しかし日常的に人が食事の準備をする際には、まず食卓全体のメニュー構成を考え、それに応じて材料を選択しており、これは「料理選択型」である。また、現代では調理・加工済み食品が多く利用されているが、これを活用することも、また同様に「料理選択型」の食事である。そして弁当箱法は、主食・主菜・副菜からなる料理群の構成を整える方法であるため、やはり「料理選択型」の特徴を持つ。

つまり弁当箱法は、患者がこれまで日常的に行ってきたなじみのやり方を応用できる食事準備の方法であり、弁当全体のメニュー構成や詰める料理そのもの、料理の味付けや材料選択について今まで行ってきた方法をそのまま継続できる。そのため、食事作りに関する患者の経験が活かせ、患者が食材や料理法に対して持つこだわりが、弁当を作る際にも発揮され得るのである。

3) 弁当箱が持つ特徴ゆえの不都合

冷蔵庫や冷凍庫で保存ができることや持ち運びしやすいという弁当箱の利点を活かし、弁当を作りおきしたり、外出の際に食べるなどの工夫をしている人もいた。その反面、弁当箱で食事を摂ることに對して抵抗を感じる人もおり、弁当箱に詰めて量を確認した後に皿に盛りなおして食べていたり、弁当箱に詰めた食事で晩酌するのは気分がのらないという理由から、お酒を飲まないときに弁当箱を取り入れたりしていた。また、生野菜のサラダや、大きめに切った食材を使った料理、汁の多い煮物など、弁当箱になじまない料理もある。さらに、弁当箱法は主食を米飯にすることを基本としているが、現代の食卓は、和食、洋食、中国料理などバラエティに富み、主食にパンや麺類を食べる機会も多い。

弁当箱は、もともと食事を持ち運ぶために作られたものであり、また、日本の食文化になじんだ食具である。それゆえ、便利さの反面で味気なさを感じたり、詰めるメニューに限界を感じることもある。このため、弁当箱法を毎食実施することは現実的ではないと考えられ、望ましい食事の目安を得るための道具として弁当箱法を捉えて、実践から得た学びや感覚をそれ以外の食事の際にも活用していくことが望ましいのではないだろうか。そのためには、患者が弁当箱法を実施することを通して得た知識や感覚は何か、それがどの程度その患者自身のものになっており、実生活に活用されているのかについて、看護師がともに確認していくことが大切である。

2. 弁当箱を活用して看護援助を行うことにより導かれる工夫

1) 療養行動に伴う負担を軽減するための工夫

【日常の生活のなかに弁当箱法を無理なく組み込む】では、弁当作りが負担にならないよう効率よく弁当を作る工夫がされていた。具体的には、出来合いの惣菜と自分で調理したものを組み合わせて弁当を作り負担を減らす、空いている時間を使って効率

よく弁当を作る、などの内容が語られた。これらの方法は、長年の間に培ってきた調理をするうえでの工夫が、弁当箱法を実施する際にも活用されたものであるといえる。療養行動を継続している患者には、食事療法を簡単にするための工夫、すなわち療養行動に伴う苦痛の軽減につながる意思決定をしているという特徴があり（中尾ら、2007）、患者のこれらの工夫は、今後長年にわたり、より良い食生活を送る上で重要な工夫だといえる。

今回の看護実践においては、患者の負担感や満足感に注目しながら弁当箱法の実践を継続しやすい状況を作る関わりがなされており、患者にとって弁当箱法の実施が負担にならないよう、看護者が具体的な方法を助言してもいた（太田、2009）。このような関わりにより、まず弁当箱法を実践する一歩が踏み出せ、さらに、個々の経験を活かした工夫がなされていったものと考えられる。

2) 経験したことがきっかけとなり、工夫が発展する

患者は弁当箱法を実施した後、よりよい食生活を目指してさらに自分なりに考えを広げ、【弁当箱法を土台に独自のスタイルを発展させる】工夫を行っていた。例えば、弁当箱に入れる料理や材料に応じて詰める量を変える工夫では、今までの食事療法を通して得た知識や本から得た情報を活用し、それぞれの材料や料理法のカロリーを認識したうえで、全体としてカロリーがオーバーしないように弁当に入れる量を調整していた。また、血糖を下げたり減量するために、弁当箱の容量をひとつの基準として捉えたうえで作る量や食べる量を減らしていた。つまり患者らは、あるひとつの基準を持ち一定の範囲内で増減をすることによって体調をよりよくすることを目指していた。

このように患者らは、弁当箱法の実施から得た体験を基盤として、今までの経験や知識を活用したり、必要性に合わせて弁当箱法を発展させ、自分にとってよりよい方法を追及していた。今回看護師は、患者が作成した弁当のエネルギー量が適切かどうかを見極めて摂取エネルギー量の指導を行ったり、適切な栄養バランスに近づくよう助言を行っている。こういったかかわりの結果、患者らは弁当箱法の基本技術を身に付け、その上でさらに独自のスタイルを発展させることができたのではないかと考える。

3. 看護支援の方向性

1) 弁当箱法の実践により、患者の生活の質を高める

手がかりとする

糖尿病をコントロールするためには、食事療法や運動療法が基本となることはいうまでもない。しかし、こと食事療法に関する看護実践においては、適正なエネルギー量で、栄養素のバランスの取れた食事をとるための方法を指導することが偏重される傾向にあるのではないだろうか（日本糖尿病学会，2006；黒江，2007；古山，2008）。しかし今回の結果からは、それにとどまることなく、さらに豊かな食生活を追求しようとする患者らの力を感じた。このことから、患者らは治療が必要な状況を制限と捉えるのではなく、今回の経験がきっかけとなり生活や人生の質がさらに高まったと感じられることができるのではないだろうか。そのためには、看護者自身が患者から学ぼうとする謙虚な姿勢と、広い視野をもち患者らの多様な価値観を理解しようとする姿勢が重要である。

2) 患者の工夫がもたらす結果を、看護者がともに評価する必要性

今回患者は弁当箱法という新たな方法を実施するにあたり、今まで続けてきたそれぞれの生活に沿ったやり方を見出し、結果的に無理のない食生活のスタイルを作り出そうとしていた。また、個々の必要性や目的に合わせて、弁当箱法をさらに応用させる工夫も行っていた。しかし中には、よりよい食生活を指すうえで、それらの方法が効果的か疑問に感じるものもあった。例えば、弁当の重量が軽いほうがいいのではないかという思いから、弁当箱に詰める材料を選んで重量を軽くする工夫を行っている人もいたが、これは弁当箱法を行ううえで必要のない工夫であり、むしろ重量が弁当箱の容量の7割程度になるように、きっちりと詰めることが大切である。また、「主菜はバラ肉だったので20～30グラムにした」場合も結果的に全体の重量が少なくなるため、弁当箱で食べた食事では満足感が得られにくくなることも考えられ、その反動から間食が増加したり、空腹感から弁当箱法を中断したりすることにもなりかねない。

このようにせっかく患者が工夫をしているにもかかわらず、内容によってはそれが病状をコントロールするうえで効果的でなかったり、かえって悪化を招いたりする可能性もある。自己管理の継続につながる意思決定を支える要因のひとつに、患者自身が療養行動を自己評価することが挙げられており（中尾ら，2007）、これらの行動がどのような結果を導いているかを患者自身が振り返ることは非常に重要で

ある。それに加えて看護師は、患者が工夫しているという事実は認め、またなぜそうするかという理由を理解することが必要である。さらに、患者が目指す方向性と具体的な方法が合致しており、効果的な手段になりえているかをとともに確認する必要がある。

3) 対象に合わせた支援の重要性

今回の対象者16名のうち、女性は11名、男性は5名であった。そして、女性全員が自分自身で日々の調理を担当していたのに対し、男性では4名が妻、1名が妻と自分自身であり、調理を行っているのは圧倒的に女性が多かった。男性と女性とでは実践する食事療法の方法が異なっており、男性は決めてもらった通りの食事を食べることが食事療法のやり方である（正木ら，1992）と指摘されている。また、糖尿病の自己管理行動と家族の協力との間には、男性は有意に相関があるのに対し、女性では相関が弱い（木下ら，2002）。つまり、食事の実質的な準備は女性が担っており、男性はそれを頼りにしているという現実がある。今回の研究で男性から多く聞かれた工夫は、《弁当箱法を実施するために家族の協力を得る》や、《取り入れやすい機会を選んで弁当箱法を実施する》であった。つまりこれらは、食事療法に関して家族の協力を得るか、いつ弁当箱法を実施するかというものであり、弁当箱の中身そのものに対する工夫ではなかった。これは、前述したように調理は女性である妻が行っているためだと考えられる。

そのため、患者が主な調理担当者である場合は、弁当箱の中身を充実させることを目指した支援によってより満足度の高い食生活になることが考えられる。しかし、患者以外のものが主な調理担当者である場合は、患者には、弁当箱法を用いるタイミングを検討したり、実際の弁当の写真やスケッチを元に患者自身の食事に関する関心を高めたりするかかわりが有効的であると考えられる。調理担当者に対しても、間接的、場合によっては直接的な支援を行う必要がある。その際には、難しいという印象を家族に抱かせないことや、家族が理解できるまで医療者が支援することが重要であり（森田ら，2007）、簡単で理解しやすい弁当箱法の利点を活かし、継続的に支援することが必要である。

VII. 研究の限界と課題

本研究を行った結果、弁当箱法はわが国の食文化を活かし、糖尿病患者の工夫を発展させる可能性がある

ことが明らかとなった。また本研究結果は、糖尿病患者の食生活における患者の意向を理解することに役立つ。つまり、患者が主体的に食生活を整えることを支援するための、対象理解の視点となる。

本研究では、看護援助を受けながら弁当箱法を実践し、さらに弁当箱法を活用した工夫を行っている者のみを対象とした。そのため、弁当箱法を実践しなかった患者や、実践はしたものの工夫について語られなかった患者についての詳細は明らかにしていない。今後は、これらの対象者を対象とし、弁当箱法を実践しなかった理由や工夫が語られなかった状況について検討する必要がある。

また、弁当箱法は一食分を整えることを目的としているため、1日の食生活を整えようとするにはおのずと限界がある。そのため、弁当箱法を使用していないときも含めて食生活全体を整えていくために、弁当箱法の知識や技術をどのように活用していけるのか、その支援方法を検討することも必要となる。

謝辞

本研究にご協力くださいました糖尿病をもつ方々、ならびに病院施設の皆様に深く感謝いたします。

なお本研究は、平成17～21年度科学研究費補助金基盤研究C(課題番号17592277)の助成を受けて実施した。

文献

- 足立己幸, 針谷順子 (2004): 弁当箱ダイエット法, 群羊社, 東京.
- 古山景子 (2008): 糖尿病の治療法, 福井トシ子監修, 心にとどく糖尿病看護-患者理解と療養指導のポイント-, 19-52, 中央法規出版, 東京.
- 金子佳代子, 平井由紀, 渡辺明子 (2006): 食の満足感に影響を及ぼす因子-年代, 食事区分, 食事の手軽さ(簡便性)意識による違い, 横浜国立大学教育人間科学部紀要I教育科学, 8, 1-14.
- 川原順子, 浦風雅春, 戸邊一之 (2010): 糖尿病治療の基本-2型糖尿病-, 河盛隆造, 岩本安彦編集, 糖尿病最新の治療2010-2012, 52-57, 南江堂, 東京.
- 木下幸代 (2002): 糖尿病を持つ壮年期の人々の自己管理の状況および関連要因, 聖隷クリストファー看護大学紀要, 10, 1-9, 2002.
- 黒田久美子 (2007): セルフケアのプロセスを患者が習得するための学習支援, 正木治恵監修, 糖尿病看護の実践知, 157-168, 医学書院, 東京.

- 黒江ゆり子 (2007): 糖尿病患者の看護, 吉岡成人著者代表, 系統看護学講座専門10成人看護学6内分泌・代謝, 211-248, 医学書院, 東京.
- 正木治恵, 小田和美, 森淑江, ほか (1992): 糖尿病患者の食事療法の実践方法と自我状態の機能について, 千葉大学看護学部紀要, 14, 7-16, 1992.
- 松田悦子, 河口てる子, 土方ふじ子, ほか (2002): 2型糖尿病患者の「つらさ」, 日本赤十字看護大学紀要, 16, 37-44.
- 森田桂子, 森山美知子, 高見知世子 (2007): 2型糖尿病患者の家族における食事療法の協力体制形成過程, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 11 (2), 157-165.
- 中西陽子, 廣瀬現代美, 樽矢裕子, ほか (2003): 糖尿病患者の患者教育に関する研究-食事指導における患者の認識度と退院後の食生活への実践状況, 日本看護学会論文集成成人看護II, 34, 296-298.
- 中尾友美, 土居洋子 (2007): 自己管理を継続している2型糖尿病患者の療養行動に関する意思決定, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 11 (2), 166-176.
- 日本糖尿病学会編 (2006): 糖尿病治療の手引き, 改訂第54版, 南江堂, 東京.
- 太田美帆, 谷本真理子, 三浦美奈子他 (2006): 糖尿病食事療法支援方法として「弁当箱法」を導入した患者の反応, 第11回日本糖尿病教育看護学会誌10特別号, 289.
- 太田美帆 (2009): 糖尿病食事療法における弁当箱法を活用した教育的かわり, 平成17年度～平成20年度科学研究費補助金(基盤研究(C))研究成果報告書, 47-71.
- 高橋義彦 (2010): 糖尿病の発症予防, 近藤達也, 山西文子監修, 糖尿病の病態・治療・予防と看護, 274-284, メヂカルフレンド社, 東京.
- 竹内志保, 本間健 (2006): 都市部診療所に通院中の2型糖尿病患者の負担感情, 日本看護学会誌, 15 (2), 104-113.
- 友竹千恵, 小平京子, 村上礼子, ほか (2004): 外来に通院する糖尿病患者の生活上の困難さ, 自治医科大学看護学部紀要, 2, 17-25.