

＜特集「病と共に生きる」を支える＞

地域で暮らすリンパ浮腫セルフケアを 必要とする人々を支える仕組みづくり

白 井 香 苗*

京都府立医科大学保健看護学研究科保健看護学専攻
京都府立医科大学看護学科看護学講座

Group Support Intervention for Cancer Survivors with Lymphedema in Community

Kanae Usui

*Graduate School of Nursing for Health Care Science,
Kyoto Prefectural University of Medicine
School of Nursing, Kyoto Prefectural University of Medicine*

抄 録

がん手術後に発症するリンパ浮腫は、患者のQOLに影響を与えるが、その対策には日々のセルフケアの継続が不可欠である。本稿では、在宅でのセルフケアを必要としているリンパ浮腫患者を対象にセルフケア継続のためのモチベーション維持を目的として実施している。グループ化のための支援について報告をする。対象となる患者は全て、会出席前には全員患者間のネットワークをもっていなかった。また、会に参加することでなんらかのセルフケアを実施すると回答した者が増加していた。特に、弾性着衣は、最終調査の時点で全員が使用していると回答していた。さらに、人の話を聞いて役立った、気持ちを共有することができたと回答した者の増加も確認された。

キーワード：がん術後リンパ浮腫，セルフケア，グループ化支援。

Abstract

Lymphedema appears in most cases after surgery for breast, uterine, and other types of cancer, manifesting as swelling of the extremities. Symptoms of lymphedema are a source of concern for patients, and the condition decreases their quality of life. Sustained daily self-care is one of the most important methods for preventing the deterioration of lymphedema; however, it is difficult to keep up the routine on a long-term basis. We provided support for making a group of patients with lymphedema so that they could help each other maintain the motivation to continue daily self-care. Our study showed that mutual support helps in the continuation of self-care in patients with lymphedema. The participants had no relationship with each other at the beginning of the study; however, the sympathy they all felt for their fellow patients with lymphedema motivated them to participate in this group.

Key Words: Lymphedema, Self-care, Group support.

平成27年 5月19日受付

*連絡先 白井香苗 〒602-0857 京都市上京区清和院口寺町東入る中御霊町410
usui@koto.kpu-m.ac.jp

はじめに

我が国のがん対策は「対がん10か年総合戦略」, 「がん克服新10か年戦略」が実施され, 死亡原因の第1位で増加傾向にあった全がんの死亡率, 罹患率は抑制傾向にある. しかし, 部位別の内訳を見ると, 乳がん, 前立腺がんの死亡率・罹患率は増加を続けており¹⁾, がん検診による早期発見が進められ, 増加する罹患者への対応が求められている.

2007年に施行されたがん対策基本法に基づいた「がん対策推進基本計画」では, がん罹患者への十分な医療環境の充実によって, 進行・再発などの病態に応じた安心・納得できるがん医療の受療環境の充実や, 患者と家族の療養生活の質の維持と向上を目標のひとつに掲げている.

がん罹患者を対象にした厚労省の調査では, 術後のリンパ浮腫に悩む患者の1位は子宮がん, 4位は乳がんで, 前立腺がん術後に発症したリンパ浮腫に悩む男性患者も少なくない²⁾. リンパ浮腫の発症者は, 四肢や腹部などが腫脹することによる圧迫感や, 動作の制限と倦怠感に加えて, 着用する靴やズボンなどの衣服が制限される等の不自由さを抱えて暮らしている. そして, それらの症状は患者のボディイメージの変化や, それに伴う心理的負担から著しくQOLを低下させる可能性がある.

また, 2008年4月から, 医療保険にリンパ浮腫指導管理料が新設され, 圧迫包帯や弾性着衣が療養費支給対象となり, リンパ浮腫ケアを取り巻く環境が変化してきている. 日常におけるリンパ浮腫の対応は, 状態の悪化を予防するために, 患部の観察, セルフマッサージ, セルフバンテージ, 圧迫衣の装着などのセルフケアを継続して行うことが有効と指摘されている³⁾. しかし, 継続的なセルフケアは, 本人の経済的・時間的な負担が大きく, 中断に至ることも少なくない. このようなセルフケアについての知識不足や, 浮腫で肥大した四肢の不自由さと孤立感に悩むリンパ浮腫患者に対する早急な支援対策が望まれる.

本稿では, 患者同士の交流による支え合いの場を提供することを目的とした, 術後リンパ浮腫を発症した患者のセルフケア継続支援と, 在宅リンパ浮腫患者のグループ化の取り組みを紹介し, 地域における看護職の役割について考察する.

取り組みの内容

1. 対象者の把握と周知

2006年から2008年の間にA大学医学部付属病院「女性の心と体の相談室」を受診した62名に対して, 2008年6月に文書にて「リンパ浮腫友の会」として患者交流会の開催を通知し, 任意で参加を募った. 「女性の心と体の相談室」とは, 主にA大学医学部付属病院における女性が手術後にリンパ浮腫を発症し, 主治医の同意が得られた患者に対してセルフケアの指導とリンパドレナージを提供する場である. 案内には, 専門職が介在することやセルフケアの継続に関する情報提供や実技の指導, 交流会では日頃の思いを共有し, 情報交換を行うことを明記した.

2. 介入の内容

会の名称は初回の交流会にて参加者によって命名され, 2回目以降は「Bの会」として, 2ヵ月から5ヵ月程度の間隔で, 2014年9月までに17回実施した. 毎回の交流会において, 次回の開催時期, セルフケアに関する実技や講習会の内容について参加者の発言からそのニーズを把握した.

また, 日々の観察を含めたセルフケアを継続して記入できるオリジナルのセルフケア手帳を作成し, 参加者に1冊ずつ配布した(図1).

手帳は, 上肢の浮腫と下肢の浮腫それぞれ作成し, 毎日記録すれば1週間に1枚となるように設定した. 記録の内容は, 体重と体温, 浮腫や皮膚状態の観察(部位を図に書き入れる), 部位別の計測値について1週間に1回記入し, 日々の記録としてケアの内容を記入するようにした. セルフケアの内容として, ①皮膚状態の観察, ②スキンケア, ③リンパドレナージ, ④ストッキングの着用の4項目については実施の有

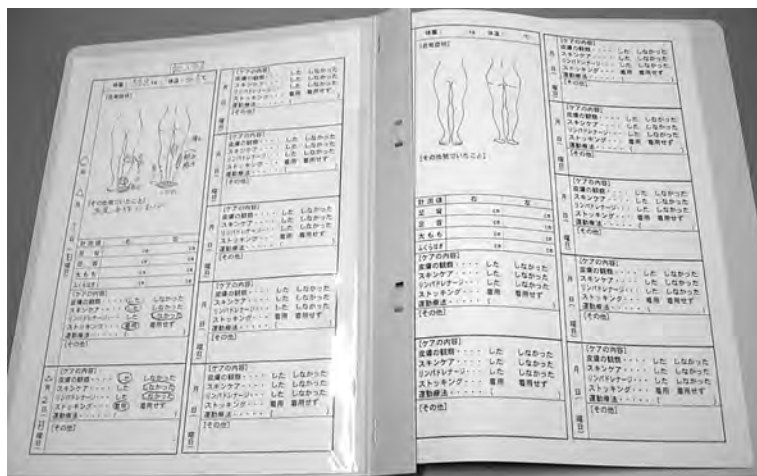


図1 オリジナル手帳

無を選択肢で記入し、⑤運動療法についてはその内容について自由記述で記入するようにした。手帳の見開きには記入例を貼付し、サイズは持ち歩きしやすく、記入に十分なスペースが確保できる B5 ファイルで作成した。参加者には会の開催時に持参して、毎回の測定値を手帳に記入してもらうようにした。

さらに、手順やリズムの習得が困難なセルフマッサージを、音楽にあわせて実施できるように工夫したものを考案し、毎回の開催時に全員でマッサージを行った(図2)。手順については、歌詞カードに併記して前述のオリジナル手帳に綴じられるようにした。毎回の開催時にはストッキングのサンプル展示、弾性着衣等の療養費支給手続き関連書類、弾性着衣やバンテージの注文書様式を準備し、配布した。

交流会では、必ず全員が発言できるように促し、基本的に支援者も同じテーブルに座るようにした。参加人数が多い場合は、1つのテーブルが10名迄になるようにグループ分けをした(図3)。また、場合によっては参加者の体験談を共有することで、相互の学習効果の向上を目指した。

また、会の開催間隔が離れてしまったときには、随時季節に応じた内容の日常生活の注意点や、セルフケアの注意点とともに、恒例として



図2 セルフマッサージの実技



図3 交流会の様子

いる歌に合わせてのセルフマッサージの歌詞カードを「Bの会通信」として全ての対象者に送付した。

評価の試み

一連の介入の工夫点と、それによる効果について自記式質問紙調査による評価を試み、発表をしている⁴⁾。その結果、スキンケアの実施状況と弾性着衣の着用状況ともに、「実施していない」と回答した者の割合が減少していた(図4, 5)。また、参加者の質問内容や実技のニーズからも、より具体的なセルフケアの実施に興味を持っていることが伺えた。さらに、対象者の内面的な変化については、本会に参加する以前にリンパ浮腫患者との情報交換や交流があったと回答した者は0人であったが、会への参加によって自身の気持ちの吐露と、交流の有用感、共感といった効果を実感していることが明らかとなった(図6, 7)。

会の開催にあたって、オリジナルの手帳や恒例となるマッサージを考案して提供した。このことによって、参加者は連帯感を強めることができ、交流を促進したと考えられる。その結

果、参加者は積極的に情報交換を行い、苦労や工夫点、成功体験の共有による支え合いを実感していた。さらに、参加者の発言からは、参加者同士の交流の中で、バンテージや弾性着衣の有効性や正確な方法、日常生活での注意点に関する知識が増えたなど、リンパ浮腫の知識や情報を交換できていることが明らかとなった(図8, 9)。特に共感については、「感じなかった」と回答した者は全くおらず、同じ症状を有しているというグループであるからこそその共感が得られていることが明らかになった。また、参加者どうしてセルフケア継続の苦労や工夫点、効果について積極的に表明し、共有していた。

会の名称や開催時期、支援者によるセルフケア講習会の内容については参加者の意見を反映して運営した。その他に、講習会においては、毎回の参加者の発言内容からニーズを推測して、最新の治療方法やそれぞれの季節に応じたセルフケアのポイントについて繰り返し情報提供を行った。これらの取り組みは、会の内容を

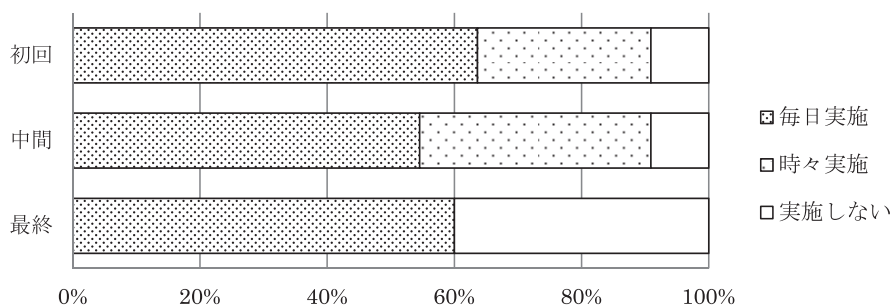


図4 スキンケア実施状況の変化

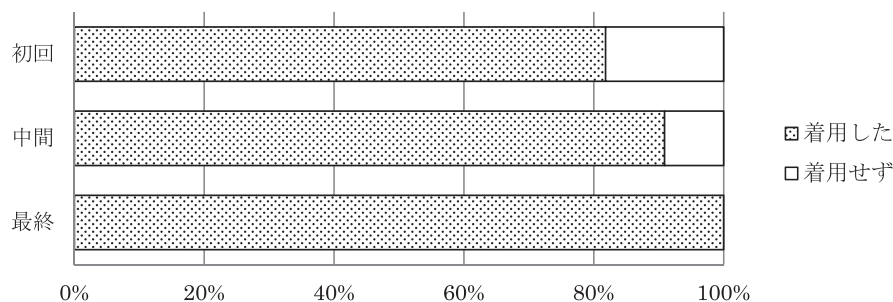


図5 弾性着衣使用状況の変化

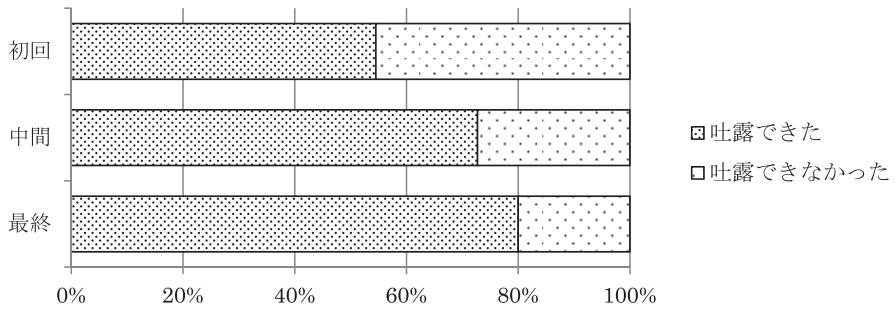


図6 自分の気持ちを吐露できたか

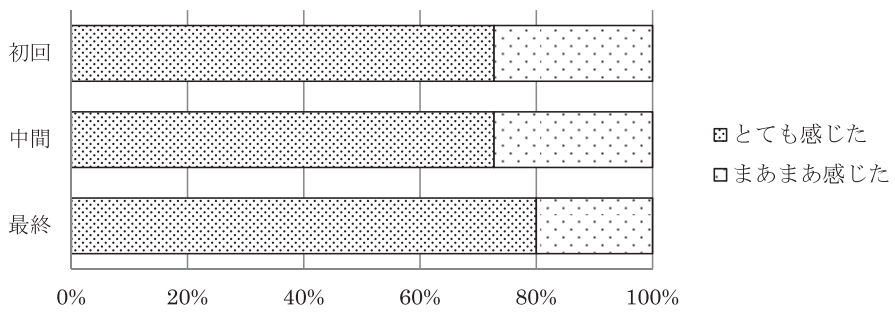


図7 参加者どうし共感を得られたと感じたか

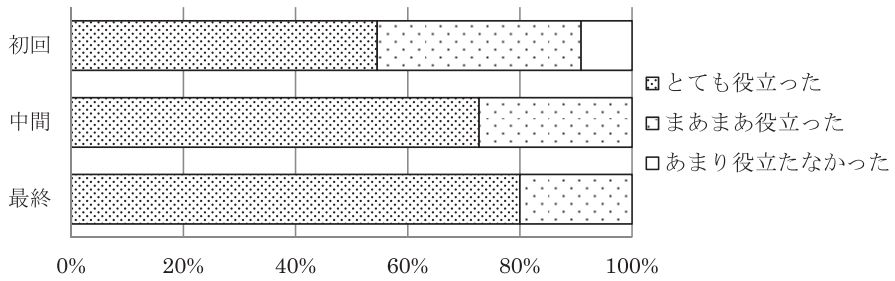


図8 他の参加者の話を聞いて役立ったと感じたか

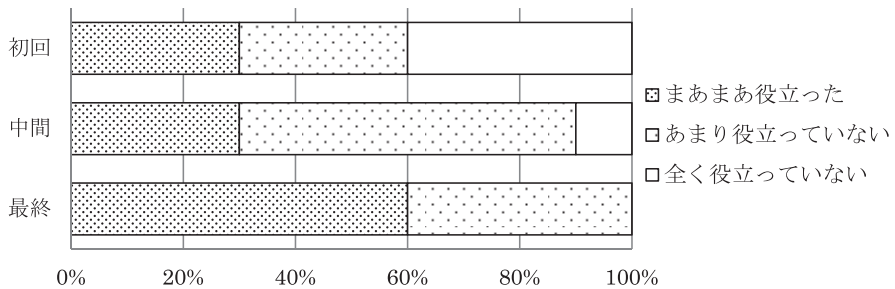


図9 自分の話が他の参加者の役に立ったと感じたか

より患者のニーズに合致したものにすると同時に、直後からの日々の生活に反映しやすいものにしたと考える。

吉田ら⁵⁾は、対象者の内面的変化についてがん患者のためのグループ介入を実施し、女性患者のグループにおいて心理的適応感や絶望感の減少が認められ、がんに伴う体験の共有が可能であり、グループ効果があることを指摘している。我々の取り組みにおいても、参加者は交流を重ねるごとに自身の気持ちを吐露でき、他の参加者との共感を得ていると回答する者の割合が増加していた。このことからグループ内での体験や気持ちの共有による心理的な支え合いの効果が伺える。

小林ら⁶⁾は文献検討の結果からリンパ浮腫セルフケアの持続困難の要因として、リンパ浮腫に対する認識の低さ、時間的負担、経済的負担、手技の困難さ、効果が見えないことへの意欲喪失等を指摘している。交流会において、参加者は自身の成功体験や苦勞、工夫について積極的に情報交換を行っていた。成功体験を共有することで、他の参加者にとっては、代理体験となり、そのことによって自己効力感を高め、セルフケア維持のモチベーションにつながっていた。

また、参加者は最新の医療情報や、正しい手技を求めている一方で、それを日常生活に取り入れることに苦勞していた。彼女たちはさまざまな場面において、積極的に苦勞や工夫点を共有し、互いの努力を認め、支持しあっていた。このプロセスは上述のように、代理体験であるが、同時に発言者本人にとっては、同じ立場にいる人からの言語的説得であり、参加者の自己効力感の向上に寄与したものと考える。参加者の発言からも、日々のセルフケアを自己評価し、自分なりの危険サインを伝えたりする一方で、ケアの継続の困難さについて話をするなど、セルフケアを継続していくことの努力をしていることが明らかとなった。

また、参加者の「これまでずっと一人で悩んできた。」「共有することが心の支えになる。」「皆に会って話をすることを楽しみにしている。」といった発言からは、リンパ浮腫を抱えた生活の

中で孤独感を持ちながらも、それを共感しあえる関係性を求めていることが伺える。そして、それを支えとすることで気持ちを立て直しつつ、日々のセルフケア継続のためのモチベーションの維持につなげていることが推測される。

おわりに

リンパ浮腫セルフケアを必要とする在宅の患者に対して、ピアグループにおけるセルフケア継続のための支援の取り組みを行ってきた。わが国におけるリンパ浮腫セルフケアを必要とする患者の多くが、がんの診断後に手術と治療を受け、人生における大きな病の体験をした者である。彼らは、がん体験による再発の不安を常に持ち、術後に続発するリンパ浮腫による身体の変化と暮らしにくさや、セルフケアの困難感と孤独感を抱えて暮らしている。セルフケアの継続においては、技術の修得と同時に、悩みや苦勞、工夫点や効果などを共有し、支え合うことが重要であることが明らかになった。本研究のグループ化支援「Bの会」の参加者は、悩みを共有し支え合うことや共感しあえる関係性を求めており、グループ交流がセルフケアを継続するモチベーションの維持につながることが示唆された。

専門職者によるリンパ浮腫セルフケア支援のひとつに、患者ピアグループの育成と交流の場への支援が含まれると考える。看護職者には、地域で生活をしながらセルフケアの継続を必要とする患者同士を結びつけ、必要な情報を適時提供しながら相互交流による支え合いと、モチベーション維持への動機づけ支援を行う役割が求められていると考える。

本活動および研究は、奥津文子（関西看護医療大学看護学部基礎看護学講座）、星野明子（京都府立医科大学大学院保健看護学研究科地域看護学領域）、桂 敏樹（京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻予防看護学分野）との共同研究である。

開示すべき潜在的利益相反状態はない。

文 献

- 1) 厚生統計協会 厚生 の指標臨時増刊 国民衛生の動向 2008; 55: 410-411.
- 2) 「がんの社会学」に関する合同研究班 (主任研究者: 山口 建). がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版 2006; 22-30.
- 3) 佐藤佳代子編. リンパ浮腫の治療とケア. 東京: 医学書院, 2005; 31-35.
- 4) 臼井香苗, 星野明子, 奥津文子, 桂 敏樹. がん手術後リンパ浮腫患者へのグループ化支援介入研究. 人間看護 2011; 10: 77-83.
- 5) 吉田みつ子, 遠藤公久, 守田美奈子, 朝倉隆司, 奥原秀盛, 福井里美, 竹中文良. がん患者のための地域開放型サポートグループ・プログラムの効果検討. 心身医 2004; 44: 133-140.
- 6) 小林理恵, 渡邊岸子. リンパ浮腫セルフケアの実態と継続困難に関する検討. 新潟大保健紀 2009; 9: 133-139.

著者プロフィール



臼井 香苗 Kanae Usui

所属・職: 京都府立医科大学医学部看護学科・講師

略 歴: 2000年3月31日 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻修士課程修了
 2000年4月1日 松下電器健康保険組合松下記念病院看護師
 2001年4月1日 大阪府交野市保健福祉部健康増進課保健師
 2006年4月1日 京都大学医学部保健学科助手 (地域看護学)
 2008年4月1日 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻助教
 2012年4月1日～現職

専門分野: 地域看護学

主な業績: 【原著論文】

1. 野口由紀, 桂 敏樹, 星野明子, 臼井香苗. 成人の Health Locus of Control (HLC) は体重変動と関連するか. 日本農村医学会雑誌 2014; 63: 565-587.
2. 谷口奈保, 桂 敏樹, 星野明子, 臼井香苗. 地域在住の前期高齢者と後期高齢者における QOL 関連要因の比較. 日本農村医学会雑誌 2013; 62: 91-105.
3. 星野明子, 桂 敏樹, 臼井香苗, 千葉圭子, 谷村富啓. 住民参画による健康政策策定のプロセス. 健康科学 2013; 8: 62-65.
4. 臼井香苗, 星野明子, 奥津文子, 桂 敏樹. がん手術後リンパ浮腫患者へのグループ化支援介入研究. 人間看護学研究 2011; 10: 77-83.
5. Toshiki Katsura, Norio Miura, Akiko Hoshino, Kanae Usui, Yasuo Takahashi, Seiichi Hisamoto. Visual recognition of the elderly concerning risks of falling or stumbling indoors in the home —comparison of visual attention points among elderly, middle aged and young individuals—. Journal of Rural Medicine 2011; 6: 71-80.
6. Akiko Hoshino, Kanae Usui, Toshiki Katsura. The development of a town of safety, security and health project in an area with a very high population aging rate —The activities of a community salon on a shopping street and their assessment—, Journal of Rural Medicine 2011; 6: 65-70.

【著書】分担執筆

1. 北徹監修. 健康長寿学大事典 QOL から EBM まで. 東京: 西村書店, 2012; 773-778.
2. 桂 敏樹, 星野明子編. はじめの一步からやさしく進める かんたん看護研究. 東京: 南江堂, 2012; 23-39.