

泌尿器疾患患者の水分摂取の認識に関する実態調査

キーワード：水分、泌尿器疾患患者

○杉沢真由子 金子恵理 櫻田拓也 白石順子 坪利佐

十和田市立中央病院 3階西病棟

I. はじめに

泌尿器科疾患をもつ患者は、尿路感染の予防や排尿時痛の緩和のために積極的な水分摂取が必要な場合と、それとは反対に、体重管理のために水分制限が必要となる場合がある。

A病棟ではそれぞれの患者にパンフレットを用いて水分管理について指導をしている。水分制限がある患者に対しては、水分が多い食べ物を具体的に提示し、実際に飲んでいる水分量を測定しながら指導している。また、積極的な水分摂取が必要な患者に対しては、1日に飲むでほしい水分量を説明し、水分摂取量を確認しながら声かけを行っている。しかし、患者から「ポカリは水分じゃないと思った」、「水は飲んでいません。スイカを食べました」、「水やお茶は味がついていないから嫌だ」などの声が聞かれることがあり、人によって水分の認識に違いがあるのではないかと考えた。入院中の水分摂取量は医療者が管理していることが多いが、退院後は患者自身が意識して実践していかなければならない。医療者は、患者自身が自宅の生活で、治療上指示された水分管理が継続できるよう、実践可能な管理方法を一緒に考えていくことが求められる。

そこで、水分管理に関する指導を受けて退院した泌尿器疾患の患者に焦点を当て、水分の捉え方と具体的な水分摂取の実態を明らかにし今後の患者指導に活かしていきたいと考えた。

II. 目的

具体的な患者指導へ役立てるために、水分管理について指導を受けた泌尿器疾患患者が水分についてどのように捉えて、どのように摂取しているのか実態を明らかにする。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

量的記述的研究デザイン

2. 対象者

平成29年8月～平成30年3月にA病院泌尿器科に入院し積極的に水分を摂取するよう指導された患者（尿路結石、腎盂腎炎、膀胱炎、経尿道的手術後、前立腺全摘後、前立腺生検後）と、当院で維持透析を行っている患者。年齢、性別は問わず自分でアンケート用紙の記入が可能な患者とする。

3. 調査期間

平成29年8月～平成30年3月

4. データ収集方法

データ収集は独自に作成した無記名式のアンケートを実施した。アンケートの内容は「性別」、「年齢」、「水分量の説明を受けたことがあるかとその説明内容」、「1日の水分摂取量」、「どんな時に水分を摂るか」、「水分と思うものはどれか」、「生活の中で工夫していること」とする。「水分と思うものがどれか」の項目は、文部科学省日本食品標準成分表2015年版を参考に、飲料の他に水分含有量が多い食品を挙げた。（表1）

アンケート用紙の配布は、積極的に水分を摂取するよう指導された患者については退院時に担当看護師が研究協力依頼の文書と無記名式のアンケート用紙と封筒を説明して渡す。維持透析を行っている患者については透析終了時に研究者が伺い説明して手渡す。帰宅後に回答してもらい回答後ポストに投函してもらう。

5. データ分析方法

各質問項目について単純集計を行った。

当院では維持透析患者の水分摂取量は1000ml以下と

していることから、決められた水分量を 1000ml 以下と回答した人と、飲みすぎないように言われている人を「制限群」とし、1001ml 以上と回答した人と、なるべく飲むように言われている人を「摂取群」とした。

IV. 倫理的配慮

研究協力依頼の文書には対象者へ研究の目的及び方法、回答には 15 分程度の時間がかかることを明記する。当該研究への参加について、対象者の自由な意思で決定できることを保証する。

研究協力を拒否・中断しても不利益を被らないことを保証する。アンケートの回答は個人が特定されないよう無記名とする。研究への参加は投函をもって同意とし、無記名のため投函後の不参加は不可とする。資料の取り扱いには十分に注意し、本調査目的以外では使用しない。対象者が結果を知りたいときは希望があれば知ることができる。本研究は院内発表、学会発表、学会誌などで公表する。研究は十和田市立中央病院倫理治験委員会の承認を得て実施する。

V. 結果

1. アンケート回収

積極的に水分を摂取するよう指導された患者と、当院で維持透析を行っている患者計 56 名にアンケートを配布し、回収数は 47 名であった(アンケート回収率 83.9%)。

2. アンケート結果について

1)対象者の属性

男性 30 名、女性 17 名であった。年齢は 34 歳から 85 歳までで平均年齢は 66.8 歳であった。

2)水分摂取について

(1)水分量について説明を受けたことがあるか

説明を受けたことがある人 38 名、受けたことがない人 7 名、わからないと答えた人 2 名であった。本研究では説明を受けたことがある人 38 名を対象とした。(有効回答率 67.8%)

(2)どのような説明を受けたか

説明を受けたことがある人 38 名のうち、「飲みすぎないように言われている」が 1 名、「なるべく飲むように言われている」が 8 名であった。「水分量が決められている」は 29 名あり、決められた水分量は 380~2000ml で

あった。38 名のうち制限群は 24 名、摂取群は 14 名であった。

(3)1日の水分摂取量

制限群は 1000ml 未満が 23 名、1000ml 以上 1 名であった。摂取群は 1000ml 未満が 7 名、1000ml 以上が 7 名であった。(表 2)

1 日の水分摂取量が、決められた水分摂取量の範囲内にあると回答した人を水分管理できていると認識しているときとみなすと、制限群は 24 名中 23 名 (95.8%)、摂取群は 14 名中 7 名 (50%) が水分管理できていると認識しているという結果になった。

表 2. 水分制限の有無別水分摂取量

	水分摂取量				合計
	500ml 未満	500~1000ml 未満	1000~1500ml 未満	1500ml 以上	
制限群	9	14	1	0	24
摂取群	1	6	4	3	14
合計	10	20	5	3	38

(4)どんな時に水分を摂取するか(複数回答可)

制限群は多い順に内服する時 96%、のどが渇いた時 58%、食事の時 58%、汗をかいた時 38%、お風呂上りに 38%、おやつの時 13%、起床した時 13%、寝る前 8%の人が水分を摂取していた。

摂取群は多い順に、内服する時 93%、のどが渇いた時 86%、汗をかいた時 50%、起床した時 50%、食事の時 43%、お風呂上りに 36%、寝る前 21%、おやつの時 14%の人が水分を摂取していた。(図 1)

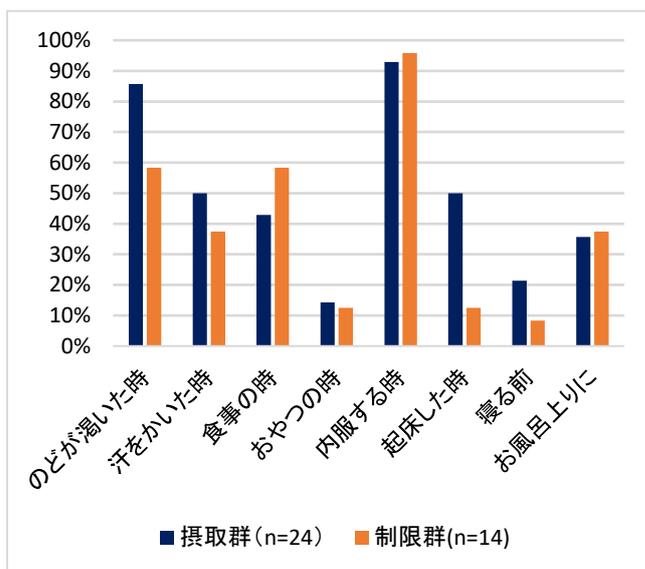


図 1. どんな時に水分を摂取するか

(5)水分と思うものはどれか (複数回答可)

制限群は多い順に、水 92%、お茶 88%、炭酸飲料 79%、乳飲料 75%、ジュース 71%、かき氷 71%、スポーツドリンク 67%、コーヒー79%、栄養ドリンク 54%、アルコール類54%、果物54%、アイス 54%、黒酢りんご酢46%、ソフトクリーム 42%、ゼリー21%、ヨーグルト 21%、プリン 13%の人が水分と思うと回答した。

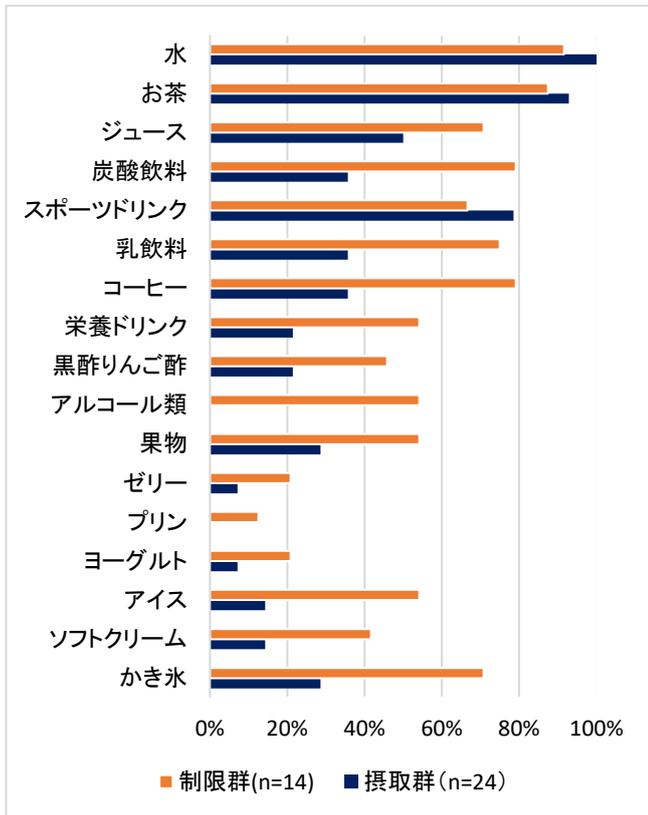


図2. 水分と思うもの

摂取群は多い順に、水 100%、お茶 93%、スポーツドリンク 79%、ジュース 50%、炭酸飲料 36%、乳飲料 36%、コーヒー 36%、果物 29%、かき氷 29%、栄養ドリンク 21%、黒酢りんご酢 21%、アイス 14%、ソフトクリーム 14%、ヨーグルト 7%、ゼリー 7%の人が水分と思うと回答した。アルコール類、プリンを水分と思う人はいなかった (図2)。摂取群は、全ての食べ物を制限群よりも水分ととらえている人が少ない結果となった。

(6)生活の中で工夫していることはあるか (複数回答可)

制限群は多い順に、しょっぱい食べ物は控える 79%、体重を測る 67%、決まった容器を使う 63%、水分の多い食べ物は控える 42%、氷をなめる 25%、熱い物を飲む 21%、目盛りの付いたコップを使う 17%、好きな味の飲み物を飲む 17%、水分を摂る時間を決める 13%、水分量

を記録する 13%、水分を多く含んだ食べ物を摂取する 8%であった。摂取群は多い順に、決まった容器を使う 71%、体重を測る 50%、しょっぱい食べ物は控える 36%、好きな味の飲み物を飲む 29%、水分を多く含んだ食べ物を摂取する 14%、熱い物を飲む 14%、目盛りの付いたコップを使う 7%、水分を摂る時間を決める 7%、氷をなめる 7%の人が工夫していると回答した。水分量を記録する、水分の多い食べ物は控える人はいなかった。(図3)

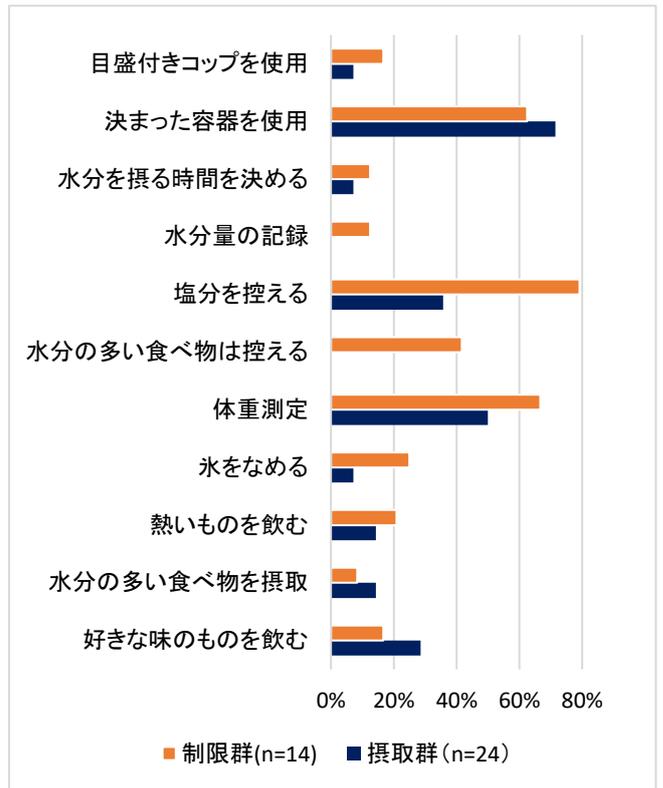


図3. 工夫していること

入院中は「目盛り付きコップを使用」し、「水分量の記録」を行い水分管理と指導を行っているが、退院後実際に行っている人は少なかった。

その他の意見としては「内服、おやつ飲み物は水分を測って飲む」1名、「1日の体重の増分を計算し次の日の水分摂取を控えたり、少し多めに取るようにしたりしている。」1名であった。

VI. 考察

研究を行うきっかけとして、水分摂取の認識に違いがあり、水分管理が出来ていない患者が多いのではないかと予想していたが、制限群は 95.8%、摂取群は 50%と、全体で見ると約8割の患者は水分管理ができていると認識していた。

どんな時に水分を摂取するか の質問に対しては、制限群は口喝時や食事時も約半数が水分を摂取しておらず、水分を摂取するタイミングを必要最低限に留めていると考える。摂取群の飲水するタイミングが口喝時、発汗時、起床時で半数以上が水分を摂取しており、水分摂取を意識しているのではないかと考える。

水分の捉え方については、水・お茶といったように一般的に水分と言われて想像しやすいものは、約90%の人が水分と認識しているという結果となった。制限群では水分と思う人が70%を超えている項目が、水、お茶、ジュース、炭酸飲料、乳飲料、コーヒー、かき氷の7項目あるのに対し、摂取群では水、お茶、スポーツドリンクの3項目のみであった。また、17項目中14項目で制限群の方が摂取群を上回っていることから、制限群の方が摂取群より飲み物や食べ物を水分と捉えていることが明らかとなった。

本研究において、決められた水分量を1000ml以下と回答した人と、飲みすぎないように言われている人を制限群と設定しているため、ほとんどが透析患者であると推測される。A病棟では透析患者への指導用パンフレットを用いて「水分を多く含む食品に注意する（豆腐、こんにゃく、野菜、アイスクリーム、果物など）」、「氷、うがいも飲水量に含まれるため気をつける。」といった指導をしている。そのため飲み物以外でも水分に気を付けなければならないという意識づけができていていると考えられる。辻ら¹⁾は「5年以上では、透析療法および透析食を自己のものとしてきている傾向が明らかにみられた」と述べている。今回のアンケートでは透析期間は聴取しなかったが、透析期間が長く自分なりの水分管理を確立できている患者が多かった可能性が考えられた。

A病棟での積極的な水分摂取が必要な患者に対しての指導は、「1日1000~1500ml程度摂りましょう」とパンフレットを用いて口頭での説明のみとなっているため、摂取群は水分と認識している項目が少なかったと考えられる。水、お茶、スポーツドリンク以外は、水分と認識している患者が50%以下であり、食べ物については全て30%を切っていた。水分と捉えていない項目が多く、実際には本人が思っているよりも水分を摂っている可能性が示唆された。アルコールを水分と認識している患者が0%だったのは、術後や尿路結石の退院指導パンフレット

にアルコールは控えるように記載されている影響もある可能性が考えられた。

食べ物の項目の中でもゼリー・プリン・ヨーグルトは、アイス・ソフトクリーム・かき氷の同じ固形のものと比較しても水分と認識している患者が少ない。アイス等は溶けると液体になるため、水分だと認識しやすいと考えられるが、ゼリー等はパンフレットに載っていないため水分と思わなくても良いと認識している可能性もある。ゼリー・プリン・ヨーグルトの水分含有量は、アイス等よりも多く注意しなければならず、指導が必要であると考える。また普段から積極的に水分を摂らない患者には、水やお茶以外でも水分の多い食べ物を摂取することで必要な水分摂取量を補えると指導することができると考える。

工夫していることについては、決まった容器の使用、塩分制限、体重測定を行っている人が多いが、それ以外の方法はあまり行われていないことがわかる。透析患者に対しては、パンフレット内で「水分を多く含む食品に注意する。」「塩分の取り過ぎは喉がよく乾くので薄味を心がける。」「1日の水分量を決め、それ以上は飲まない。」「目盛り付きコップを機購入し、水分量を記入する習慣を付ける。」「毎日体重測定をする。目標体重は0kgです。」といった工夫点を記載している。塩分制限と体重測定は書いてあるが、決まった容器の使用は記載していないのに実行している人が多い。これは生活の中で患者自身が自らやりやすい方法を見出したものだと考えられる。

先行研究では透析患者の水分管理や体重管理困難な例に介入しているものやセルフケアの困難さを明らかにしている研究がある。亀井ら²⁾は透析患者が制限による拘束感や楽しみを制限されることに心理的困難を感じていることを明らかにしている。指導する側も水分制限に対しては指示を守るのが困難なイメージがあるが、今回の研究では水分制限のある人は水分の認識ができており、なるべく飲まないように心がけているという結果となった。

反対に積極的に水分を摂取する方が容易な印象があり、患者への指導も簡易的なものとなっている現状があったが、実際は水分の認識が曖昧であり、必要量の摂取が出来ていない結果となったため、どのくらいを目安にどの

ように摂取すればよいかを掘り下げて考えていく必要がある。患者一人一人が自分の生活習慣に合った水分管理の方法を見出せるよう、パンフレットを見直し具体的な工夫の仕方を記載したり、普段の水分摂取状況を聞き取り、どうしたら水分管理ができるか患者と一緒に考えていくことが必要であると考えた。

患者様に心よりお礼申し上げます。

VII. 結論

1. 制限群は、摂取群より多くの飲み物・食べ物を水分と捉えていた。
2. ゼリー、プリン、ヨーグルトは食べ物の中でも水分と捉えている人が少なかった。
3. 制限群は、水分摂取のタイミングを内服する時、のどが渴いた時、食事の時と必要最低限に留めていた。
4. 「決まった容器の使用」、「塩分制限」、「体重測定」を行って、水分を摂取している人が多かった。

VIII. 引用・参考文献

- 1) 辻万寿美,澤西健次,斉藤昇他:透析患者の食事管理についての実態調査,透析会誌第15(3),297~304,1982
- 2) 亀井彩,山本裕子:血液透析患者が感じているセルフケアの実行に伴う生活上の困難,第43回日本看護学会論文集成人看護II,87~90,2013
- 3) 吉田龍太郎,徳田美智子,山本昭則他:水分管理困難な透析患者に対する行動変容プログラムによる介入,大阪透析研究会会誌,25(2),165~168,2007
- 4) 月館範子:体重管理が不良な血液透析患者にEASEプログラムを用いた介入の援助効果,三病誌,21(1),48~52,2014
- 5) 桑原美恵:外来血液透析患者の主観的幸福感に関連する要因,第45回日本看護学会論文集成慢性期看護,96~99,2015
- 6) 岡田武,堀容子,三河内憲子他:血液透析患者の家族からの具体的な支援内容と食事や水分に関する自己管理行動との関連,日本看護医療学会雑誌,13(1),21~30,2011年
- 7) 日本食品標準成分表2015年版(七訂),36~180

IX. 謝辞

本研究の実施にあたり、調査にご協力いただきました