

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 14 日現在

機関番号：32704

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25463446

研究課題名(和文)慢性閉塞性肺疾患患者のセルフマネジメント教育プログラムの構築

研究課題名(英文)Development of a self-management education program for patients with chronic obstructive pulmonary disease

研究代表者

若林 律子(Wakabayashi, Ritsuko)

関東学院大学・看護学部・准教授

研究者番号：20609359

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,000,000円

研究成果の概要(和文)：慢性閉塞性肺疾患(COPD)のケアでは、セルフマネジメント教育プログラムの共通のツールとして使用されているLiving Well with COPD(LWWCOPD)が11カ国で翻訳され、増悪や入院の回避や、QOLの向上などの効果が報告されている。

本研究では、呼吸器科医師、慢性呼吸器疾患看護認定看護師、患者らの協力を得て、LWWCOPD日本語版「COPDライフ」を作成した。

また、慢性呼吸器疾患看護認定看護に行ったセルフマネジメント教育の実態調査より患者用プログラムだけでなく、スタッフ用プログラムの必要性が示唆され、LWWCOPDを用いるスタッフ用のリファレンスガイドの作成が喫緊の課題となった。

研究成果の概要(英文)：Living Well with COPD(LWWCOPD) is self-management program designed for patients with chronic obstructive pulmonary disease. LWWCOPD has been adapted in 11 countries and has reported on the avoidance of exacerbations and hospitalizations, and improvements for QOL.

In this study, pulmonologists, nurses certified in chronic respiratory nursing, and patients cooperated to adapt the LWWCOPD resulting in “COPD Life”, the Japanese version of LWWCOPD.

In preparation to deploy “COPD Life” to clinical settings, across Japan, we first surveyed certified nurses regarding their current self-management education programs for COPD patients. The survey showed that medical staff who provide self-management education may lack necessary skills on how to educate patients. We therefore realized the need to create a program and reference guide for LWWCOPD staff.

研究分野：慢性期看護

キーワード：慢性閉塞性肺疾患 セルフマネジメント 患者教育

## 1. 研究開始当初の背景

WHO の報告では、COPD は 2030 年に死亡原因の第 3 位になると予測されており<sup>1</sup>、日本では約 530 万人の患者がいると推定されている<sup>2</sup>。COPD の主原因は喫煙習慣であり、重症になると息切れのため、ADL と筋力の低下をきたし、さらに息切れが悪化するという悪循環を引き起こす。また、慢性疾患では軽度の感染症やストレス負荷での急激に悪化(増悪)・重症化することがあり、COPD においても増悪によって、疾患や ADL が重症化するだけでなく、増悪による緊急受診や入院の医療費が大きな問題となっている。このような増悪を回避するために患者自身が増悪を早期発見・対応できる、包括的なセルフマネジメント教育が有効であることが報告されている<sup>3</sup>。しかし、COPD のセルフマネジメントのための教育ツールは、国内においては共通のものはない。そのため、医療機関や施設によって教育方法は異なり、また、地域で COPD を専門とする医師がいない地域も多く、地域によってセルフマネジメント教育の実施状況も異なる。

本研究代表者は、国内外での COPD 患者のセルフマネジメントに関する情報提供の現状について明らかにするために、平成 23~24 年度に科学研究費研究活動スタート支援の助成を受け、「慢性閉塞性肺疾患患者のセルフマネジメントに関する情報量の研究」にて研究を行った。カナダ 1 施設、日本 2 施設においてセルフマネジメントに関する調査を行った。この調査では、カナダの患者は、COPD のセルフマネジメントに関する情報が十分に提供されているが、日本の COPD 患者では十分に提供されていない可能性が高いことが示唆された。また、日本国内の医療機関では、年齢、重症度などは、ほぼ同じであっても、医療機関によって、COPD 患者のもつ情報量は異なっており、医療機関によって提供されている COPD のセルフマネジメント教育内容が異なっていることが示唆された。

## 2. 研究の目的

本研究では、国内外で同じ質のセルフマネジメント教育が提供されることを目的とし、現在、世界 11 カ国(カナダ、アメリカ、イギリス、フランス、オランダ、イタリア、スペイン、スイス、ドイツ、アイルランド、中国)で使用されている COPD 患者のセルフマネジメント教育プログラム Living Well with COPD<sup>4</sup> を日本に導入し、看護師が主導的に教育を行う教育プログラムを構築し、COPD 患者のセルフマネジメント能力育成のための効果的な患者教育の基盤作りを目的とした。

## 3. 研究の方法

### 1) Living Well With COPD の日本語版の作成

カナダにおける COPD 患者のセルフマネジメント教育プログラム Living Well with COPD(LWWCOPD)の日本語版においては、LWWCOPD の責任者 Jean Bourbeau(医師、Director, McGill University Montreal Chest Institution, Respiratory Epidemiology and Clinical Research Unit)の了承を得て行った。

LWWCOPD の日本語版作成は、カナダにおける LWWCOPD プログラムの臨床での使用方法の研修に参加し、プログラムの実施方法について習得した医師、看護師を含め、その他、国内において慢性呼吸器疾患患者を専門とする医師、慢性呼吸器疾患看護認定看護師、理学療法士らとともにいった。

日本語版に使用するイラストについては、医療従事者、患者らにアンケート調査を行い、決定した。

### 2) COPD 患者のセルフマネジメント教育に関する実態調査

慢性呼吸器疾患看護認定看護師を対象に現在行っているセルフマネジメント教育に関する調査を行った。

## 4. 研究成果

### 1) Living Well With COPD の日本語版の作成

Living Well With COPD は、専門家による翻訳後、呼吸器内科医 5 名、慢性呼吸器疾患認定看護師 14 名、理学療法士 1 名、その他 2 名にて内容や表現の確認、修正を行った。

Living Well With COPD のタイトルは「COPD ライフ」とすることとし、サブタイトルとして「COPD とうまくつきあう」とした。表 1 の項目より構成された 83 ページの LWWCOPD の日本語版を作成した。「症状と薬」の項目、「ライフスタイル」の項目での「禁煙」、「処方されたとおりに薬を使う」、「アクションプラン」の項目については、日本における COPD 治療ガイドライン<sup>5</sup>に従って修正を行った。また、「ライフスタイル」の項目での「バランスのとれた健康的な食生活」では、日本における農林水産省<sup>6</sup>、厚生労働省<sup>7</sup>より推奨されている「食事バランスガイド」推奨の食生活に従って修正を行った。

オリジナル版から日本語版への変更点については、逆翻訳を行い、LWWCOPD の責任者 Jean Bourbeau 氏に了承を得た。

表1 COPD ライフ構成内容

はじめに	P
COPD とうまくつきあう	3
健康でいることの意味	4
あなたにとって必要なことに優先順位をつける	5
第1章 症状と薬	6
気道の浄化メカニズム	6
COPD について	7
COPD の前兆と症状	8
COPD の主な原因と悪化	10
COPD の薬	15
第2章 呼吸のコントロール	30
COPD の息切れ	30
口すぼめ呼吸	31
息切れを減らす姿勢	35
急な息切れの対処方法	37
咳と体力温存の原則	39
第3章 ストレス管理	44
ストレスと不安	44
不安と息切れの悪循環	47
リラクゼーション法	50
第4章 ライフスタイル	52
禁煙	52
処方されたとおりに薬を使う	55
バランスがとれた健康的な食生活	56
運動と身体活動	60
睡眠の問題と満足できる性生活	61
第5章 アクションプラン	65
調子の良いときのアクションプラン	67
調子の悪いときのアクションプラン	68
自己管理プログラムの実践と継続	80

「COPD ライフ」で用いるイラストについては、日本にあったイラストに変更するために、医療従事者、患者を対象にアンケート調査を行った。アンケート調査では、5つのイラストから1つを選択してもらい、選択理由については自由記載とし、無記名とし調査した。

対象：患者 182 名、医療従事者 229 名

結果：患者と医療従事者が選択したイラストの割合はほぼ同じであり、患者 70 名、医療従事者 75 名がイラスト C (図 1) を選択し、最も多い結果であった。イラスト C の選択理由としては「はっきり見える」、「やわらかい感じがよい」などの理由が多かった。

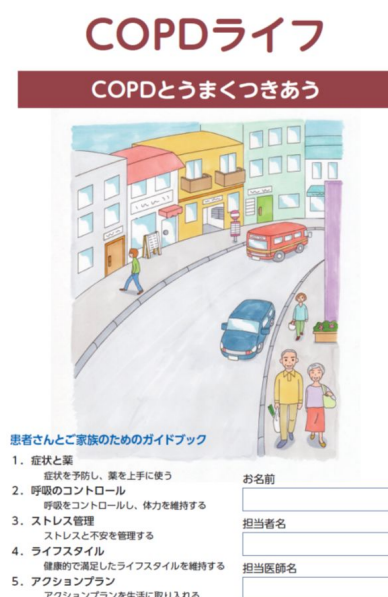
この結果より、今回のイラスト C を「COPD ライフ」(図 2) で用いることを決定した。

イラストの変更においても LWWCOPD の責任者 Jean Bourbeau 氏に了承を得た。

図1 イラスト C



図2 COPD ライフ表紙



## 2) COPD 患者のセルフマネジメント教育に関する実態調査

「COPD ライフ」を実際に臨床で使用していくために、現在のセルフマネジメント教育に関する実態調査を行った。

対象：慢性呼吸器疾患看護認定看護師 131 名に行った。

結果：有効回答数は 99 名 (75.6%) であった。平均年齢は 37.7 ± 5.9 才、平均呼吸器科勤務年数は 8.4 ± 4.7 年であった。

セルフマネジメント教育を行っている群は 40 名であり、行っていない群は 59 名であった。行っていない理由としては、時間がない 45.8%、連携する医師や他職種がない 30.5% が主な理由であった。セルフマネジメント教育を行っている群では、セルフマネジ

メント教育の1回あたりの時間は平均 0.6 ± 0.3 時間であり、教育回数は平均 3.4 ± 2.9 回、教育期間は 4.9 ± 5.5 ヶ月であった。

セルフマネジメント教育を行っている群、いない群とも「患者への教育時間の確保」が難しい状況であった。また、行っている教育に満足している看護師は 10% であった。十分な教育が提供できない理由としては、「患者教育を行うスタッフ水準が統一されていない」「スタッフのマニュアルがない」などがあげられた。

このような調査結果より患者用のプログラムだけでなく、スタッフ用のプログラムの必要性が示唆され、LWWCOPD を用いるスタッフ用のリファレンスガイドの作成が喫緊の課題となった。

### 3) まとめ

LWWCOPD は、COPD 患者と家族がより快適な生活を維持するために、エビデンスに基づいて開発されたセルフマネジメント能力育成のための教育プログラムであり、このプログラムを受けることによって緊急受診や入院の回数が減少することが報告されている<sup>8</sup>。本研究では、日本における医療従事者、患者の協力の下、LWWCOPD の日本語版「COPD ライフ」を作成した。今後は、「COPD ライフ」の臨床研究を行い、検証を行う必要がある。また、「COPD ライフ」を用いるスタッフ用のリファレンスガイドの作成が課題である。

### 引用文献

1. World Health Organization. World Health Statistics 2008.  
[http://www.who.int/whosis/whostat/EN\\_WHS08\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS08_Full.pdf)
2. Fukuchi Y, Nishimura M, Ichinose M, et al. COPD in Japan: the Nippon COPD Epidemiology study.  
*Respirology*. 2004; 9: 458-465
3. American Thoracic Society / European Respiratory Society Task Force. Standards for the Diagnosis and Management of Patients with COPD.  
<http://www.thoracic.org/go/copd>
4. Living Well with COPD.  
<http://www.livingwellwithcopd.com> (password: copd)
5. 日本呼吸器学会. COPD (慢性閉塞性肺疾患) 診断と治療のためのガイドライン 第 4 版. 2014. 株式会社メディカルレビュー社
6. 農林水産省. 「食事バランスガイド」  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)
7. 厚生労働省. 「食事バランスガイド」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/>

[eiyou-syokuji.html](http://eiyou-syokuji.html)

8. Bourbeau J, Julien M, Maltais F, et al. Reduction of hospital utilization in patients with chronic obstructive pulmonary disease - A disease-specific self-management intervention.  
*Archives of Internal Medicine* 2003; 163:585-591

### 5. 主な発表論文等

〔その他〕

LWWCOPD ホームページ

<http://www.livingwellwithcopd.com/>

### 6. 研究組織

#### 1) 研究代表者

若林律子 (Ritsuko Wakabayashi)

関東学院大学看護学部・准教授

研究者番号: 20609359

#### 2) 研究分担者

長谷川智子 (Tomoko Hasegawa)

福井大学医学部・教授

研究者番号: 60303369