

健康文化

在宅療養における日記の試み

飯田 美代子

医療における日記との出会い

15年ほど前、産科病棟で仕事をしていた時、ふとしたきっかけで出産直後の母親が育児の記録をする意義について考える機会があった。母親らの話を聞きながら、育児経験のない初産婦にとっては、育児の記録が子どもの成長発達や健康状態の把握のために有効ではないか、と思うようになった。また、母親が出産直後まもなくの育児の様々を広い視野で見通すことによって、自分の置かれた現状をより良く認識し、育児上の種々の問題解決の材料として利用することにより、精神的な安定が得られていることに気がついた。さらに、耳の不自由なある母親を訪問した時、記録は医療者とのコミュニケーションとして有効な手段になり得ると考えた。その後、研究テーマとして「育児日記」に焦点を当て調査を重ねた結果、育児の現場において日記が予想以上に多く利用されていることなどが明らかになった。

1983年に生後6ヶ月までつけられる様式の私費出版の育児日記を用い、400名の母親にモニターになってもらい調査を実施した。その結果、出産後2ヶ月間は90%の母親が育児日記を毎日利用（記録）し、50%が6ヶ月間利用し、そして、約40%の母親が大学ノート等で代用し、1年間以上も継続利用していた。

1992年には森永乳業の協力により先の育児日記を改訂出版し、現在までに約270万部が母親らに無料で配布された。その改訂版・育児日記を使用した方々から寄せられた意見や感想を読んで、健康な赤ちゃんを対象とした育児日記だけでなく、未熟児や病気の子どもたち、あるいは、大人の病気の人に役立つような「日記」の必要性・重要性を強く意識するようになった。

こうして、1997年2月、森永乳業の協力を得て「病気・看病のための生活日記」を制作した。

病気のときの日記の存在

古来から、洋の東西を問わず、人々は日記をつけてきた。それらの日記や記録は現代のわれわれに多くの益をもたらしている。“人はなぜ日記をつけるか”

について、紀田はその著書の中で「生活上のなんらかの変化があると人は日記をつける」と述べている。一方で、ALLPORT は心理学的な立場から日記をつける意義について言及している。結局のところ、比較することではないが、母親（とその家族）にとっての出産・育児と同じように、病気は当事者（とその家族）にとって生活上の大きな転換期である。

作家やある特定の方による闘病記・病床日記・看病記・介護記に類する本が、まさに氷山の一角として出版・公開されてきたが、公開されていないプライベートな病気等に関する日記は数知れないほど存在する。研究面から言えば、喘息日記、アトピー日記、運動日記、糖尿病日記等はすでに利用されているが、病気時の日記そのものを調査の対象とした研究は非常に少ない。医療における診療記録、看護記録やその他の記録の重要性は言うまでもない。筆者は看護師として、在宅療養における「日記」とその効用・活用法について、育児日記の調査結果等を参考に考えてみた。

誰が利用するか

「病気・看病のための生活日記」を200名の方々に配布し、100名からアンケートへの回答を得ることができた。利用者の年齢層は、23歳の女子学生から最高齢は91歳の男性であった。最も多い年代は50代と60代で全体の68%を占めた。

「生活日記」利用の動機として、自分の健康管理のためが40%で、子ども・配偶者・高齢者の家族のためが53%、一人住まいの病気の兄弟または家政婦さんが付き添っている患者のためが7%であった。「生活日記」をつけることは、体調・病状・生活リズムの把握、家族や医療側との連絡、食事・排泄の把握等をはじめとし、服薬、インシュリン注射、気管切開の吸引、生活の反省、長期の介護等によるストレス発散、ボケ防止等さまざまな面で役立つことがわかった。回答者の多くは、以前から健康や病気に関する何等かのメモをつけており、リュウマチの方などは発症から22年間もつけていた。

これからの在宅療養における日記

医療保険法の改正や成立予定の介護保険法によって、入院期間の短縮、在宅療養の増加が予想されている。現在は、自己注射する糖尿病の人、透析を受けながら仕事を続ける人、人工肛門がある人、手術後でチューブをつけたまま自宅に帰る人、薬の量の調節が必要な人、麻痺があり介助が必要な人、酸素療法や経管栄養中の重症者の在宅療養の人、寝たきり高齢者などがいる。

これからの医療においては自己の健康管理が重要であるが、さらに在宅療養者の健康・病気の管理も本人や家族に任される。家族数の減少は家庭における保健機能を弱めているが、在宅療養の増加は家庭にさまざまな問題を提起するに違いない。高齢者では訪問看護、24時間サービス、デイサービスが可能になり、複数の人々に関わるようになる。長期になると重症者の看病も主婦（母親）一人では対応できない。これからの在宅療養においては、より良い看病・介護や家族・医療者とのコミュニケーションを効果的にするためにも「日記」の活用が重要ではないかと思う。

(名古屋大学医学部助教授・保健学科)