

食事日記を活用したクローン病患者の食事支援プログラムの開発：食事“制限”から“拡大”へ

クローン病の食事療法は、低脂肪・低残渣が基本とされています。食事療法については、入院中に医療者から患者へ、望ましいとされている食品と避けるべき食品について、一般的な知識を提供する方法が多く用いられています。しかし、クローン病の病状は患者によって異なっており、病状の違いに応じた最適な食事療法を行うための個別支援は十分ではありません。

クローン病患者が満足のいく食生活を送るためには、病状を悪化させない安全な方法で自分にとって再燃を引き起こしてしまう食品を知ることが鍵となり、そのために、医療者が患者ひとりひとり、個別に支援することが重要であると考えました。

この研究では、まず、クローン病患者が、病状を悪化させない安全な方法で再燃を引き起こしてしまう食品を見出すための試食行動をとることができるようになり、食事満足度が向上することを目標とし、患者による食事の自己記録（食事日記）を活用した食事支援プログラムを開発しました。

次に、この食事支援プログラムが、クローン病患者が試食行動をとれるようになることや食事満足度を向上させることに効果があるのかを知るための調査を行いました。調査には21名のクローン病患者にご協力いただきました。10名に対して食事支援プログラムに基づく支援を行い、食事支援プログラムに基づく支援を行わなかった11名と、試食行動をとる回数や食事満足度に違いがあるのかどうかを比較しました。食事支援プログラムに基づく支援を行った10名へは、食事日記への記録と提出をお願いし、患者が再燃を引き起こしてしまうと判断した食品・内容について、研究者が看護師の立場からコメントを返しました。

調査の結果、食事支援プログラムに基づく支援を行った10名では病状の悪化はなく、支援中に試食行動をとる回数が増加しました。しかし、支援後には支援前の状態まで戻り、また支援を行っても食事満足度には変化はありませんでした。食事支援プログラムに基づく支援を行わなかった11名では、試食行動、病状、食事満足度のいずれも変化はありませんでした。

以上より開発した食事支援プログラムは、患者が病状を悪化させずに試食行動を起こし、再燃を引き起こしてしまう食品を判別するのに有効でした。今後、この効果を維持させるための仕組みをプログラムに組み込むことが課題です。

本研究で開発した食事日記は、献立や食材、食後の症状に加え、安全な食品かどうかについてクローン病患者自らが行った判断を記入する判断欄を設けています。また、患者の記録を定期的に医療者が確認してコメントを返すために複写式の冊子となっています。

本研究の結果から、食事日記はクローン病患者にとって自己管理のためのツールとしてだけでなく、行動を変化させる一つの方法として活用でき、さらには、医療者は食事日記をもとにクローン病患者の詳細な情報を把握し、ひとりひとりの患者に合った支援が可能になると考えています。

本プログラムに関心のある方は研究者まで遠慮なくご連絡ください。