

No.61-②

Practical Psychology for Diabetes Clinicians より

②「多理論統合モデル（変化ステージモデル）・維持期／再発と再燃」B

福井県糖尿病対策推進会議 幹事 夏井 耕之

(承前)

石井先生らの研究によれば、糖尿病療養において、まず最初1回目の逸脱のきっかけは、食べ物を見た、出されたなどが37.9%、他者が食べるのを見たなど、外的誘惑が16.1%、外的誘惑がなくても欲しくなった、自分へのご褒美と考えたが12.2%、単純な空腹感が10.4%だったそうで、他者との関係性、社会的圧力状況がより重要とわかります。

そして、そのような「きっかけ」と遭遇したとき逸脱してしまったが67%、回避できたが33%でした。また、そもそもそのような「きっかけ」が生じるような状況として、特別な機会(冠婚葬祭や宴会など)が83.6%、それ以外の外食75.0%、日常生活場面54.7%(複数回答)で、統計的に差が有意であった、とされています。社会的圧力、ということと共に「イベント」は重要なポイントでした。

さらに、数回の逸脱を経てから再発に至るもの75%、それに対して一回の逸脱で再発したものは25%だったそうです。つまり糖尿病の、特に食事療法における再発は、何度か繰り返すうちにだんだんと自己正当化などがおこると考えられます。

以上から、再発予防のためにはつぎのような点に留意すべきとされるのです。

3) 再発予防特有の戦略

①高危険度状況を認識する(セルフ モニタ

リング)

問題行動の記録をとる、例えば過食した時間、内容、そのときの状況、その前後の気分など、そしてそれにどう対処したか、などを記録することは有益です。それをまたあとから分析することで、個人的な高危険度状況やその対策について考える機会となるでしょうし、また我々と患者さんとの話し合いをより具体的で有益なものとするでしょう。

②自己効力評価

いろいろな高危険度状況の例を予め示し、それを乗り越えられる自信がどの程度あるか回答してもらう、という方法があります。いわゆる事前チェックですね。それによって最も注意すべき状況やきっかけを発見しておくことも有用です。

③状況対処能力検査

同様に、いろいろな高危険度状況の例を予め示し、そのような状況に出会ったとしたら、どのように対応するかを記入してもらう方法です。②と違う点は、気持ちや自信について答えるのではなく、具体的な対処方法について考えるということです。そして、

④対処法の訓練

高危険度状況を同定できれば、まずはそれを避けることです。しかしそうできない場合も多いので(運動療法における天候や折り合いの悪い上司など)、予め対策を立てて訓練を行うべきです。

解決の訓練としては、たとえば、他者に学ぶ、リハーサルを行う、治療者がフィードバックす

る、自己暗示をかける、などがあります。

また、ストレス対処として、筋肉弛緩法、瞑想、軽い運動、などのリラクゼーションや、気分をコントロールしてその場をコントロールできるという気持ちを持つなどがあるでしょう。これらの具体的な方法については成書に譲るとさせていただきます。

さらには、「結果への期待」を高めないためには、予め逸脱の短期的効果（美味しい甘いものなど）とそのあとに訪れる健康被害について教育する、という方法がありますが、これは日常臨床の中でも行われているでしょう。そして、

⑤ルール違反効果の修正

もし上記のような準備をしていても逸脱が起こってしまった場合、失敗した場合にこれをどう捉えるか、を訓練しましょう。繰り返しますが、失敗したときの理由を、自分というものの弱さであるとか、欠陥であるとか、罪であるというように、個人の性格や特性に求めないこと、そうではなく、今回の出来事は、ただ1回の連続性のない失敗であって、やり直すことができないような大失敗ではない、というふうに、見方を変えることです（認知的再構築法）。

⑥思い出すためのカード

一度失敗したときの状況から対策を思い出すためのカード（備忘録）を作っておく、などの方法もあります。

4) 一般的なセルフコントロールの戦略

高危険度状況に出会わない、巻き込まれないようにするため、ライフスタイルにおけるバランスの回復を考えます。

①よいことの「中毒」になる

たとえば水泳、ジョギング、瞑想、リラクゼーション、サイクリングなどなんでもよいので楽しく行う時間を作るよう導いてみてはいかがでしょうか。

②代替物（行為）で楽しむ

買い物、マッサージ、音楽鑑賞、ドライブ、

そのほか問題行動とは異なることで日常の義務感からの開放を試みるのもよいかもしれません（ただし、この代替行為がまた嗜癖になる危険はあります。特に嗜癖になりやすい人の場合）。

③刺激統御

単純に目の前からなくす、避けて通る。手近に甘味を、タバコを、酒を置かない、これらもまた基本的なことかもしれません。

④客体化する

これはひとつ、面白い考え方といってよいでしょう。「どうしても酒が飲みたい」「甘いものががまんできそうにない」、と表現するのではなく「そのような自分が居る、在る」と表現して（してもらって）みるのです。そうすることで、抗し難いという思いから少しだけ開放されるものです。

⑤「最後の砦」あるいは「土壇場の方法」

とにかくその場を去る、逃げだす、という方法。タバコを吸っている人からとにかく遠ざかる、宴会を退席する、など。

⑥より深いレベルでの生活習慣の修正

一日の生活の行動記録をとり、上述した「行動連鎖」や感情の変化を調べて、時間をかけた修正を行う、というのが最も深いレベルかもしれません。これは一朝一夕には困難です。

この項目の最後に、私がいつも肥満や食事療法で用いる、「行動連鎖」の例と修正点について記して、このシリーズの最後といたしましょう。

（あるダイエット志望の女性の日記）

1、ある日、買い物に行った。忙しかったので、買い物へは夕食前ぎりぎりになった。

2、何をかうか決めていなかったもので、適当に夕食の材料を選んだ。ふと見ると、棚にクッキーがあった。買わないつもりだったが、夕食前で空腹だったのでついカゴへ。

3、その日はクッキーを食べるのは我慢した。手をつけずに台所のテーブルの上に置いておいた。

4、次の土曜日の午後、昼ご飯も済んだ(ちょっと控えめ)。外は雨。友達との約束も、外出の予定もない。雨が降って散歩する気もおきない。ボンヤリ何をするでもなくしていると、おなかが減ったのでもないのに、口が寂しい。昼ごはんも控えめだったし…

5、ふとみると、台所のテーブルの上に、この間買ったクッキーが。ついそれを手にとりあげた。

6、ちょっとだけならいいや、と思い、クッキーの箱を持って居間へ。

7、その場でTVをつけ、見ながら、箱からクッキーを勢いついてつまんでしまった。

8、おもしろいTVに夢中になっている間に、いつの間にかクッキーは半分に。

9、ああ、大変だ、こんな、箱半分もクッキー食べちゃって、私はなんて弱い人間なんだ、とストレスが…。

10、ああ、ストレスたまる、何でこんな思いをするんだろう、いやになっちゃった、いらいらする……、ええい、全部食べてしまえ。

・この「つい食べちゃった日」には、一連の「行動連鎖」といわれる関係があります。要するに、TVをつけたから食べ過ぎた、そもそもクッキーがそこにあったから手が出た、その前に土曜日にすることがなかったから、いやいや何より買ってしまったのがまずかった…、と。

・実は行動連鎖は、さかのぼればさかのぼるだけ、切断しやすくなります。つまり、より前の段階で、「気づき」「予防」しておくほうが効果的です。

・それでは、上の「日記」をもとに、行動連鎖を断ち切り、ダイエットを成功させるための10か条をお教えしておきましょう。

<ダイエット10か条>

1、買い物には、食後に行くべし。

※空腹で行くと、つい予定でないものまでおい

しそうに見えて買ってしまうものです。

2、買い物に行くときには必ずあらかじめ買うものを決め、メモしていくべし。

3、買った食べ物は、見えるところに放置するべからず。必ず見えない戸棚の中などにしまおうべし。

※人間、見るとついほしくなるものである。そうなるからやめるよりも見えないほうが避けやすいものです。

4、ヒマをつくるべからず。

※人間、小人閑居して不善をなすものである。つまりいろいろとやること・予定があって忙しく充実していれば、口寂しいなどといわなくてすむ、食べることで空虚な白々とした時間をつぶそうとしなくてすみますね。食べる間があったら行動せよ！！

5、食べるときには、必ず一回分取り分けよ。箱ごと・大皿ごと・容器ごとをもっていくことをしない。

6、「ちょっと」を自分に許すな。そして食べるなら場所を決めよ。

※「ちょっとだけ」という自分への言い訳に注意。ほんとうにちょっとだけ、タバコならほんの一本だけ、というのが最も脅威である。かならずちょっとですまなくなる。例外はなしにする。

※食べる場所は、自宅の自分の席でだけ、と決めましょう。外食などを除き、居間とかベッドの中とか書斎とか、そういったところで食べる、あるいはその脇とか引き出しの中に食物が置いてある、という状況は、ダイエット失敗の大きな条件です。

7、早食いをやめよ。

※早食いすると満腹中枢が働きにくいとされます。

8、ながら食いをやめよ

※ながら食いをすると、満腹中枢が「食べた」ことを認識しにくく、いくらでもたべてしまう傾向になるのです。

9、ストレスをためないよう、それに対処できるよう、賢い生き方を。

※食べることはライフスタイル、食べ物にとられない色々なことを充実してすごせる生活を確立しましょう。

10、食えることでいらいらを解消しないようにしよう。

※対処しようとしても、どうしてもストレスをためてしまうのが現代社会。けれども、やけ食い、気晴らし食いをしていると、どんどん健康を損ねます。今自分が食べているのは、栄養として必要なのか、日々のエネルギーとして必要なのか、自分は楽しくおいしくたべているか、そういったことについて敏感になっていましょう。やけになって気晴らしにがつく食べ方を見てみてもないし、あなた自身を不幸にします。食べているときの自分の気持ちを振り

返りましょう。

皆様、長期にわたりお読みいただきまして、まことにありがとうございます。

私の担当は今回を以ていったん終了とさせていただきます。

また何かの折にでも、この方面のお話を皆様と語り合えれば、と考えております。

次回より、福井大学医学部病態制御医学講座腎臓病態内科学領域教授、岩野正之先生にご執筆いただくことになりました。糖尿病と慢性腎疾患（CKD）とは切ってもきれない関係にあります。そちらの方面での多彩で奥深いお話をお聞かせ願えると存じます。