

病気をもち人視点のセルフマネジメント ～Chronic Disease Self-Management Program の取り組み～

NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会 理事
武田飛呂城

自己紹介

- 生まれつき血友病をもち、HIV感染症、慢性肝炎、房室ブロック（Wenckebach型）などを合併
- 2020年に家族性高コレステロール血症（ヘテロ）も保持していることが発覚
- 2005年、慢性疾患セルフマネジメントプログラムを日本に導入するために「Japan Chronic Disease Self-Management Association」が設立され、事務局員として入職
- 2007年、The Stanford Patient Education Research Centerで、Chronic Disease Self-Management Program(CDSMP)のMaster Training(MT)コースを修了
- CDSMPのMTとして、日本のCDSMP進行役(leader)育成などに従事するほか、自身もCDSMP Leaderとしてワークショップを開催している

Chronic Disease Self-Management Programとは

- 1970年代から The Stanford Patient Education Research Center が開発を始め、1993年に誕生した、慢性疾患をもつ人々を対象とした自己管理の技術獲得を支援するプログラム（ <https://selfmanagementresource.com/about/history/> ）
- 初めは関節リウマチの関節炎をもつ人々を対象としたプログラムとして開発されたが、慢性の病気をもつ人々たちの抱える課題は似通っていることがわかり、疾患横断的なプログラムになった
- 現在はSelf Management Resource Center（ <https://selfmanagementresource.com/> ）とのライセンス契約により世界各国で開催されており、英語の他に以下の20言語のバージョンが存在する

Arabic, Chinese (Hong Kong), Chinese (Taiwan), Creole, Danish, Finnish, French Canadian, Hindi, Hmong, Italian, Japanese, Korean, Maori, Portuguese, Russian, Samoan, Tongan, Singapore, Tongan, Vietnamese

Chronic Disease Self-Management Program Workshop

- 慢性疾患をもつ人であれば、病気の種類を問わず参加できる
- 参加者は8～16人程度
- 毎週1回2時間半、全6回のワークショップ形式で学ぶ

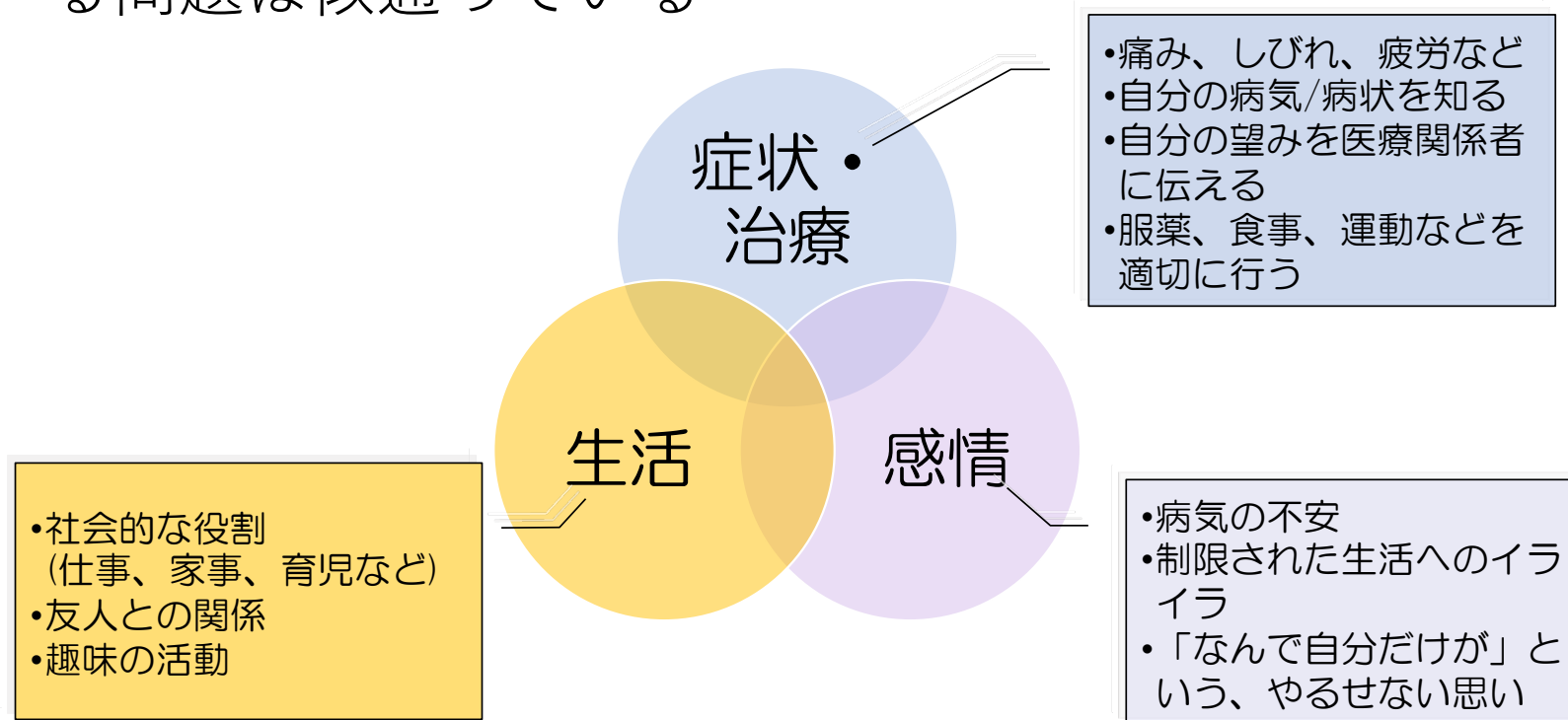


例)

1回目	6/4 (日) 13:30～16:00
2回目	6/11 (日) 13:30～16:00
3回目	6/18 (日) 13:30～16:00
4回目	6/25 (日) 13:30～16:00
5回目	7/2 (日) 13:30～16:00
6回目	7/9 (日) 13:30～16:00

CDSMPの前提

- 慢性疾患をもつ人たちは、病名は違っても、直面する問題は似通っている



⇒3つの課題に自己管理で対処する技術を伝える

CDSMPで学ぶ内容 全体像

横断的技術

- 問題解決法
- 意思決定
- アクションプラン

症状・治療の
自己管理

生活の
自己管理

感情の
自己管理

個別的技術

- 自分に適切な運動
- 薬の使い方
- 健康な食事
- 医療従事者との協働
- よい睡眠
- 体重管理
- 口腔衛生 など

- 良いコミュニケーションの取り方
- 疲労の管理
- 災害の備え など

- イライラや怒り、不安などに対処する方法
- 肯定的な考え方 など

CDSMPのコンセプト (1)

- 医療者から言われて仕方なくやるセルフマネジメントではなく、**やりたいことをするためのセルフマネジメント**

アクションプランの要素

1. あなたがしたいこと
2. できること (その週にあなたが達成可能なこと)
3. 特定の行動であること (例: 「やせる」ではなく、「間食をやめる」など)
4. 次の質問に答える
 - 何を?
 - どれだけ?
 - 1日のうちいつ?
 - 週に何回?
5. 計画のすべてを達成する自信レベルが7以上であること

CDSMPのコンセプト (2)

- 誰かがその人の問題を解決してあげるのではなく、その人自身が問題解決できるスキルを身につける
⇒ プログラムの柱は
1)アクションプラン 2)問題解決法 3)意思決定

問題解決法の段階

1. 本当の問題が何か、落ち着いて考える
(例: 「疲れが取れないことが問題」 → 疲れが取れない原因は何か?)
2. 問題を解決するアイデアを書き出し、ひとつずつ試す
3. 結果を評価する
3. 自分のアイデアで解決できなければ、他者に聞いたり、本で調べたりしてさらにアイデアを試す
4. 結果を評価する
5. 解決できないときは、今、解決できないこととして受け入れる (別の時に改めて取り組む)

CDSMPのコンセプト (3)

- CDSMP Workshop に参加することでSelf Efficacy (A. Bandura)が高まり、自然と行動変容を促すようデザインされている

Self Efficacyを高める4つの要素

1. 自身の成功体験 (Experience)
2. 他者の成功体験 (Modeling)
3. 言語による励まし (Verbal Persuasion)
4. 喜び、心地よさ (Psychological Factor)

CDSMPの研究結果(1)米国

スタンフォード大学 (2001)

対象者831人

年齢:40才以上

疾患:肺疾患、心疾患、脳卒中、慢性関節炎 (with heart disease, lung disease, stroke, or arthritis)

プログラム参加前と2年後のデータを比較してプログラムの長期的な効果を評価した

- 救急外来/外来受診回数の減少 ($p < 0.05$)
- 健康上の悩みの減少 ($p < 0.05$)
- 自己効力感の上昇 ($p < 0.05$)
- 特に注目すべきことは、最初の1年間に障害の程度が悪化しているにもかかわらず、健康状態のすべての指標において維持または改善しており、外来受診の回数が減少していたということ

Medical Care, 39(11),1217-1223, November 2001. LorigKR, Ritter PL, Stewart AL, SobelDS, Brown BW, BanduraA, GonzálezVM, Laurent DD, Holman HR. Chronic Disease Self-Management Program: 2-Year Health Status and Health Care Utilization Outcomes.

CDSMPの研究結果(2)日本①

①2007年度～2010年度の評価研究※の報告から

受講6カ月後に有意な改善: 7項目(●)

受講1年後に有意な改善: 1項目(■)

- 健康状態の自己評価(07, 08, 09)
- 健康状態についての悩み(07, 08, 09)
- 症状への認知的対処実行度(07, 08, 09, 10)
- 医師とのコミュニケーション(08)
- 健康問題に対処する自己効力感(07, 08, 10)
- 日常生活充実度(07, 08, 09)
- ストレス対処能力(SOC) (09)
- 運動時間増(09; リウマチ性疾患、アレルギー疾患)

※ 厚生労働科学研究 課題番号 H17-免疫-一般-013 ならびに 課題番号H20-免疫・一般-013「免疫アレルギー疾患予防・治療研究に係る企画及び評価の今後の方向性の策定に関する研究(研究分担者: 山崎喜比古・やまざきよしひこ)」報告書より。最後のかっこ内は研究が行われた年度を示す。

CDSMPの研究結果(3)日本②

②2014年度評価研究※の報告書から

- **結果（前後比較で有意な効果）：**
 - **受講前得点低値群**
 - 「服薬遵守度」
 - 「服薬における医療従事者との協働性」
 - 「服薬の納得度および生活との調和度」
 - **CDSMP の「医療従事者との関係性」や自分なりの自己管理を考えるとといった内容が、受講者全体、特に受講前得点低値群において受講後の実際の服薬行動の改善に影響を与えている可能性が示唆された**

※ 厚生労働科学研究 課題番号H23-免疫・指定-017「免疫アレルギー疾患予防・治療研究に係る企画及び評価の今後の方向性の策定に関する研究(研究分担者：安酸史子・やすかたふみこ)」2014年度報告書より。

CDSMP Workshop日本の参加者の感想①

昨年、ワークショップを受講しました。突然バセドウ病や心臓弁膜症、パーキンソン病などを発症し、いろいろな病気を抱えてうつ病になって、会社も辞めていたのですが、思い切ってCDSMPのワークショップに飛び込んでみました。その時にアクションプランをたてて取り組み、自分に出来ることもまだあるんだと気付きました。今はリンパストレッチをしています、体を動かすことで少し元気になってきたし、病状も安定してきました。ワークショップを受講した結果です。

男性 パーキンソン病、心臓弁膜症、バセドウ病

CDSMP Workshop日本の参加者の感想②

私は今年の夏に体調悪化で入院したことがきっかけで、自己管理の大切さを痛感しました。ワークショップでは、病気に関することで悩んだ時に「こう考えたらいい」ということや、診察の時に医師などに「こう伝えたら良い」という具体的な方法を教えて頂けたので、意識の持ち方が変わりました。意識の持ち方を変えることで、心の在り方や、行動が変わっていった自分に気づきました。楽しく充実した6週間でした。

20代 女性 潰瘍性大腸炎

CDSMP Workshop日本の参加者の感想③

ワークショップの会場に入り、着席するまでの歩き方を参加者に褒められた。その前に、自宅で妻にかかって来た電話に出たとき、相手の人から「別人のように声が変わった」と言われたり、妻からも「最近、こけなくなったね」と言われていたので“アクションプランでリハビリテーションの内容を組み込んだ成果が現れてきたんだ”と実感できた。自分はアクションプランという言葉が知らなかったら、毎日、リハビリテーションをすることはなかった。感謝、感謝である。

60代 男性 進行性核上性麻痺