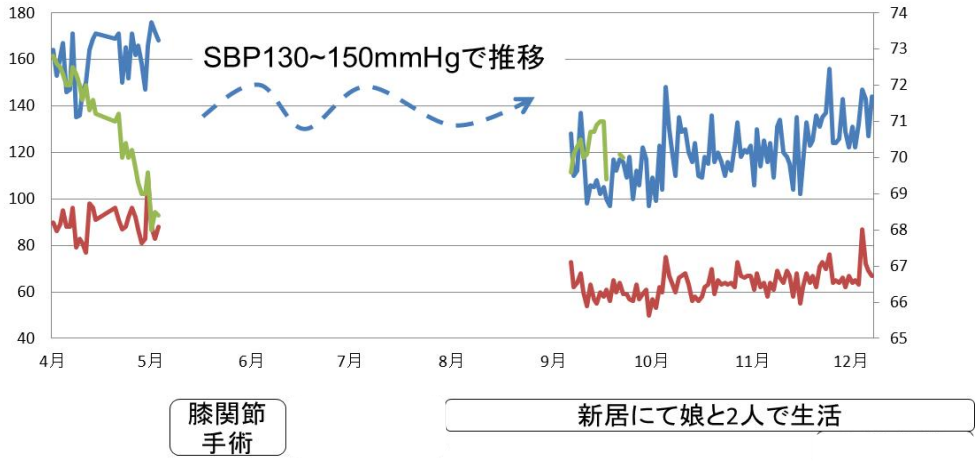
事例報告シート

記入日：平成27年12月1日

プロフィール	①性別　女　　②年齢　58 歳　　③ 家族構成：（夫，娘　　）　●家族の協力　（無） ④食の特徴：ストレスによる過食　　⑤主な調理担当：不在（朝食欠食，昼夜は宅配弁当） ⑥職業：無職（主婦）　　⑦その他：脊柱管狭窄症術後		
検査結果から見た状況	①肥満（BMI 27.3kg/m^2） ②初診時外来血圧150/86mmHg　家庭SBP160mmHg ③軽度抑うつあり （抑うつスコアSRQ-D17点で基準16点を超えている）	治療状況	高血圧指摘後　3　年 ■ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 脂質異常症 ☐ 高尿酸血症 ☐ 肝機能異常
支援期間の主な指導項目	①継続的なカウンセリングを受け，ストレス軽減に取り組む。 ②朝食欠食の改善 ③1600kcal/日，減塩6g/日未満で，体重のコントロールを行う。 ④痛みのない範囲での運動を行う。 ⑤		
初回に設定した行動目標	①家庭血圧測定とモニタリングに加え，ストレス事項も記録する。 ②家族に対して回避的にならず，適切な形で自分の気持ちを伝える。 ③スポーツジムで水中歩行を行う。 ④ ⑤		
努力ポイント（本人が頑張った点　等）	①カウンセリングに継続して来所し，回避していた家族問題と向き合うことにした。 ②血圧モニタリングを行い，ストレスがかかると血圧が上がるという関係に自ら気づくことができた。 ③水中歩行と自宅でのエルゴメーターを利用し，定期的な運動を行った。 ④ ⑤		
体重、検査値の推移と主なエピソード（数値変化の理由）	（検査値推移） 家庭血圧（早朝血圧） 収縮期血圧　拡張期血圧　体重  SRQ-D　17　　10　　9		
評価、考察課題等	生活指導のために当センターへ紹介されるが，家族ストレスが非常に高く，生活指導を行うにあたり保健師，栄養士，理学療法士からは，自分の不安定な訴えが全面に出て指導を受けられる状態ではない，とのことであり継続的なカウンセリングを行うこととなった。 この事例の一番の問題は，長い間夫に不満がありながらも，自分が醜くなれば別れてもらえるのではないかという考えで過食を続けるといった，大事な問題から回避するストレス対処をとっていたことである。膝関節手術で入院を機に，夫と別居し娘と2人暮らしを決意した頃に血圧が安定した。ご本人もストレス軽減によって，自分の血圧が安定すること，運動もストレス軽減につながり，血圧や体重も低下することを実感されている。抑うつスコアも17点から9点（標準範囲）にまで低下した。住環境が変わった頃に，食生活の改善について受け入れられる余裕ができ，朝食欠食は改善された。介入期間中の薬剤変更は行っていないため，ストレス軽減と定期的な運動習慣により，血圧が低下したと思われる。今後はストレスがあっても，これまで続けてきた生活改善を維持することが重要である。		