

指導例報告

記入日： 年 月 日

報告者氏名： _____

保有資格： 心理士

担当部署： _____

主題	ストレスが原因の高血圧患者に対して、ストレス軽減と運動習慣を指導する。
プロフィール (患者背景)	①性別 女 ②年齢 58歳 ③家族構成：(夫、娘)・家族の協力：無し ④職業：無職(主婦) ⑤食の特徴：ストレスによる過食・主な調理担当：不在(朝食欠食、昼夜は宅配弁当) ⑥飲酒 なし ⑦喫煙 なし ⑧運動習慣：無し ⑨その他：脊柱管狭窄症術後 支援の場面(該当しないものを消去)：外来患者
検査所見	①肥満(1度)(身長163.5cm、体重73kg、BMI 27.3 kg/m ²) ②初診時外来血圧150/86 mmHg、家庭血圧160/90 mmHg前後 ③軽度抑うつあり(抑うつスコアSRQ-D17点で基準16点を超過している)
既往歴、現病歴、治療状況	50歳で高血圧を指摘され薬物治療を開始した。 ストレスによる高血圧の疑いがあったため、カウンセリングを開始するとともに生活習慣の改善を指導
支援期間と 主な指導項目	2018年4月から12月までの8か月間、下記項目について支援を行った。 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 ③1600 kcal/日、食塩6g/日未満で、体重のコントロールと減塩を行う。 ④痛みのない範囲での運動を行う。
初回に 設定した行動目 標	①家庭血圧測定と体重の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。
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。
検査値の推移等	<p>家庭血圧(早朝血圧) 収縮期血圧(青線) 拡張期血圧(赤線) 体重(緑線)</p> <p>SBP 130~150mmHgで推移</p> <p>4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月</p> <p>膝関節手術 (5月)</p> <p>新居にて娘と2人で生活 (9月~)</p> <p>SRQ-D 17 (4月) 10 (8月) 9 (12月)</p>
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、管理栄養士、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。(字数483)