

No. \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

実施日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 【糖尿病患者セルフケア能力測定ツール】

○これは、糖尿病患者さんのセルフケアに必要な能力について、支援する看護師と共に振り返り、今後にいかすための測定用紙です。

○どのような能力の側面に「自分の強み」、「十分に発揮されていない能力」、「今後のばしたい能力」があるか確認できます。

○能力は変化します。一定期間経てから、再度、行ってみると、どのように変化したのかを確認することができます。

○自分自身のことはあらためて考えないこともあります。看護師と共に振り返り、考えてみる機会にお使い下さい。

このアンケートについてのご質問・ご意見がありましたら、どうぞ下記までご連絡下さい。

大阪大学大学院 医学系研究科 看護実践開発科学講座

清水 安子 E-mail: [shimizuy@sahs.med.osaka-u.ac.jp](mailto:shimizuy@sahs.med.osaka-u.ac.jp)



以下について、**最近2週間**のご自分の状況で「0全くそう思わない」～「5とてもそう思う」までの6段階であてはまる番号を1つだけ選び、○をつけてください。質問の中に「自己管理」という言葉が使われています。「自己管理」とは身体を良い状態に保つために、食事や運動や薬など自分で気をつけていくことを意味しています。

各要素	質問項目	全くと 思わない						合計点
		0	1	2	3	4	5	
【知識獲得力】	1. 食事量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5	赤い数字で計算してください。
	2. 運動量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5	
	3. 血糖値、HbA1c、標準体重などの基準値を知っている	0	1	2	3	4	5	
	4. 症状がなくても血糖値は高い可能性があるのを知っている	0	1	2	3	4	5	
	5. 風邪などの体調不良が血糖値に影響するのを知っている	0	1	2	3	4	5	
	6. 糖尿病の合併症を知っている	0	1	2	3	4	5	
	7. 症状や検査結果（血糖値、HbA1c、血圧、体重など）から、今、どのような身体の状態かが分かる	0	1	2	3	4	5	
【ストレス対処力】	8. 糖尿病を良い状態に保とうといつも張り詰めた気持ちでいる	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
	9. 糖尿病のために必要な自己管理をする気持ちの余裕がない	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
	10. 糖尿病のことを考えると夜も眠れない	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
	11. いつもストレスを感じている	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
	12. ゆうつな気分になることが多い	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
	13. ストレスが生じた時にそれに対処できる	0	1	2	3	4	5	
	14. 周りの人からの支援がストレスだ	0 <sub>5</sub>	1 <sub>4</sub>	2 <sub>3</sub>	3 <sub>2</sub>	4 <sub>1</sub>	5 <sub>0</sub>	
【サポート活用力】	15. 自己管理が続けられるよう励ましてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5	
	16. 身体の具合が悪いとき(低血糖など)にいち早く気がついてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5	
	17. 健康を保つ上で必要なことのうち、自分にできないことを代わりにしてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5	
	18. 相談したいと思った（いざという）時に、疑問や気がかり、悩みなどを相談できる人がいる	0	1	2	3	4	5	
	19. 自分がしてほしいと思う支援は得られている	0	1	2	3	4	5	
【モニタリング力】	20. 身体の調子や食事、活動状況から判断したことを後から思い起こして正しいかどうか考える	0	1	2	3	4	5	
	21. 身体の調子や食事、活動状況から判断したことを血糖値で確かめる	0	1	2	3	4	5	
	22. 血糖値が高くなりそうかどうか予測できる	0	1	2	3	4	5	
	23. 低血糖になりそうかどうか予測できる（インスリンなど薬剤を使用しておらず低血糖可能性がない場合は、「0全くそう思わない」に付けて下さい。）	0	1	2	3	4	5	
	24. 自分の行動や生活の仕方と血糖値の関連（パターン）がわかる（例えば、散歩をした日は夕食前の血糖値は〇〇くらいになる。畑仕事があるときは低血糖になりやすい等）	0	1	2	3	4	5	
	25. 自己管理の効果を実感している	0	1	2	3	4	5	
	26. 生活の実際（1日の過ごし方や活動状況など）を具体的に思い描くことができる	0	1	2	3	4	5	
	27. 自分の病状の程度や進行具合を理解している	0	1	2	3	4	5	

各要素	質問項目	全くと 思わない					そう 思っても					合計	
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3		4
【応用・調整力】	28. 自分の状態（身体、心、生活）を冷静に見つめるようにしている	0	1	2	3	4	5						
	29. 1日、1週間、1ヶ月、1年といった単位で自分の行動・生活パターンがつかめている（例えば、変則勤務による違い、夏は農作業で活動量が多くなるなど）	0	1	2	3	4	5						
	30. 今後起こりそうな健康に関する問題を予測して備えている	0	1	2	3	4	5						
	31. 病状（血糖値など）が悪化したとき自己管理を自分なりに工夫してみる（病状の変化に応じた工夫がなされていれば「5とてもそう思う」に付けて下さい）	0	1	2	3	4	5						
	32. 自分の生活スタイルに合わせて自己管理を工夫してみる	0	1	2	3	4	5						
	33. 生活状況の変化に合わせて、自己管理を調整することができる（忙しい時、特別な行事の時、急な用が入った時、接待の時など）	0	1	2	3	4	5						
	34. 自分の身体の動きにあった（自分が行ないやすいように）自己管理が工夫できる	0	1	2	3	4	5						
【自己管理の原動力】	35. 自己管理をしようと思う理由がある	0	1	2	3	4	5						
	36. 自己管理を続けようと思う	0	1	2	3	4	5						
	37. 必要なサポートを受けつつよりよい自己管理を行っていききたい（サポートを受けたくない人は、「0全くそう思わない」に付けて下さい）	0	1	2	3	4	5						
	38. 自己管理することが自分の望む生活の実現につながる	0	1	2	3	4	5						
	39. 糖尿病に関心がある	0	1	2	3	4	5						
	40. 自己管理を行うことで病状の改善あるいは現状維持につながると思う	0	1	2	3	4	5						
	41. 医療者に自分の自己管理や生活状況について話している	0	1	2	3	4	5						
	42. 悩みや不安、疑問や気がかりがある時は医療者に話す	0	1	2	3	4	5						
【自分らしく自己管理する力】	43. 自分に良さそうだと思うことはやってみる	0	1	2	3	4	5						
	44. 自分の体調が悪くなりそうなことは避ける	0	1	2	3	4	5						
	45. 健康のために始めた活動は続けられる	0	1	2	3	4	5						
	46. 自己管理の行動を律する信念や規範がある（例えば、「今の規則正しい生活をしていれば間違いない」という信念や最善を尽くすことが自分の生き方だ。など）	0	1	2	3	4	5						
	47. これまでの経験から自己管理に自信がもてる	0	1	2	3	4	5						
	48. 自己管理をやっていけそうだと思う	0	1	2	3	4	5						
	49. 無理なく今の自己管理をしている	0	1	2	3	4	5						
	50. 自己管理にゆとりをもって取り組んでいる（無我夢中で自己管理していた状態からすこし気（や手）を抜いて自己管理をやれるようになったというような状況を意味しています）	0	1	2	3	4	5						
	51. 自己管理に楽しみや喜びを感じる	0	1	2	3	4	5						
	52. 糖尿病であることで「かえてよかった」と思えることがある	0	1	2	3	4	5						
	53. 今、このときを大切に生きていこうと思う	0	1	2	3	4	5						
	54. 人生や生活に楽しみや生きがいを感じる	0	1	2	3	4	5						

	質問項目	合計点					
		0	1	2	3	4	5
【身体自己認知力】	1 自己管理が自分にとって欠かせないものであると思う	0	1	2	3	4	5
	2 自分の身体に何かが必要かいつも自分の身体に聞いている	0	1	2	3	4	5
	3 自分に生じた症状がどんな意味をもつかが分かる	0	1	2	3	4	5
	4 糖尿病の重大性や危険性をひしひしと感じている	0	1	2	3	4	5
	5 自分の身体の調子を整えるために気をつけていることがある	0	1	2	3	4	5

### 糖尿病患者 セルフケア能力測定ツール 結果集計

要素	区切り毎の合計点	計算式	区切り毎の得点
【知識獲得力】		$\div 35 \times 100 =$	
【ストレス対処力】		$\div 35 \times 100 =$	
【サポート活用力】		$\div 25 \times 100 =$	
【モニタリング力】		$\div 30 \times 100 =$	
【応用・調整力】		$\div 45 \times 100 =$	
【自己管理の原動力】		$\div 40 \times 100 =$	
【自分らしく自己管理する力】		$\div 60 \times 100 =$	
【身体自己認知力】		$\div 25 \times 100 =$	

