

糖尿病手帳をつける経験の現象学的探究 ——自己血糖測定時のつぶやきを通じて——

細野 知子

1. 研究の背景と目的

(1) 糖尿病自己注射患者におけるセルフモニタリングの重要性と継続困難者への支援の難しさ

平成30年度国民健康・栄養調査では、糖尿病の指標であるHbA1c (NGSP値)が6.5%以上の「糖尿病が強く疑われる者」は男性で18.7%、女性で9.3%であり、ここ10年間横ばいである。糖尿病は罹患すると治癒することはなく、長期にわたる経過においてさまざまな糖尿病合併症を発症しうる疾患であり、日本ではこれらの合併症の発症・進展を予防すべき多くの糖尿病患者が生活している。糖尿病治療では、失明に至る糖尿病網膜症、透析治療を必要とする糖尿病腎症、余儀なく下肢を切断される糖尿病足病変などに代表される深刻な糖尿病合併症の予防が、患者のQuality of Lifeを低下させないために必須であり、そのためには良好な血糖コントロールの維持が最重要課題となる。特に、膵臓から分泌される血糖降下作用をもつインスリンが絶対的に欠乏したインスリン依存状態では、インスリン製剤の注射による治療が不可欠であり(日本糖尿病学会編、2020:20)、厳密な薬物療法と食事・運動療法を継続して良好な血糖コントロールを図る必要性と意義がさらに大きくなる。

米国では、米国糖尿病学会(American Diabetes Association: ADA)と米国糖尿病教育協会(The American Association of Diabetes Education: AADE)が糖尿病のセルフマネジメント教育と支援のナショナルスタンダードを提言し、7つの規準に基づく糖尿病ケアを標準化した(ADA2020)。それによれば、自分のコンディションを自身で記録するモニタリングは、よい結果をもたらすセルフケア行動として実施が推奨されている。日本の糖尿病治療であれば、インスリン製剤などの注射導入者は健康保険適用下で血糖自己測定(Self-Monitoring of Blood Glucose: SMBG)を実施でき、日本糖尿病協会が発行する「自己管理ノート」といった糖尿病手帳に血糖値を記録してセルフモニタリングし、良好な血糖コントロールに向かうよう支援を受けている。しかし、患者自身による糖尿病手帳の活用が困難な現状がある。例えば、糖尿病自己注射患者への看護を実践・研究してきた筆者の経験では、血糖値が高い時に数値の測定や記録を避ける患者や、セルフモニタリングの行為を面倒に感じて習慣化できない患者は珍しくない。また、大阪府のある医療圏では手帳の所持率が15.6%に留まっていた(岸本ら、2013)ことから、その難しさは明らかである。このように、糖尿病ケアでは、良好な血糖コントロールに寄与しうるセルフモニタリングの継続困難者への支援に難しさが生じやすく、セルフモニタリングを支援するための新たな知が求められている。

(2) 糖尿病手帳をつけることから見える生活経験

筆者は、かつて糖尿病自己注射患者への1年間のフィールドワークを通じてその日常の経験を記述し、身体の現象学などの基本概念を援用しながら論考して、本人にも自覚的でない習慣的な次元からその経験を開示した¹。そのなかで、各々の研究参加者は、血糖値だけでなく体重や歩数など複数の指標を独自のタイミングで測定し、各自が見てとった指標群を総合的に意味づけていた(細野 2019)。また、研究参加者は測定した指標に対して「すごい!」や「あれ?」のようにつぶやくことが多く、糖尿病手帳を見るたびに指標群を意味づけていた。そして、研究参加者が糖尿病手帳を見せながら筆者に語った近況の意味をその人の文脈から読み解くと、当事者による指標の重要度の違いや指標の組み合わせ方、指標群への意味づけの仕方、そこから生まれる対処などが明らかになり、研究参加者たちの経験している日常がありありと開示された。そこで、糖尿病自己注射患者たちによる糖尿病手帳をつける経験が、時に生じるつぶやきとともに明らかになれば、セルフモニタリング継続困難者への支援に伴う難しさの突破口になる可能性があると考えた。

(3) セルフモニタリングに関する文献検討と研究目的

糖尿病患者のセルフモニタリングに関する先行研究では、SMBGの有効性検証(Beck et al. 2017)やSMBGのケア開発(Nishimura et al. 2014)、電子化されたセルフモニタリングによるケアシステム開発(東 2011; 山中・綱島・大西 2009)に関するものが多かった。また、SMBGの経験に関しては、非インスリン使用者を対象にして「SMBGでわかった血糖値の変化」「SMBGによる行動変容」などカテゴリー化した質的研究(奥井ら 2017)、妊娠糖尿病患者を対象に「糖尿病と血糖測定を心配すること」「コントロールしようとする事」などのテーマを明らかにした現象学的研究(Youngwanichsetha and Phumdoung 2017)があった。セルフモニタリングを活用する血糖パターンマネジメントに関する報告もあった。血糖パターンマネジメントは、AADEによる糖尿病療養指導者育成のコア・カリキュラムに組み込まれていた血糖管理方法であり、日本では、日本看護協会看護研修学校認定看護師教育課程糖尿病看護学科が糖尿病看護認定看護師の特化技術の一つとしてカリキュラムに取り入れ普及した。SMBGを通じてデータを収集し、患者と医療者の双方向から、毎日、週単位、長期間の血糖管理を論理的・系統的に分析する(添田 2016: 56-57)。この血糖パターンマネジメントに関する文献は、国内外ともに、その考え方や技術の紹介と事例報告が殆どであった。先行文献を検討した結果、糖尿病自己注射患者が長期的に糖尿病手帳をつける独自の経験は明らかにされていなかった。

そこで、本研究では、糖尿病自己注射患者が1年間にわたり糖尿病手帳をつけるという経験の意味を、手帳をつけるときに生じるつぶやきの記録と、手帳やつぶやき記録を媒体にした語りを通じて、その意味を成立させている背景とともに記述することを目的とする。本研

¹ 筆者の博士論文「2型糖尿病患者における〈日常〉の現象学的研究」(首都大学東京大学院、2017年9月)での調査である。

究では、筆者側が設定した指標や測定方法ではなく、糖尿病自己注射患者が日常的に糖尿病手帳をつける経験、つまり、患者の独自の方法による手帳の経験をその人の視点から包括的・体系的に記述して明らかにし、患者の側から糖尿病ケアを考えるという立場をとる。

2. 糖尿病手帳をつける経験へのアプローチ方法

そのつどの血糖値の現われを糖尿病手帳やつぶやき記録につける経験がいかにかに生起し、いかなる構造をしているのかを記述するために、「すべての事象を具体的に捉えようとする努力」(木田 1991: 44) を絶やさない現象学での探究的な態度に倣った。

研究参加者は、20歳以上で、言語によるコミュニケーションが可能である糖尿病自己注射患者とした。糖尿病治療を実施している研究協力施設において書面で協力依頼し、研究参加の意思を表明した者に対して対面で説明と同意の手続きをとった。

データは約1年間にわたり以下の二つの方法で収集した。一つは糖尿病手帳をつける時のつぶやき記録である。つぶやき記録は、調査開始時に研究参加者とつけやすい方法を相談して決定し、指標を見て思わずつぶやきが生まれた時に記録するよう依頼した。糖尿病手帳およびつぶやき記録は、デジタルカメラによる撮影あるいは複写によって収集した。もう一つは糖尿病手帳やつぶやき記録を媒体にした非構造化面接での語りである。語りでは、糖尿病手帳とつぶやき記録を媒体にして、継続的に最近の調子を自由に語ってもらった。語りは研究参加者の許可のもとでICレコーダーに録音し、逐語録に起こした。

糖尿病手帳をつける経験の記述では、研究参加者ごとに、糖尿病手帳、つぶやき記録および非構造化面接の逐語録を読み込み、毎日の文脈から生じたつぶやきの意味およびつぶやき記録をつけることの意味が何との関係で生じているのかを解釈し、それらの関係とともに記述した(西村 2014: 122-150)。これらの過程は関連する研究会および学術集会で発表²して記述を精練させた。

なお、本研究は、日本赤十字看護大学における研究倫理審査の承認(2018-029)および研究協力施設における研究倫理審査の承認(30-13)を受けて実施した。

3. 「糖尿病つぶやき手帳」をつける経験

(1) 研究参加者の概要

本稿では、6名の研究参加者のうち吉野正治さん(仮名)の経験を記述する。吉野さんへの調査では、調査開始時と9ヶ月後に対面で非構造化面接を2回実施し、糖尿病手帳およびつぶやき記録の複写を毎月受け取った。複写の受け取り後、電話で近況を尋ねる非構造化

² 本論文の分析過程は、医療社会学に関する駒松研究会(2019年11月17日)、日本保健医療社会学会看護ケア部会第3回定例研究会(2020年1月11日)および日本現象学・社会科学会第37回大会(2020年12月5日)で発表した。

面接を、タイミングが合わなかった 2 回を除いて実施した³。

吉野さんのデータは以下のように記述した。対面で実施した非構造化面接を In、糖尿病手帳およびつぶやき記録の複写を R、複写の受け取り後にかける電話での非構造化面接を Tel として回数を#の後に示した。逐語録からの抜粋は「」で括り、続けて面接回数と逐語録の行番号を () 内に示した。

吉野さんは 60 歳前半の男性であり、4 年前に近医で 1 型糖尿病⁴と診断された。調査開始時は、糖尿病専門医にかかりながら、経口血糖降下薬とインスリン注射を 1 日 4 回打っていた。調査期間中の血糖コントロールを示す HbA1c 値 (NGSP 値) は 7~10%⁵であった。

吉野さんは兄とイトインの焼き鳥屋を営み、店の近くのアパートで一緒に暮らしていた。兄弟は「どっちも独り者で好き勝手なもの、食ったり飲んだり」(In#1、194-195) しているという。普段の吉野さんは、朝 5 時には店に来て仕事を始める。「刺し方」(In#1、192-193) である兄が肉を切って串に刺し、「焼き方」(In#1、193) である吉野さんが午後 2 時頃までに焼き鳥をすべて焼き上げると、先にアパートに引き揚げる。朝 10 時頃に働きだす兄が最後に店を閉めてくる。週 1 回の定休日をとつつ、ここ 1 年は「こういうパターン」(In#1、202) の生活を送っている。調査開始時の平均的な 1 日のスケジュールを表 1 に示した。

表 1 吉野さんの調査開始時の平均的な 1 日のスケジュール

時間	行動
4:00~5:00	起床
6:00	出勤 店で血糖測定とインスリン注射と朝食 仕事開始
10:00	近所の食堂で昼食 (おそらく食前にインスリン注射) 仕事
14:00	帰宅 血糖測定後に入浴 入浴後に血糖測定
15:00	家事
17:00~18:00	食前にインスリン注射と夕食 食後に血糖測定と眠前のインスリン注射

³ 6 名の研究参加者の調査概要は以下の通りである。A 氏からは、モバイルメッセージングアプリケーション (LINE®) によるつぶやき記録を 1~2 ヶ月に 1 回受け取り、対面の非構造化面接を 2 回実施した (細野 2020a)。B 氏からは調査前と同様に 1 日 2~3 回の血糖値を記録した糖尿病手帳の複写を毎月受け取り、対面の非構造化面接 2 回実施した。C 氏からは、医師が記録する糖尿病連携手帳を使用していたが複写などの送付はなく、電話での非構造化面接を 6 回実施した。D 氏はもともと糖尿病手帳をつけておらず糖尿病の代表的な指標である HbA1c の値へのつぶやき記録に同意したが、一度も記録をつけず、対面の非構造化面接を 2 回実施した (細野 2020b)。E 氏は別の疾患が悪化したため研究を中止した。

⁴ 1 型糖尿病とは、「膵 β 細胞の破壊、通常は絶対的インスリン欠乏に至る」(日本糖尿病学会編 2020: 18) 疾患であり、成因別に自己免疫性と突発性に分類される。

⁵ 糖尿病合併症を予防するためには、HbA1c を 7.0%未満にすることが目標とされている (日本糖尿病学会編 2020: 33)。

(2) 吉野さんによる「糖尿病つぶやき手帳」の概要

吉野さんは病院で支給される手帳では小さいため、未使用だったB5版のスケジュール帳を活用して血糖値を記録していた(図1)。手帳には「朝メシ前、昼メシ前、仕事終、風呂前、風呂後、夕食前、夕食後、寝前」の欄をつくり、「朝メシ前、風呂前、風呂後」はだいたい測定していた。つぶやきを記録するよう依頼すると、さっそく次の血糖測定時よりつぶやきを書き始め、ほとんど毎回つぶやき記録が記された1ヶ月分の記録の複写を筆者に毎月送るようになった。後に見るように、吉野さんの場合、血糖値を記す糖尿病手帳とつぶやき記録が一体化したため、「糖尿病つぶやき手帳」と総称した。筆者はこの手帳の複写を郵送で受け取ったのち、電話で近況を尋ねた。

吉野さんによる数字のつけ方は、概ね以下の通りである。100より低い血糖値は赤字で太いペンで書き、そのうち60台以上の血糖値は丸で囲っている。100から200未満の数字は黒か赤のボールペンで書き、ところどころ抜けているがたいてい囲みがある。200台の血糖値は黒く太いペンで記録している。300以上の血糖値は青字で記録して丸で囲っている。



図1 もともとつけていた糖尿病手帳 (R#0)

(3) 「糖尿病つぶやき手帳」をつける経験の成り立ち

吉野さんが糖尿病つぶやき手帳をつけ続けた1年以上にわたる期間では、その始まり、スタイルの新調と定着という経過があった。そこで、糖尿病つぶやき手帳をつける経験を、1) つぶやきを記録し始める——数値との交流の記録と他者への伝達、2) 手帳の書き方が変わる——一喜一憂を書き残すダイアリーのように、3) 糖尿病つぶやき手帳をつけ続ける——出会う数値を引き受ける知、という三つの局面において記述した。

1) つぶやきを記録し始める——数値との交流の記録と他者への伝達

調査を開始した日の風呂前に測定した血糖値 110 (mg/dl) の記録から「ラーメン大後」というつぶやきが始まった (図 2)。このつぶやきでは、110 という血糖値に、先行した経験である「ラーメン大」を食べたことを関係づけている。次いで風呂後の 168 にはつぶやきを書かず、夕食前・夕食後に跨って青い太字で 357 と書いて丸で囲み、「高」とつぶやきを書いた。吉野さんは自分の方法に即して血糖値 357 を書くために青いペンを選び、この数字に読み取った高さを言葉にして書き留めた。翌日、朝食前の 415 は紫色のペンで丸く囲い「なんで」と書いていることから、415 には問いや驚き、嘆きが生じていたことがわかる。朝食前の血糖値としては想定外に高い数値であったのだろう。また、昨夕の「高」からさらに上がることが想定されていなかったのであろう。次いで、風呂前の 216 には数字だけを書き、風呂後の 118 には、216 からの減少を読み取り、「100 もへったー」と多く減ったよこびが漂った。翌朝の 264 には「注射へらしたからかなあ」と高い血糖値の原因探しをつぶやきとして書き留め、その日の午後の風呂前の 204 につぶやいた「やっぱり」には、注射を減らしたために血糖値が高いままという嫌な予感が的中した残念な意味合い込められていた。続いて風呂後の 125 には「風呂上がりはやっぱり下がる」とつぶやき、前日 (やそれ以前) にも風呂後に起こった「100 もへったー」という経験と合わせ、風呂と血糖値の減少が取り結ぶ関係の確からしさを固めていることがわかる。

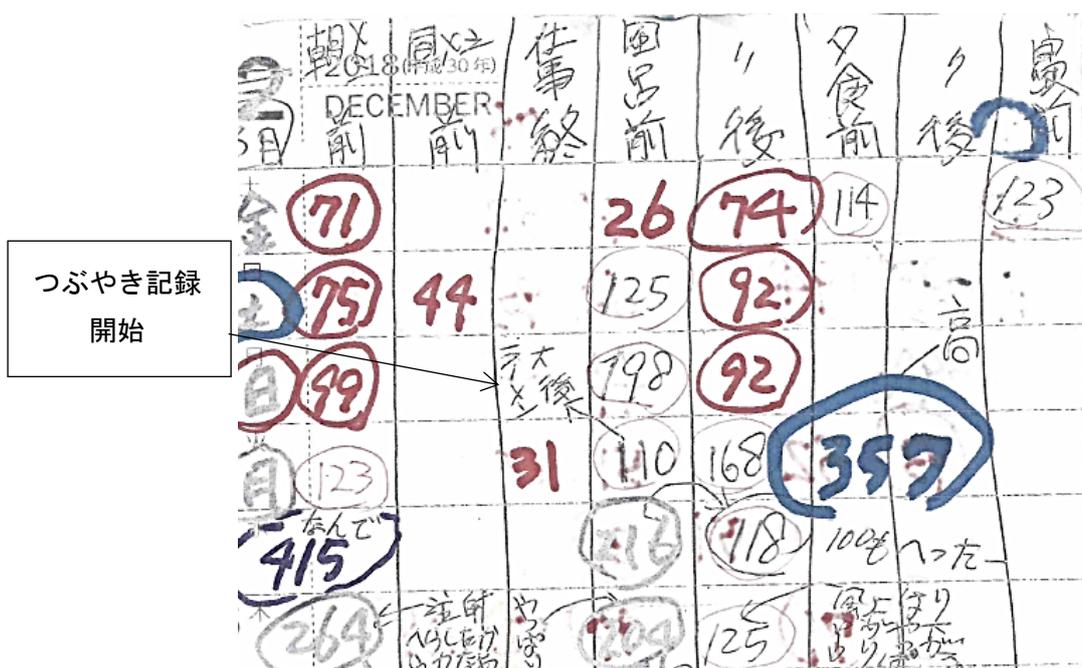


図2 つぶやき記録依頼時の手帳 (R#1)

その翌日の記録である (図3)。翌朝の121での「やっと下がった」というつぶやきは、前日の風呂後の125からの下がりというよりは、2日前から続いた朝の高い血糖値から「やっと下がった」ことを意味している。2日ぶりの朝の120台は待ち望んだ時間の厚みを宿していた。続けて風呂前の178には「ラーメン大」とつぶやいた。このように吉野さんはよく「ラーメン大」を食べる。このつぶやきからは、178自体に高さを読み取るよりも、数値に「ラーメン大」との関係を読み取って書き留めていることが考えられる。風呂後の251には「アレエー」と驚きを記録した。ここでの吉野さんは、「ラーメン大」による血糖値の上昇よりも、風呂によって血糖値が下がることを期待していたのであろう。それゆえに、残念な感覚を伴った驚きが生まれた。翌朝の192には「まあまあか」、同日風呂前の107には「まあまあだ」と似たつぶやきが続いた。数値は80以上異なるが、どちらもいくらかは納得できる意味合いを書き留めた。朝の192は一見高いが、前日の「ラーメン大」後、風呂でも下がらなかった251から続く値としては「まあまあか」と自分を納得させているような感じがある。仕事を終え風呂前の107は、朝の「まあまあか」という値からの連なり、風呂によって下がることの見込みとともに「まあまあだ」と確かな納得が生まれている。入浴後には55まで下がり、赤字で数値を書くとともに「久々の低血糖だ。」とつぶやいた。ちょうど調査依頼時、筆者がクリニックで居合わせた4日前に、赤字で31と書かれた低血糖を起こしており、この間の時間経験が「久々」という表現になっている⁶。この日は低血糖後の値が気になったのか、それまでは測っていなかった夕食後に血糖を測定し、78に「あんま上がん

⁶ この4日間を「久々」と感じることから、吉野さんの低血糖発作を起こす頻度の時間感覚も読み取れる。この頃は、4日以内に低血糖発作を起こすことが常態だったようだ。

ネエナ。」と低血糖が十分改善されない気がかりをつぶやいた。

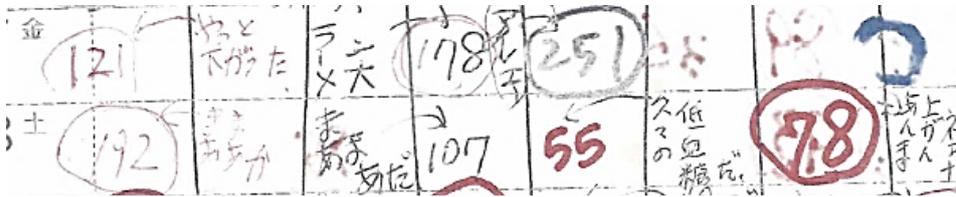


図3 糖尿病つぶやき手帳の抜粋 (R#1)

こうして、吉野さんは糖尿病つぶやき手帳をつけ始めると、数値の増減などに一喜一憂したつぶやきや、自分が考える血糖値を左右した原因を書き留めるようになった。そして、調査開始翌月の受診後には主治医に指示された注射の単位数を書き、自分の数値についての説明を「※」を使って注意書きした (図 4)。このメモを通じて、吉野さんは筆者に向けて自分の数値の読み方を教示している。糖尿病つぶやき手帳は、数値を見て浮かんだ意味を書き留めたり、自分で考える因果関係を内省したりと、数値との交流で生じた意味を記録するだけでなく、他者に理解してもらえるよう伝達している側面もあった。

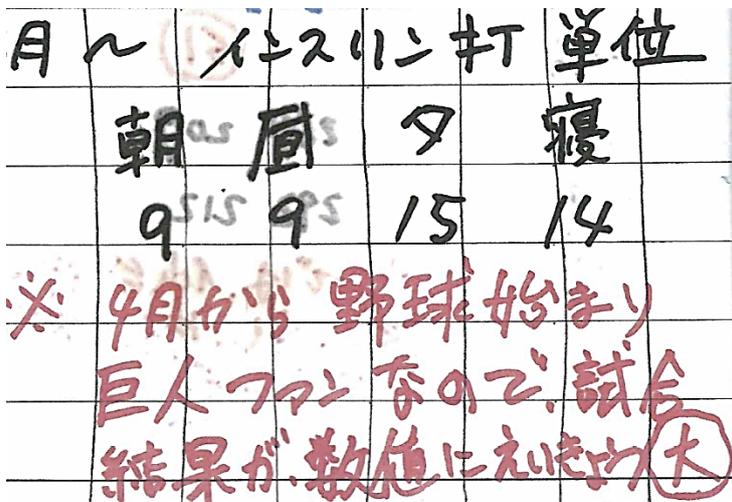


図4 調査開始翌月受診後のメモ (R#2)

2) 手帳の書き方を新調する——一喜一憂を書き残すダイアリーのように

吉野さんは、糖尿病つぶやき手帳をつけ始めた翌月の受診後、前項で示したメモ (図 4) を書いたのち、ノートを変えて手帳の枠組を新調した (図 5)。新しい枠組では、日付の欄に起床時間や天気、仕事の忙しさが、血糖値の欄には測定時間と数値、時にメニューが書かれ、血糖値欄の右側にはつぶやき欄が設けられた。先にも見たように、それまでの手帳はフリーハンドで線が引かれ、測定時間や回数にもばらつきがあり、つぶやきは近くの空欄に書かれたが、この日からは定規を使って線が引かれ、朝食前、仕事終了時、風呂後、寝る前の

4回の血糖測定とつぶやき記録に統一された。この新しい枠組みによって、吉野さんの糖尿病つぶやき手帳はダイアリーのような様相を帯びた。

5 金	6:00	131	15:30	153	17:00	25	19:40	75
6 土	6:00	217	15:00	155	16:00	79	18:30	47

図5 新調された糖尿病つぶやき手帳 (R#2)

つぶやきの内容に注目すると、さまざまなタイプが現われるようになった。血糖値の分析に関するものが多いが、吉野さんの中で因果関係が多様化していった(図6)。それまでは「ラーメン大」しか登場しなかったが、10日朝の246に「あんころもち食べたからなあ」、11日寝る前の171に「タコ焼ピザ明日は高いぞー」、12日朝の322に「やっぱり野菜食わなかったからたかいなあ」のように、多くの食べ物を血糖値と関係づけて書くようになった。これらのつぶやきからは、血糖値を上げる食べ物ばかりでなく、下げる食べものも捉えていることがわかる。また、10日仕事終了時の202での「つかれたのに高いなあ」のように、食べ物以外にも血糖値と関係する事柄があることがわかる⁷。

10 水	16:00	246	16:00	202	17:00	100	18:00	80
11 木	13:00	154	13:00	133	16:30	171		
12 金	16:00	322	16:00	157	16:30	90	18:00	59
13 土	15:30	117	15:30	97	16:00	27	17:30	119

図6 糖尿病つぶやき手帳の抜粋 (R#2)

他方で、過去の経験で得てきた因果的な見通しが通用しないこともあった。10日寝る前の80では「あんころもち食べたけど下がったぞー」と予測が破れている。また、二つの見通しが競合することもあった。11日風呂後の184で「ラーメンのせいで風呂後なのに上がった。」とつぶやいたように、ラーメンで血糖値が上がる、風呂で血糖値が下がるという二つの見通しが競り合い、ラーメンの影響の方が大きいことを突き付けられていた。

低血糖では明瞭な身体経験が記録されていた。13日風呂後の27で「ヤバ、冷や汗出て来

⁷ 前述の「風呂は下がるヨオ。(10日風呂後の100)」のように風呂による血糖値の下降もある。

たもん。」とあり、風呂前の97の「低血糖になんなくて良かったあー。」という安堵とは対照的に、危機的な身体でつぶやきを書いた。その後の119では、「G(ジャイアンツ)負けてストレスでもどした」と低血糖からの回復と関係づけてユーモラスにつぶやいた。ここには低血糖の危機を脱した安堵感⁸が伴っている。

さらに12日仕事終了時の157では「兄とケンカつかれたあー。」と、血糖値とは一見関係のないできごとをぼやいている。1日4回書くこの記録では、日常のできごとがつぶやきたくなり、ダイアリーのような様相も見られた。ジャイアンツの勝敗による血糖値の増減も、血糖値の分析でありながら、ダイアリーとしての要素も含むだろう。

数値の記録では、図らずとも数値による偶然が発生し、そこから意味が生まれることもあった(図7)。13日寝る前の120を見て「明日の朝は倍位か。」と予測を記し、翌朝14日朝の357では「3倍だったあー。」と、倍数に近い数値で外れたこと、大幅に外れたことから可笑しさが生じている。同日の風呂後では、風呂前(仕事終了時)の161と比べて「半分だあー。」ときりのいい数値の減り具合を楽しんでいる。そして寝る前の166では「倍返したあ。」と、倍に増えた血糖値を敵に見立てて仕返しとして意味づけ、遊んでいるようである。そして、翌朝15日の朝に300が出ると「ドンピシャ300だあ。」と、切りのいい数値が出たことを喜んでいるようだ。吉野さんのルール通りに青字で書かれた血糖値自体は高いが、ここでは出現しにくい数値の出現を喜ぶゲーム感覚が生起している。同日の寝る前の166も、「きのうと同じだ。」と、血糖値としての意味よりも同一の数字であることの驚きをつぶやいている。血糖値は体重や血圧などの値と比較すると、検出される数域が広く、数字やその変動の仕方に偶発性が高く遊び感覚が生じやすいのだろう。とりわけ、吉野さんの場合、血糖値の変動域が広く、糖尿病つぶやき手帳をつけることには、数字の偶発的な出現に生じる遊びを楽しむという側面もあることがわかった。

12日	256	朝起きた	11:20	ランニング	13:00	風呂前	120	明日の朝は倍位か。
13日	272	朝起きた	11:30	ランニング	16:30	風呂前	166	倍返したあ。
14日	357	3倍だった	15:00	ランニング	16:30	風呂前	166	きのうと同じだ。
15日	300	ドンピシャ	13:00	ランニング	16:30	風呂前	166	きのうと同じだ。

図7 偶然発生した数字遊び (R#3)

このように、新調された糖尿病つぶやき手帳から見ると、1日4回の血糖測定によって数値と出会い、その意味を言葉で表す機会が増し、吉野さんには血糖値と自身の行為の因果的

⁸ 吉野さんは、客の前で低血糖発作を起こしたことがある。その時はお釣りを計算できなくなり、焼き鳥を焦がしてしまったという。それ以来、仕事中に低血糖発作を起こさないように、低血糖を起こしそうなときはブドウ糖やコーラを飲んで気をつけている。

その日に起こった新型コロナウイルスによるできごとを書き留めたのだろう。血糖値との関係はよくわからない。2日朝の307には「きのう朝の牛丼がきいてるんだ今日も牛丼。」とつぶやいた。青字で書いた数字は、吉野さんのルールにおいて大幅に高いことを含意している。その原因を1日前の牛丼に見出しており、牛丼が1日に及んで血糖値を上げることがをぼやきながら、血糖値が高くてもその牛丼を食べる(た)ことを報告している。ここでの吉野さんは、因果的な思考で今の高血糖を意味づけて問題解決的な対処につなげるのではなく、目の前にある牛丼を食べる(た)ことを報告している。この報告には、今の血糖値の成り立ちが示すように、このあとの長い高血糖の持続も含意されているだろう。同日の仕事終了時は271であり、「今日はアツクて甘い物のんだからだ。」と、思い当たる原因を特定して、冷静に分析している。3日朝の122では「きのうインスリン5回うった。」と書かれており、この下がった血糖値は、前日に1回分のインスリン注射を増やしたことによるものであることを示している。牛丼や甘い飲み物で上がった血糖値に対し、吉野さんはインスリン注射の回数を増やすという対処をしていたのだ。おそらく医師の指示による対処ではなく、吉野さんが独自に考案した対処だが、吉野さんは高い血糖値を気にかけていたことがわかる。同日仕事終了時の279に「きのうの反動だ。」とつぶやき、吉野さんはこの血糖値に「反動」をみてとった。「反動」を成り立たせている動きの感覚は朝の122から279への上昇によって生じ、押し返される感覚は自分が対処して下げた血糖値が上がってしまったことからもたらされた。吉野さんは血糖値を上げた原因を昨日の牛丼や甘い飲み物にみてとっており、いまだそれらが自分の体内で作用していると捉えていた。4日朝の249での「きのうの冷メン大盛だ。」、6日朝の203での「きのうも4食」も同様である。過去の食べ物による血糖値を上げる作用が1~2日の時間幅で吉野さんの経験に沈殿しており、血糖値を見るその時に再浮上して納得可能なあるいは了解可能な意味を生みだしていた。

一方で、この因果的な見通しが通用しないこともあった。5日朝の137では「きのう夜中カップメン1個タベたのに？」と驚きをつぶやいた。昨夜のカップメンが今朝の体内にまだ作用しているはずだが、思っていたよりも血糖値が低く驚きが生じる。8日朝の58での「？」というつぶやきも、過去に類似の食べ物を食べたあとに血糖値が上がった経験を介して因果的に考えると了解できない低い数値であったのだろう。血糖値が高い場合もある。7日朝の287は「何でこんなに高いんだ？」とつぶやいたように、昨日から現在に至る自分の身体には見合わない高い数値として現われた。吉野さんは自分の身体を通じて因果的な見通しを増やす一方で、それがもつ不確かさも身をもって学んでいた。それは、血糖値を分析的に思考する際、その見通しのおぼつかなさを知ることでもあった。この身体における学びは、1日2回見るさまざまな自分の血糖値を不確かさとともに引き受けるという血糖値との付

「さいさきいい。」(R#16)、別の月の155では「月始め調子いい。」(R#9)と心地よい始まりをよろこび、260では「今月は下げるソー。」(R#7)と高い現状を変えていく決意を表明した。月初めであることに関心が向かうのは、記録の前に、吉野さんが自分で記録の枠組を書いていることが関係しているかもしれない。新しいノートに線や日付を書いていくとき、それまでの連続に区切りが生じる。枠組みを作成しながら生じる区切りと数値が突き合わさって意味が生じることがしばしばあった。

き合い方をつくっていた。

言語化しづらい血糖値に出会う時もあった。6日仕事終了時の172への「んー。」というつぶやきである。前日の4食によって高くなった朝の203が背景にあると考えられるが、172にこれ以外の言葉を書き留めていない。9日仕事後の91での「まあまあだ」のように納得を示すのでもなく、分析的に原因を探って記述するのでもなく、血糖値への引っ掛かりをただつぶやいた。

こうして記録の形式が定まった吉野さんが、毎日2回出会う血糖値を見て湧き上がるつぶやきを書き留めた糖尿病つぶやき手帳を通じて、彼のさまざまな意味の成り立ちが明らかになった。インスリン注射をし、食事や晩酌をし、焼き鳥を焼く吉野さんの身体において、変動する自分の血糖値は手中に収まることもあれば、そうならないこともある。ひたすら血糖測定と糖尿病つぶやき手帳を続ける吉野さんは¹⁰、そのつどの血糖値と出会い続け、生じる意味を手帳に書くなかで、時に分析的に、時に素朴に数値に臨んでいたように、さまざまな態度でもってそれらを引き受ける知を身につけていた。

4 セルフモニタリングを問い直す——多元的な糖尿病ケアに向けて

糖尿病つぶやき手帳をつけるようになり、吉野さんには次のようなことが起こっていた。数値そのものに即座にみてとる驚きや嘆き、よろこびなどの感情を思考を凝らさないままに書き留める、数値の成り立ちを分析して自分の身体における因果関係を見つけ、それに基づいて見通しを利かせつつ数値を見る、体得した因果的な見通しが不確かなことを知る、血糖値はさておき印象的なできごとを書き残す、偶発的に生じた数字遊びを楽しむ、などである。

血糖値を測定して記録するセルフモニタリングは、既述の通り、糖尿病治療の文脈では良好な血糖管理のため推奨されている(ADA, 2020)。そこには、医学的知識を応用して自分の生活に潜む因果関係を見つけ出し、問題解決的に原因となる行為を制御することが期待されているからだ。吉野さんの場合、血糖値とつぶやきの記録に向かう中で自分を振り返り、自分の身体における因果関係を発見していったが、原因の制御に至るとは限らなかった。調査期間中の吉野さんのHbA1cは7-10%で変動し、不安定な血糖コントロールであった。糖尿病治療の観点からは、効果的なセルフモニタリングであったとは言いがたい。しかし、ひたすら続けている血糖測定と糖尿病つぶやき手帳により、吉野さん自身と吉野さんにかかわり得る医療者にはある効果がもたらされたと考える。吉野さんへの効果としては、言葉による血糖値の表現が巧みになり、ダイアリーのような糖尿病つぶやき手帳のあり方によって、流れ去ってしまうその日常を創造的に描出することができるようになったことである。医療者への効果としては、糖尿病つぶやき手帳を通じて吉野さんの日常をありありと

¹⁰ 吉野さんがつぶやき記録をつけなかったのは、旅行に出ていた正月の三が日と、数ヶ月に一度程度だけ忘れたときや、外出で家を空けたときだけだった。

理解することができるようになったことである。吉野さんと共有するこの理解は、ケアを実践する地盤となる可能性を含んでいる。

(1) 日常を創造的に描出する糖尿病つぶやき手帳

本節では、吉野さんが毎日数回にわたって書き留めた表現について、糖尿病つぶやき手帳をつける行為に立ち返って考察を深めたい。1型糖尿病である吉野さんは、現在の血糖値を知ろうと毎日自分の指先に数回針を刺して血液を絞り出し血糖測定器につけて測定している。指先をアルコール綿で止血しながら、すぐに血糖測定器のディスプレイに表示される数値から何らかの現われをみてとっている。現在の血糖値を知ろうとする吉野さんは、血糖測定のこれら一連の行為においてその数値を意味されるものとしてまなざし、数値との出会いにおいて「始原的表現 (*expression primordiale*)」(Merleau-Ponty 1960=2020: 155) が現われる。自分の身体の状態を示す数値に出会う吉野さんは現在の数値にみてとるその表現に喚起され、数値によって定めた色や囲みを選んで数字を書き写し¹¹、その数値や数値群の「意味志向の周りで手探り」(Merleau-Ponty 1960=2020: 112) して、ふさわしい言葉を書き留める¹²。例えば、つぶやき記録を書き始めたときの吉野さんであれば、出会った 110 という数値が示す意味志向の周りで手探りして「ラーメン大後」という言葉を書き留めた¹³。好みの大盛りラーメンを食べた後の吉野さんの経験としては、生活上のできごとを記録するというよりも、このとき自分の思考が「まさに語られた」(Merleau-Ponty 1960=2020: 108) と感じることであっただろう。数値の現われを言葉で表現していくこの一連のはたらきは、吉野さんが 110 という血糖値に、既知の知識や過去の経験によって問題ない現在や血糖値が上がりそうな今後を捉え、恐れを先取りしつつも、これらの意味では表しきれない意味を表現していくことであった。ここでの吉野さんは、楽しみである大盛りラーメンを食べた満足感と今度の血糖値上昇の見通しが共存する経験を「ラーメン大後」と記すことにおいて、この血糖値と出会った自分についての「このうえなく正確な認知」(Merleau-Ponty 1960=2020: 109) をしていった。このようにつぶやき記録では、そのつどの血糖値に既知の知識や意味が取りつこうとするなかで、あるふさわしい言葉が自分の経験を通じて選ばれ、まさに自分の経験として捉えていく時があった。そして、手帳をつけ続けた 1 年間で振り返れば、このように生まれた自分の経験にぴったりの表現は、その先に出会う血糖値を表わす一つの言葉となり、手帳をつける吉野さんの生活に欠かせないものとなった。糖尿病つぶやき手帳は、大幅

¹¹ 数値を手帳に書き写すこの時点で、吉野さんの決まりに沿って色や囲みの選択が行われるのであり、数値に宿っている血糖値の高低に関する意味合いがここでも表現されることになる。

¹² 血糖値の測定に続けてつぶやきを書こうとする吉野さんには、数値の現われが変様することもあるかもしれない。現在の血糖値を知ろうと血糖値をまなざす吉野さんと、つぶやきを書こうと言葉を探しつつ数値をまなざす吉野さんが異なることもあるだろう。

¹³ 「ラーメン大後」を含む多くのつぶやきが示していたように、血糖値の現われには時間が大きく関与していた。食行為の後に自分の体内で持続する時間、手帳に書かれた前回や前日の数値が示す過去、月初めというタイミングなど、時間との関係で言表された表現が多かった。身体活動と血糖値が連動すること、糖尿病つぶやき手帳のダイアリーのようなあり方など、この手帳には時間的な経験を生みやすい仕組みが潜んでいると考える。

に血糖値が変動する身体で暮らす吉野さんがそのつど出会う数値の表現を見合った言葉で洗練させていく道具となっていた。

重要な点は、吉野さんがこの糖尿病つぶやき手帳をおそらく心地よく実践していたことである。それゆえ、血糖値や日常の表現が創出され続けたのだろう¹⁴。血糖値に言葉を添える糖尿病つぶやき手帳の試みは、自己をガイドラインが定める絶対的な血糖値の表象でもって観察し、制御しようとする“セルフモニタリング”とは異なる、別様のセルフモニタリングであった。吉野さんは変動する血糖値との出会いで生まれるさまざまな現われを、それとともに生まれる言葉によって創作的に描出することに心地よさを感じ、糖尿病つぶやき手帳をつけ続けた。この一連の行為に伴う心地よさは、病状管理とは違った病いとの付き合いを可能にしていた。生涯にわたって糖尿病治療を続けなければならないなかで、吉野さんにとっての糖尿病つぶやき手帳は、さまざまな病状を呈する自らの病いを常に引き受けられるようになる効果を有していた。

(2) その人の表現した日常から立ち上げる糖尿病ケア

吉野さんが糖尿病つぶやき手帳の複写を届ける封筒には、殆ど1日の消印が押されている¹⁵。1カ月分の記録が終わると吉野さんはすぐに手帳を複写し、郵送している。吉野さんに習慣化されたこの糖尿病つぶやき手帳とその送付にはいかなる意味があるのだろうか。

糖尿病つぶやき手帳には、既述のジャイアンツと血糖値の関係の説明にも見るように、ところどころ筆者に宛てたつぶやきもあった¹⁶。つまり、研究という文脈でなされる糖尿病つぶやき手帳の記録には他者に届けるという性質が備わっていた。この性質を踏まえて、この糖尿病つぶやき手帳の存在の意味についてケアの観点から考察する。

吉野さんは糖尿病手帳とつぶやき記録をつけることを筆者より依頼され、数値との出会いを言葉に表すようになった。それは、吉野さんのことを良く知らない筆者に向けて、自分を表現して理解を得ていく営みでもあった。数値の現われを伝えるために吉野さんによって書かれた言葉を読み、筆者は吉野さんの数値を巡る意味を、その言葉を手掛かりにして知る。調査開始時は、その言葉が示す一般的な意味で理解することから始まった。吉野さんによる自身の表現を集めた糖尿病つぶやき手帳を取り交わすうちに、血糖値の変動、習慣的なラーメン、焼き鳥屋の客足の変動、別の体調不良など、さまざまな状況下で吉野さんがよりよい血糖値を求めて数値と出会い続けている感触が分かち合われていった。こうした理解の地盤ができてきたとき、例えば、吉野さんの手帳に書かれた「まあまあだ。」という言葉には「一般的な定義を超えるような指示 (désignation) の力」(Merleau-Ponty 1960=2020: 172) がはたらき、変動が大きい血糖値のなかでようやく得た安堵感やこの状態が続くことへの

¹⁴ 既述の通り、6名の研究参加者のうち、つぶやき記録をつけたのは2名であり、毎日つぶやき記録を書いたのは吉野さんだけである。

¹⁵ それ以外では、測定した月の末日の日付の消印が数回あり、遅くとも3日の消印になっている。

¹⁶ 例えば、大晦日の日には「来年もよろしく。」(R#11)と書かれ、禁煙を始めたときには「※タバコやめました。」と注意書きがあった (R#19)。

願いといった意味合いへと両者を「引きずり込む」(Merleau-Ponty 1960=2020: 172)。こうして糖尿病つぶやき手帳にしたための表現を介して、筆者は吉野さんの日常の「呼び起こしの能力を養成」(Merleau-Ponty 1960=2020: 157)する。糖尿病つぶやき手帳での吉野さんの日常の表現は、それを見聞きする筆者を喚起するようになり、両者のあいだにその様相がありありと開かれていった。血糖値が変動しやすい糖尿病自己注射患者の日常が、他者に、とりわけ医療者に、その手に取るように開かれていく可能性は、今後の糖尿病ケアにおいて大いに示唆的である。

糖尿病つぶやき手帳の別の性質にも目を向けよう。この糖尿病つぶやき手帳は、医療現場で治療に直接的に活用するものではなく¹⁷、吉野さんが主治医に見せるために書くものではない。吉野さんに糖尿病つぶやき手帳とその送付が習慣化されたのは、前節でも触れたように、この行為が心地よいためだと考える¹⁸。思いどおりの数値や思わぬいい数値に出会ってよろこぶこともあれば、思い通りにならない血糖値と出会い、原因となる自分の過去の行為が見えることもある。そのさまざまな知覚にふさわしい言葉を見つけて書き留めることが、吉野さんには根本的に心地よかった。だが、これが主治医に見せるものならば、頻出した「ラーメン大」やジャイアンツの勝敗などのつぶやきは書かれなかった可能性がある。このような糖尿病つぶやき手帳の在り方を、看護理論家のベナーによる現象学的人間論¹⁹に基づく安らぎ (well-being) の概念を援用して論考する。ベナーによれば、安らぎとは「人の持つ可能性 (one's possibilities) と実際の実践 (one's actual practices) と生き抜いている意味 (lived meanings)、この三つの適合 (congruence) として定義され、その人が他者や何らかの事柄を気づかうとともに、自ら人に気づかわれていると感じることから生み出される」(Benner and Wrubel 1989=1999: 177)。吉野さんが自分の生活において好みの大盛りラーメンを食べられるとき、吉野さんは安らかだろう。他方で血糖値も気にしているだろう。そして、その後に出会った血糖値の記録にラーメンを食べたことを書き添え²⁰、吉野さんの好む日常となっている「ラーメン大」の意味を理解してもらえているときはさらに安らかだろう。吉野さんの糖尿病治療を含んだ日常を表現した糖尿病つぶやき手帳は、吉野さんが日常の中で気づかうことがらも筆者に開き、その経験を具体的に理解可能にした。

しかし、血糖コントロールを目指す医療現場では、日常をそのままに理解しても直接的に問題解決にはつながらない。それでも、生涯にわたる長い病いと付き合いにおいて、問題解決とは別のアプローチがあればケアの方法は増える。そのままの日常を他者に理解して

¹⁷ しかし、研究者は将来的に医療現場での活用を企図しており、本研究はその基盤づくりでもある。

¹⁸ 調査は終了したが、調査から2年近くになる現在もまだ、吉野さんはこの糖尿病つぶやき手帳をつけ、筆者に送付し続けている。

¹⁹ ベナーはアメリカを代表する看護理論家の一人である。ハイデガー、メルロ=ポンティの現象学から人間存在論を取り込み、看護理論を展開した。ベナーのハイデガー解釈は、アメリカの哲学者ヒューバート・ドレイファスに拠るところが大きい(榊原 2020: 122)。

²⁰ ラーメン大をつぶやき記録に書くのは、血糖値への影響がわかっているからだろう。好みのラーメン大を食べる行為には、好きなものを食べることで生じる楽しみだけでなく、その後には上がってくる血糖値の先取りも含まれている。好きなものを食べられる身体、血糖値の上昇が付きまとう身体が、ラーメン大をつぶやき記録に書き続けている。

もらえることは「癒しの効果」(Benner and Wrubel 1989=1999: 14)をもち、病者をケアしうる。こうしたベナーの看護論には、患者も看護師も「傷つきやすさ (vulnerability)」という「共通の人間らしさ」(Benner, Hooper-Kyriakidis, and Stannard 2011=2012: 29)を分かちもっているという倫理的な前提がある。そして、看護師によるこの「共通の人間らしさ」の自覚こそが「看護ケアの基礎であり、またケアの行為が立ち上がる源」とも言われる(榎原 2020: 134)。吉野さんの糖尿病つぶやき手帳から考察する糖尿病ケアにおいては、この「人間らしさ」の自覚だけでなく、個人主義的で技術主義的な医療が、吉野さんの日常をつくる独自の秩序を一蹴しうる強い力を持っていることも自覚したい。看護師でもある筆者には、吉野さんの糖尿病つぶやき手帳での表現によってその日常がありありとわかり、「ラーメン大」を共通の言葉として会話もできるようになった。このような共通の地盤に立ったところでケアができないだろうか。吉野さんの糖尿病つぶやき手帳はそう問いかけている。治療による血糖コントロールを図る傍らで、その人ができるだけそのままに表現した手帳を介して、その日常を同じように医療者が理解できる地盤を医療現場につくること。患者と医療者のコミュニケーションを可能にするこの手帳によって、個々に経験している日常に基づく多元的な糖尿病ケアが立ち上がり、長期にわたる血糖値との出会いと対処を支えたり、ともに取り組んだりすることができるのではないかと考える。

5 結語——コミュニケーション・ツールとしての糖尿病手帳

本研究で考案したつぶやき記録は研究参加者と創出するものであり、事前に詳細を想定することができずにいた。そして、吉野さんから緻密な糖尿病つぶやき手帳が届くようになった時、筆者は驚きと感動を覚えた。つまり、筆者は毎回つぶやき記録が書かれることはないだろうと暗に想定していたのだ。実際、他の研究参加者のように、糖尿病手帳やつぶやき記録をつけたり、つけなかったりする姿は自然に映る。それゆえ、吉野さんから糖尿病つぶやき手帳が届くたびに感動が深まり、多元的な糖尿病ケアを考察する契機となった。

吉野さんの糖尿病つぶやき手帳は、メルロ=ポンティに倣えば、糖尿病治療を続ける日常を「創造的表現」(Merleau-Ponty 1960=2020: 98-207)で描出して如実に開き、自らの病いを引き受け続ける可能性を示唆した。また、糖尿病自己注射患者が経験している日常を医療者がそのように理解することを可能にし、癒せるケアの地盤をつくるコミュニケーション・ツールとなることを教示した。

謝辞

本研究に参加してつぶやき記録をつけ続け、その公表を許可してくださった吉野正治さん(仮名)に深く御礼申し上げます。本論文の投稿にあたり、現象学的な観点からご助言をくださった東北医科薬科大学の家高洋教授、研究会および学術集会でご意見をくださった

皆様に深く御礼申し上げます。

本研究は、JSPS 科研費 JP 18K17490 「糖尿病『手帳』をつける経験の現象学的研究に基づく自己管理ツール開発案作成」の助成を受けたものである。

文献

- American Diabetes Association, 2020, “Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes—2020,” in *Diabetes Care*, 43, S77-S88. doi:10.2337/dc20-S007
- 東ますみ、2011、「セルフレギュレーションモデルを基盤とした糖尿病自己管理支援システムの開発と評価」『日本遠隔医療学会雑誌』7(2): 203-206.
- Beck, Roy W., Riddlesworth, Tonya, Ruedy, Katrina, Ahmann, Andrew, Bergenstal, Richard, Haller, Stacie, . . . DIAMOND Study Group, 2017, “Effect of Continuous Glucose Monitoring on Glycemic Control in Adults with Type 1 Diabetes Using Insulin Injections: The DIAMOND Randomized Clinical Trial,” in *Jama*, 317(4)= 371-378. doi:10.1001/jama.2016.19975
- Benner, Patricia, Hooper-Kyriakidis, Patricia, Stannard, Daphne, 2011, *Clinical Wisdom and Interventions in Acute and Critical Care: A Thinking-in-Action Approach*, New York: Springer Publishing Company. (井上智子監訳、2012、『ベナー看護ケアの臨床知：行動しつつ考えること』(第2版) 医学書院).
- Benner, Patricia, Wrubel, Judith, 1989, *Primacy of Caring, : Stress and Coping in Health and Illness*, California: Addison-Wesley Publishing Company. (難波卓訳、1999、『現象学的人間論と看護』医学書院).
- 細野知子、2019、「探究し続ける食事・運動実践：糖尿病治療で知ったよろこびをきっかけに」『臨床実践の現象学』2(1):1-19. doi:info:doi/10.18910/76181
- 細野知子、2020a、「血糖値のセルフモニタリングで生まれるつぶやきの現象学的記述—他者に届けることの意味」『日本質的心理学会第17回大会プログラム抄録集』、78.
- 細野知子、2020b、「想定外の大惨事で一変した暮らしから捉える糖尿病の経験：指標を記録しないある1名の語りから」、日本看護科学学会編『第40回日本看護科学学会学術集会プログラム集』、JS2-03.
- 木田元、1991、『現代の哲学』講談社.
- 岸本一郎・芦田康宏・大森洋子・西洋壽・萩原泰子・藤本年朗 . . . 豊能医療圏糖尿病地域連携クリティカルパス検討会議、2013、「大阪府豊能医療圏における糖尿病実態と連携手帳所持率調査」『糖尿病』医学出版、56(8): 543-550. doi:10.11213/tonyobyoy.56.543
- 厚生労働省、2020、『平成30年国民健康・栄養調査報告』、<https://www.mhlw.go.jp/content/000681200.pdf> (2020年12月1日閲覧)
- Merleau-Ponty, Maurice, 1960, *Signes*, Paris: Galimard. (広瀬浩司訳、2020、『精選シーニュ』筑摩書房).
- 日本糖尿病学会編、2020、『糖尿病治療ガイド』文光堂.
- Nishimura, Akiko, Harashima, Shin-ichi, Honda, Ikumi, Shimizu, Yoshiyuki, Harada, Noriko, Nagashima, Kazuaki, . . . Inagaki, Nobuya, 2014, “Color Record in Self-monitoring of Blood Glucose Improves Glycemic Control by Better Self-management,” in *Diabetes Technology & Therapeutics*, 16(7): 447-453. doi: 10.1089/dia.2013.0301

- 西村ユミ、2014、「第3部 現象学的看護研究の実際 第4章 データを読み、分析し、記述する」、松葉祥一・西村ユミ編『現象学的看護研究：理論と分析の実際』医学書院、122-150.
- 奥井良子・白水真理子・杉本知子・間瀬由記・中原慎二・大友香織 ... 脇裕典、2017、「就労している非インスリン使用の2型糖尿病患者における体系的血糖自己測定を含むセルフモニタリングの経験」『神奈川県立保健福祉大学誌』14(1): 25-34.
- 榊原哲也、2020、「ベナーはハイデガーから何をどう学んだのか (谷徹教授退職記念論集)」『立命館文學』665: 964-977. <https://ci.nii.ac.jp/naid/40022206625/> (2020年12月1日閲覧).
- 添田百合子、2016、「データが読める!ケアが変わる!エキスパートに学ぶ血糖パターンマネジメント (第2回) 血糖パターンマネジメントの9つの要素 (1)」『糖尿病ケア』メディカ出版、13(8): 726-8. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2016322009> (2021年1月17日閲覧).
- 山中道代・網島ひずる・大西英雄、2009、「携帯情報端末による糖尿病患者への支援プログラム開発と評価」『人間と科学』県立広島大学、9(1): 79-89.
- Youngwanichsetha, Sununta, Phumdoung, Sasitorn, 2017, “Lived Experience of Blood Glucose Self-monitoring among Pregnant Women with Gestational Diabetes Mellitus: A Phenomenological Research,” in *Journal of Clinical Nursing*, 26(19): 2915-21. doi:10.1111/jocn.13571

(ほそのともこ・日本赤十字看護大学)