CDEJ のための情報アップデート

問題点の抽出が容易にできる！ ～糖尿病栄養指導マニュアル～のご紹介

（株）日立製作所日立総合病院　栄養科　石川　祐一

全国病院栄養士協議会では平成 20 年 2 型糖尿病患者さんの重症化予防のために，管理栄養士が科学的根拠に基づいたマニュアルを作成しました[1]．全国病院栄養士協議会ではこのマニュアルの有用性を評価する事を目的に平成 22 年政策課題において「標準化された栄養食事指導の有用性に関する調査研究」を実施しました．この研究には全国の病院栄養士から 1,073 名の患者さんをエントリーいただき半年間の介入研究を実施，その効果を検証したものです．

この結果については平成 23 年 5 月に札幌で開催された第 54 回日本糖尿病学会学術集会において口演発表を行い[2,3]座長からマニュアルの更なる普及に期待が寄せられました．そこで他職種の方にもこのマニュアルを参考にしていただきたく，その内容の一部を紹介させていただきます．

この指導プログラムは，行動科学を基本とした指導方法を導入したものであり，①食事療法に対する知識や行動を把握するための問診票，②対象者の食行動の変容ステージを把握するための食行動調査票，③糖尿病患者用リーフレットを使用します．

問診票：問診票は自記式とし，対象者の糖尿病治療に対する知識，食事内容に対する意識，習慣となっている食行動について，対象者自身が問診票を介して食事療法の必要性に『気づく』ことを目的としています．内容は，病態の理解度に関することが 5 項目，食事内容に関することが 5 項目，食行動に関することが 5 項目，嗜好品に関することが 5 項目，運動に関することが 5 項目の 5 分類，計 25 項目からなります．食生活・食習慣を評価するために，各回答を最も適切な食生活のスコアが高くなるよう配分して（min.25 ～ max.75 点）スコア化し，自己効力感得点としました．

「はい」「少し」「いいえ」の中から当てはまるものに○をつけてください。

分野		NO	項目	答えと点数							小計	合計
1	糖尿病について	1	糖尿病がどのような病気なのか知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		2	糖尿病の治療法を知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		3	なぜ食事療法が必要なのかを理解していますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		4	ご自分の目標体重や目標検査データを知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		5	1日の摂取エネルギー量を知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
2	食事内容	6	嗜好的に偏りのない食事だと思いますか（塩分、油物が多い等）。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		7	栄養的にバランス（主食＋主菜＋副菜）は良いと思いますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		8	外食や宅配食はほとんど利用しない。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		9	（朝・昼・夕）食の量はだいたい均等ですか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		10	食事量はあなたにとって適量だと思いますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
3	食行動	11	食事には十分時間をかけますか。よくかみますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		12	1日3食食べますか。（欠食や4回以上、夜食等はない）	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		13	食事時間は規則的ですか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		14	腹8分目にしていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		15	ダラダラ食いはしていませんか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
4	嗜好品（菓子類・アルコール類・喫煙）	16	清涼飲料水やスポーツ飲料は飲みますか。	はい	1	少し	2	いいえ	3			
		17	菓子類や果物を間食に食べますか。	はい	1	少し	2	いいえ	3			
		18	アルコール類を飲む機会が多いですか。	はい	1	少し	2	いいえ	3			
		19	1回に飲むアルコールの量は多い方だと思いますか。	はい	1	少し	2	いいえ	3			
		20	喫煙習慣はありますか。	はい	1	少し	2	いいえ	3			
5	運動	21	運動習慣はありますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		22	歩くことを心がけていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		23	糖尿病の運動療法を知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		24	薬物・インスリン療法時の運動の注意点を知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
		25	どのような運動が有効か知っていますか。	はい	3	少し	2	いいえ	1			
総合計												

問診票

食行動調査票：食行動調査票は，健康行動理論の 1 つである 5 段階の行動変容ステージ尺度の質問紙を一部修正して用い，自記式により調査します．この行動変容ステージ尺度は，無関心期（前熟考期：行動変容を真剣に考えることのできない時期），関心期（熟考期：セルフケアの重要性は認めるが実際の行動変容はない），準備期（望ましい方法を聞けばすぐに始めるつもりでいるが，自分なりに初めてはいるが望ましい行動には至っていない），実行期（望ましいセルフケアは進められているが，十分に身についていない時期．失敗や逆行が最も多い），維持期（望ましいケアが習慣化されている時期であり，セルフケアを含む新しい生活が概ね形成された時期）の 5 つの行動変容ステージで構成されています．対象者個人の行動変容ステージを把握し，そのステージ別に合わせた指導を行い，生活習慣の変容に努力してもらいます．

糖尿病患者用リーフレット：糖尿病患者用リーフレットは問診票に合致するよう作成しています．従って，問診票同様に，病態の理解度に関することが 5 項目，食事内容に関することが 5 項目，食行動に関することが 5 項目，嗜好品に関することが 5 項目，運動に関することが 5 項目の 5 分類をそれぞれに 1 枚ずつ計 25 枚作成しています．

問診票の結果から，患者個々の問題点にあったリーフレットを抽出し栄養指導毎に配布し使用します．患者さんの理解の度合いにより使用するリーフレットを変更することで次のステップに進むことも可能です．

管理栄養士のみならず，他職種の方も今後の糖尿病療養指導の参考にしてください．

【参考文献】

1）（社）日本栄養士会全国病院栄養士協議会：病栄協のしおり―糖尿病栄養食事指導マニュアル―；2008.3.
2）中川幸恵，他：「2 型糖尿病患者への栄養食事指導実施による有用性の研究」第一報，継続栄養指導効果の検証．糖尿病：2011；54 Sup，S-208.
3）石川祐一，他：「2 型糖尿病患者への栄養食事指導実施による有用性の研究」第二報，実施マニュアルの有効性の検証．糖尿病：2011；54 Sup，S-208.