Key words ● 患者教育，教材の開発と活用，カーボカウント

待合室の有効活用法

勝和会病院栄養科　内田せつ子

当院では，待合室に写真と実物の食品を利用した展示をしています．大きなすだれ 2 枚を壁に取り付け，そこに展示物を貼り付けたものですが，内容は，基本的な食事や栄養に関することからトレンドな話題や，その季節に合わせた情報など様々で，季節ごとにリニューアルしています．

写真は，栄養科で撮影する他に，教育媒体として市販されている物を利用します．実物は，清涼飲料水や，特殊治療食品，お菓子，漬物，お餅，パンなどです．

同時に，展示内容の資料を自由にお持ち帰りいただくサービスもしています．

2010 年からは，カーボカウントの教育ツールとして炭水化物量を示した展示をしています．

カーボカウントの認知度や活用法などについて 2012 年 7 月に聞き取りアンケートをしました．対象は，当院で栄養相談を受けている重症の腎症を除いた 2 型糖尿病患者 45 名（男性 34 名，女性 11 名）で，平均年齢は，男性 65.0 ± 11.57 歳，女性 66.4 ± 15.07 歳です．

7 割の患者さんがカーボカウントを知っている，少し知っていると回答し，展示をきっかけにカーボカウントに興味を持った患者さんも複数いました．

カーボカウントの活用法は，主食の量をカウントしたり調整したりしているという回答や，ラーメンとご飯と餃子など炭水化物の重ね食べをしなくなったり回数を減らしたりしたという主食に関係した回答が多く，清涼飲料水を糖質ゼロの物に変えたという回答もありました．カーボカウントして食事をしていると回答した患者さんは 2 名で，1 食当り 75g・80g を目標としていました．

1 食の炭水化物量の調整に活用している患者さんから個々の食品に注目して管理している患者さんまで様々でしたが，各々がコントロールに役立てているということが分かりました．

調査時の平均 HbA1c（NGSP 値）は，男性 6.3 ± 0.77%，女性 6.3 ± 0.48%です．

展示のリニューアルを楽しみにしてくださっている患者さんも多く，それが栄養科の励みになっています．

栄養相談をしている患者さんには，栄養相談中に展示内容の補足説明をしますが，栄養相談を受けていない患者さんからも質問があり，栄養相談を受けるきっかけになったりします．また，質問を受けた時に急遽居合わせた患者さんにミニレクチャーする場になり，和気藹々とした待合室になっています．

図 1　清涼飲料水の展示
清涼飲料水は，夏の恒例展示です．ペットボトルに角砂糖を付け，別にカーボ量の早見表も展示しました．

図 2　宅配食の展示
お弁当を写真撮影した資料を付けています．お弁当箱は実物です．立体感があり，実際のお弁当の大きさが一目瞭然なので患者さんの目を惹きます．

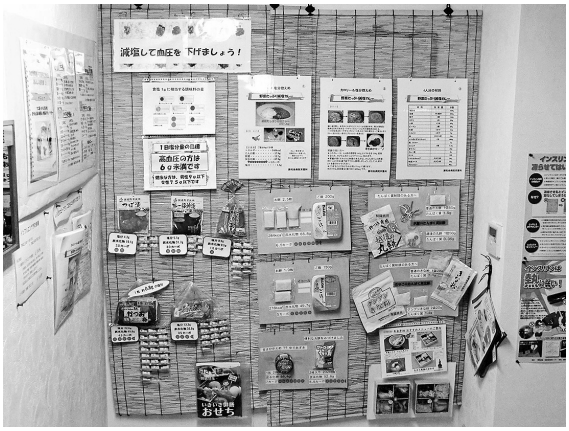

図 3　減塩とお正月食品の展示
漬物には含有量に相当する塩を付け，カーボ量も記しました．お餅とご飯のエネルギー比較とカーボ量を記してあります．

※ホームページ ＞ 刊行物 ＞ CDEJ News Letter に写真を掲載しています．