Key words 外来糖尿病患者，栄養指導，チームDM

もっと外来の糖尿病患者の栄養指導を効果的に！

川崎医科大学附属病院栄養部　市川和子

糖尿病患者の栄養教育方法は，各施設いろいろ工夫され，その施設の管理栄養士の英知が結集されているのではないでしょうか？　当院でも，糖尿病におけるチーム医療は群を抜いて素晴らしく，様々なイベントが繰り広げられています．今回はその一端を紹介いたします．

① 糖尿病教室

これぞ正に当院のチーム DM です．主に入院患者を中心に医師，看護師，管理栄養士はもとより薬剤師，健康運動指導士，臨床検査技師など医療に関わり全ての職域のスタッフが連日，午前・午後と糖尿病教室を行っています．もちろん外来の患者も参加自由です（**表1**）．

② 外来通院中の糖尿病患者向けの昼食付集団栄養指導の紹介

毎週火曜日と金曜日の昼食時（11:30 ～ 13:00 過ぎまで）に希望者を対象に集団栄養指導を行っています．主食は自分で計量して，季節の食材やレシピを添えて栄養指導を行っています．理論ばかりは聞き飽きたという患者も多く，食事があるならと喜んで参加しています．最近では，エネルギー量のみならず減塩食の教育もかけて食塩 2 ～ 2.5g/回の味付けにして提供しています．外来患者なので定刻に参加できるとは限らないので 30 分毎で繰り返し行っています．

食事代は集団栄養指導料に含まれる方式となっていますので，患者負担は1回につき 80 ～ 240 円の負担にとどまり，患者からの評判はよく，毎回 10 ～ 15 名の参加者となっています．

③ 糖尿病透析予防指導の紹介

昨年より「糖尿病透析予防管理指導料」が新設され，当院でも 3 か月の準備期間を経て 7 月頃より本格的に稼働がスタートしました．現在 100 名あまりの患者の指導を電子カルテ上で，医師・看護師・管理栄養士の 3 職種が共通シートに記載して行っています．患者からの評判もよく，継続指導を希望されています．しかし，なかなか 3 職種がそろってミーティングやカンファレンスを実施できないのが問題です．今年からは定期的に昨年度の実績を踏まえてカンファレンスを行う予定です．

④ 外来糖尿病患者向けの年中行事の紹介

5 月：ウォークラリー：吉備路や山陽道などの名所をウォーキングしながらクイズ形式でスタンプをもらうイベントです．

8 月：集団調理実習：テーマを決めて食材やメニューに工夫を凝らして患者と共に調理して試食を行う方法です．単調になる日々のメニューに気づきを与える機会となっています．

11 月：糖尿病週間行事として医師や薬剤師などの講演に加えて，管理栄養士の指導のもと調整されたお弁当をいただく行事です．並行して看護師などのスタッフによる身体計測や血圧測定，脂肪量測定なども実施します．

最後に

糖尿病は，いくら治療しても完治することは困難ですが，健常者に近い状態までコントロールすることは可能です．私共スタッフは，常に患者と近い位置にいて安定した糖尿病治療が継続できるようにアイディアを出し合いながら研鑽したいと考えています．

表 1　糖尿病教室

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 （10:30 ～ 11:30）	糖尿病とは （医師）	運動療法 （理学療法士）	糖尿病の検査 （臨床検査技師）	合併症予防 （医師）	生活指導 （看護師）
昼食時 （11:30 ～ 13:00）		**外来患者 食事付き指導**			**外来患者 食事付き指導**
午後 （14:45 ～ 14:45）	インスリン注射 （看護師）	食事療法 （管理栄養士）	薬物療法 （薬剤師）	部長回診	合併症の食事 （管理栄養士） 修了式（医師）