

【目的】

糖尿病治療中者が保健指導を定期的に受けることで、生活習慣の改善と健康管理意識の向上を図ることができるとについて症例を通して検討する

【方法】

- 対象者** 全国健康保険協会福島支部
加入者8名
39～67歳 男性6名、女性2名
- 実施期間** 平成24年9月から25年5月のうち
6ヶ月間
- 支援方法** 初回と6ヶ月後の個別面談40分
月1回の文書や電話による継続支援
- 選定方法**
1. 過去3年間に治療を開始した糖尿病患者
 2. 医師が生活習慣の改善が必要と選定した者

糖尿病治療者への適正治療支援(三次予防)工程表



★平成24年度計画

○事業計画 (H23.12月)

○協力医療機関事前説明(6月)
・実施内容

○協力医療機関詳細説明(7月)
・対象者条件、同意書、指示書・報告書、保健指導期間

○請書締結(9月)
・指示医師の対象者選定開始

○対象者初回面談(9~11月)

○約月1回の指示書に基づく文書電話指導(10~4月)
6か月後評価面談(4~5月)

★中間評価会(1月)
○中間報告
○個別評価

★最終評価会
○事業結果
○個別評価

★平成25年度計画(1月) ★平成25年度事業継続
○事業計画(完了分として)

【評価指標】

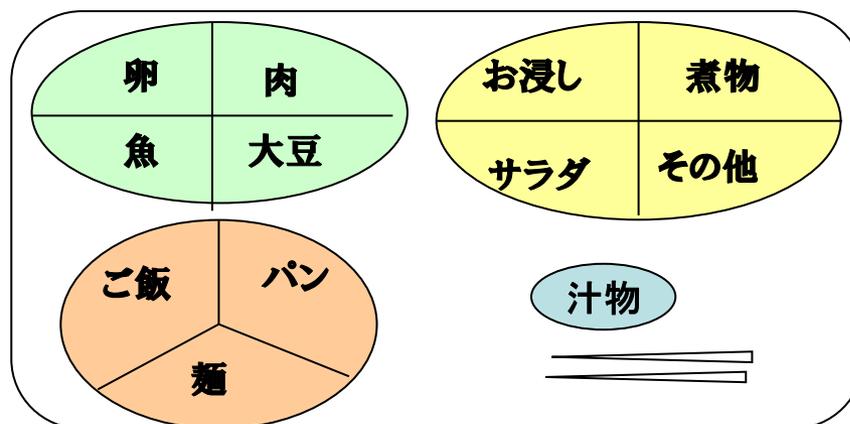
① 開始前と終了時の知識と意識アンケート

カテゴリー	質問項目数と内容
疾病に関する知識	1～8 高(低)血糖の症状を知っている HbA1cと血糖値の違いがわかる どんな時に血糖値が高くなるかわかる 糖尿病が原因でなりやすい病気を知っている 自分が飲んでいる薬について知っている など
生活習慣	9～14 食事のときに調理した野菜を片手のひら分食べる 就寝前の2時間以内に夕食または間食を食べる 仕事以外で定期的にからだを動かしている など
治療に関する自己効力感	15,16 これからも治療を続けていくことができる HbA1cのデータを良好に維持するために生活習慣を振り返ることができる

② 6カ月間の生活記録表(体重及び目標実施状況の記入)

カテゴリー	具体的な目標(例)
運動	ウォーキングを実施する、ジムの継続、膝の体操をする
食事	間食を増やさない、野菜を食べる、果物1日1個まで
飲酒	ビールを500mlから350mlにする、ワインの量を半分にする

③ 食事バランス表(週1回1食分の記録)



④ 保健指導開始前後の生活習慣アンケート

カテゴリー			
食事	アルコール	タバコ	休養
仕事	運動	ストレス	

⑤ 面接時のプロセスレコード

⑥ 体重・HbA1c

【結果】

①について

集計ポイント

アンケートの回答

質問1～6、9、11、12、15、16 a・・・3点 b・・・2点 C・・・1点 d・・・0点

質問7、8 a・・・3点 b・・・2点

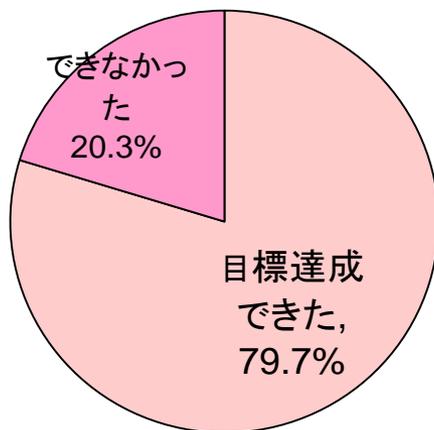
質問10 a・・・0点 b・・・1点C・・・2点 d・・・3点

質問13、14 a・・・3点 b・・・2点 C・・・1点

点数化し、開始時と終了時の集計を比較した

	集計ポイント
開始前	256
開始後	290

②について



6か月後の生活改善目標の達成可否

⑥ 体重・HbA1cについて

	開始時		評価時	
	体重(kg)	HbA1c	体重(kg)	HbA1c
A	63	6.9	61.2	6.8
B	84	7.9	84	6.8
C	87	8.4	86.4	9.3
D	71	9.5	71	6.2
E	64.5	6.7	61	6.4
F	62	7.5	62	7.3
G	75	7.3	74	7.2
H	51.6	7.3	49.4	7.0

⑤面接のプロセスレコード

対象者	初回(H24. 9~11月)	評価時(H25. 4~5月)	目標 カテゴリー
A	8月のHbA1cの値が上がったのは、お酒を飲みすぎたと思う。量を注意しないと先生にも言われている。	これから夏になるとビールの量が増えます。HbA1cは1~2か月先のデータになるので量が多かったか思い出せないことが多いです。(食事記録すすめられて)その日のうちに書いておけば思い出せるので記録してみます。	飲酒 運動 食事
B	赤ワインは糖尿病に良いと聞いたので最近はそのを飲むようにした。カロリーを気にしたら飲めなくなるので、カロリーは知らなくていい。	飲み会が続くと、あんなに数値が上がるとは思っていなかったのが驚きました。体重が増えるとデータが悪くなることがよくわかった。	飲酒 食事
C	カーブスは先月3回くらいしか行ってない。夫が買ってくれたレッグマジックがあるが、使っていない。	カーブスは週に2回くらいです。来月から幼稚園の給食が始まるのでその間にいけると思います。レッグマジックはやったり、やらなかったり。	運動 食事
D	(今日の結果について資料の表を見せながら値を確認)こんなに高いんですか。よくなってもまだこんなんですか。よっぽど悪かったんですね。食事はなるべく1日3食、夜中にお腹すいた時もサラダにしています。	仕事が不規則だからデータを良好にするための生活に少し不安があります。今回薬を飲まなかったことが検査をするとわかることを理解できました。クリニックにくることで生かされますから。	食事
E	(高血糖・低血糖の症状についてご存知ですか?)知りません。私は果物が問題と思います。	HbA1cが改善したのは果物を減らしたこと、ジムの前に食事をとって運動後は飲み物のみになっているから。運動は自転車が大きかった。また記録して誰かに見てもらいほめられると続けられて結果もできました。	食事 運動
F	以前夕食後に1時間歩いても結果は変わりませんでした。なるべく歩数を増やしてみます	体重測定も運動も続けてますよ。自分では頑張ってるものの結果には結びつかない。	運動
G	2か月間内服しなかったら血糖値が上がリ、お酒は駄目だと言われました。1年くらいは飲まなかったのですが、今は飲んでます。	(焼酎1回量としては多い。)そうかお酒を減らすといいんだね。眼科も遠いので受診していなかったが、妹も糖尿病なので見てもらおうかな。	飲酒 食事 運動
H	自分が糖尿病であることは、恥ずかしいため職場の人には言えなくて、毎日、15時の休憩に頂き物などの甘い物を食べてしまいます。	食事は野菜中心にしています。血圧が高いので時々はそのことを言って間食のお菓子を断わっています。	食事 運動

【最終結果】

- 8名全員が月次の生活記録を継続して記載し中断することがなかった。
- 体重は8名中4名が減量、4名が維持介入前後に有意差あり($p < 0.05$)
- HbA1cは8名中7名に低下がみられた
- ①をポイント化したら介入後は34ポイントプラスとなり、生活習慣の改善がみられた($p < 0.05$)

【考察】

- ①8名に食事・飲酒・運動等の生活習慣改善や維持状況がみられた
- ②協力医療機関からは、保健指導を治療ラインに導入できれば対象者の更なる行動変容が見込まれるため、自院でも導入を検討しているとの意見があった
- ③保健指導実施者は、対象者の身体面・メンタル面・生活面・病状にあわせたタイムリーな支援を必要とされ最新知見の収集や患者アセスメントを行うスキルが要求された。

【まとめ】

- ・継続的事業とするためには、マンパワー、地域の医師との協力連携、保健指導実施者のスキルアップなど課題は大きい。

- ・生活習慣改善目標の小さな実践を強化する見守り型の保健指導でも対象者の気づきや生活習慣の変化へと繋がられることがわかった。