

第1回 スタッフのための糖尿病教室

2016年6月30日実施

大石内科クリニック 看護師

井上里絵

1. ミニレクチャー

今回は『当院における糖尿病療養指導の工夫』と題して、世話人である谷口医院の看護師・岩瀬末土立さんが自身の取り組みについて紹介して下さいました。

岩瀬さんは糖尿病教室に参加して勉強した内容をどのように患者さんに伝えていくか、とても悩んだそうです。医院のシステムとして受診が予約制ではなかったため、療養指導を予約制にして実施する事は、患者さんが身構えてしまい実施が困難でした。そこで、情報発信の工夫として院内新聞やポスターを作成することにしました。これは、患者さんとの話のきっかけになったそうです。

院内新聞は持ち帰りが出来るように準備すると共に、中待合室や採血室、トイレに掲示し、何気なく視界に入るように工夫されました。採血の際に必要な物品をゆっくり準備するなどちょっとしたコツも紹介され、会場から多くの共感を得ていました。

食事指導は「引き算をする」というシンプルな方法を提案されました。まず食事記録をつけてもらい、何が血糖値を上げているかに気付いてもらう。次の診察の際には、何をやめるかを患者さんに決めてもらう。その次は、実行できたかどうかの確認を行う。

テーマが決まっているため、短時間でも内容が充実した関わりになったようです。実際に数値が改善してくることで患者さんのモチベーションが上がり、食事療法を前向きに行えるようになったと実際の事例を交えてお話して下さい、会場内からはこれだったら自分の施設でも出来るかな、やってみたいなどという感想が得られました。

さらに、運動療法の取り組みとして「1,000歩マッ

プ」を作製したそうです。医院を始点として、スーパーや薬局までどれくらいの歩数があるか、岩瀬さん自身が通勤時に歩いてカウントし、マップに掲載して院内に掲示しています。

これは、患者さんのやる気を促すだけでなく、マップを作製する過程でスタッフ同士が情報共有をする場にもなったという嬉しい効果も得られたそうです。実際の活発な取り組みを聞くことは、参加者にとっても良い刺激になりました。

2. 糖尿病レクチャー

今回は『糖尿病患者に対する糖質制限の是非：効果はあるの？副作用はないの？続けられるの？—高齢者糖尿病患者向けのお勧めメニューも紹介—』というテーマで、世話人である金井病院の管理栄養士・橋本理恵子さんがお話をして下さいました。

まず、「効果はあるの？」「副作用はないの？」「続けられるの？」について、皆さんと一緒に考えました。「効果があるのは短時間」「長期間継続するのは難しいのでは？」という意見がありました。実際、行動を変えて3ヵ月継続すれば習慣化されるといわれているので、ひとまず3ヵ月続けるというのが目安になるというお話がありました。

糖質制限はカロリー制限につながりやすく、体力や筋力が落ちるため注意が必要であること。また、患者さんが何を糖質と捉えているかが様々であるため、実際にどんな方法で実施しているかは詳しく確認する必要があるということでした。



ご飯をやめてビールやお菓子を摂っている。主食、イモ類、果物、ジュースなど、徹底的に制限してすぐにリバウンドしてしまうなど、今まで橋本さんが経験された症例をいくつか紹介していただきました。

会場からは、「自己流で糖質制限を実施している人がいて、どうしたらいいか困っている」など具体的な意見交換が行われ、会場は参加者皆さんの熱気に包まれました。また、見た目がポテトサラダに良く似た「おからサラダ」のレシピ紹介がありました。実際にその日の夜に作ってみたという参加者もおられたようです。

最後に、高齢者糖尿病の血糖コントロール目標の情報提供。さらに、コンビニを活用したお勧めメニューの紹介をしていただきました。高齢者に必要なタンパク質や野菜の摂取をコンビニのお惣菜で実施するとしたら、どんな使い方があるか。橋本さんが実際にいくつかのコンビニを回り、便利だと思う食材を紹介して下さいました。

今回もすぐに活用できる現場に近い情報が盛りだくさんでした。参加者同士が定期的に顔を合わせて情報・意見交換できることがとても勉強になるという感想をたくさん頂いています。

次回は9月15日(木) 13:30~15:30

「薬局における糖尿病療養指導の工夫」

「糖尿病患者に対する性格タイプ別アプローチ～コーチングによる分類と低血糖・高血糖に対する対応法～」を実施します。

