

第2回 スタッフのための糖尿病教室

2016年9月15日実施

金井病院 管理栄養士
橋本 理恵子

1. ミニレクチャー

「在宅における糖尿病療養指導の工夫」と題して、あい薬局藤森店薬剤師の北村真弓さんに実験をもとにした在宅における取組みをご紹介します。

薬剤師の在宅訪問は、薬局に来られない患者様の自宅に訪問し、服薬や薬剤の管理についての指導などを行います。

昨今、高齢者の独居が多く、残薬の管理問題が大きく取り上げられています。残薬はありませんと話されていた患者さんの自宅から大量の残薬がでてきた場合、薬を飲んでいないことが知られたくないという思いもあったようです。できるだけ薬を一包化し服薬カレンダーを利用して飲み忘れ・飲み間違いなどないように工夫されていました。

眠剤に依存していた患者さんは、眠剤を過量服薬し、慢性疾患の薬は服薬不良でした。眠剤は1錠を半量の2錠へ、錠数をあえて増やすことで患者さんは安心し（量は同じ）、同じ服薬カレンダーの利用で朝食後の薬も飲めるようになったと報告されていました。

高齢者のみならず、多くの患者さんは眠剤や痛み止めなどの効果がわかりやすい薬を服用したが、慢性疾患の薬に関しては意識が低いと言われています。このように薬剤師のちょっとした工夫が患者さんの満足感をあげ、それぞれの患者さんの生活にあわせた環境づくりが治療に繋がることがわかりました。

2. 糖尿病レクチャー

今回のレクチャーでは「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」について京都医

療センター臨床研究センター予防医学研究室室長・坂根直樹先生と大石内科クリニック看護師・井上里絵さんにお話しして頂きました。

井上さんからコーチングとは、そしてコミュニケーションスタイルについて説明して頂きました。コミュニケーションスタイルを知ること、自分を知ることができる。また、自分の取り扱い説明書ができる。自分や相手のコミュニケーションの取り方の傾向・癖・好みを知ることによって相手に合わせた関わりがしやすくなる。

そのために、コミュニケーションスタイルのタイプを4つに分けて（左上：コントローラー・右上：プロモーター・左下：アナライザー・右下：サポーター）、参加者にはそれぞれのタイプに分かれて頂き、各タイプの性格や傾向・癖・好みについて学びました。



グループワークでは、それぞれのタイプで自分はどのような褒め方をされたら嬉しいか話し合っており、お互いのタイプの特徴を学びました。タイプ別により、意見が分かれ、自分が褒められて嬉しいと感じることは、決して万人に共通することではないことに驚きました。

- ・左上：(判断したい 結果が大事)
- ・右上：(影響したい 楽しさが大事)
- ・左下：(正確でありたい 根拠が大事)
- ・右下：(合意したい 調和が大事)

坂根先生からは、これらを使った、タイプ別アプローチの仕方について説明して頂き、HbA1cが改善した時の褒め方のグループワークを行いました。いかに言葉の使い方が重要であるかがわかりました。また、血糖測定手帳や血圧手帳の利用の仕方からどのタイプか見極めるコツを教えてくださいました。

血糖改善褒め方

効率優先 短期間でできたことを褒める	すごい！ (一言でOK)
事実、根拠を持って 数字が大事	ねぎらう、 一緒に頑張りましょう

低血糖になったとき

インスリンしっかり 打つ リベンジする	パニック 補食食べすぎる
分析 (SMBG ノート)	インスリン不安 少なめに打つ

会の最後には自分の苦手なタイプに対するアプローチの仕方についてそれぞれ考えて発表して頂きました。自分がどのタイプであり、相手がどのタイプであることを認識しながら会話をするのが、より良好なコミュニケーション、療養指導ができると感じました。

次回は、12月1日（木）13：30～15：30
「糖尿病専門クリニックにおける検査と指導の実際：ビフォー/アフター」
「運動が嫌い・苦手な糖尿病患者向けの運動指導：やる気を出す声のかけ方」を実施します。

