

第4回

スタッフのための糖尿病教室

2017年2月16日実施

フラワー薬局北ノ口店 薬剤師
澤 森 聡

1. 事例報告

「当院における療養指導の工夫」と題して、浅本内科医院・看護師・櫻井安代先生、稲荷山武田病院・看護師・河合明美先生、京都市立桃陽病院・看護師・山口和子先生に取り組み事例についてご紹介していただきました。

- ・櫻井先生からはスタッフのための糖尿病教室で学んだことを生かした食事・運動指導についての取り組みでした。
- ・河合先生からは内服薬の理解を高めるために薬剤名と写真をプリントしたシールを用いた指導についての取り組みでした。
- ・山口先生からは肥満児童を対象とした運動療法についての取り組みでした。

本会に参加して学んだ内容を現場で生かした事例報告もあり、本会の活動成果が広がっていることを実感でき嬉しく感じました。

2. ミニレクチャー

「糖尿病患者さんからよくでる質問 ワンポイントQ & A」と題して、スタッフのための糖尿病教室世話人一同で3題質問を解説させていただきました。

- Q 1 糖尿病薬を飲み忘れた時どうしたらいい？
- Q 2 「これを食べたらいい」というのを教えて
- Q 3 グレープフルーツと相互作用のある薬は何時間あけるの？

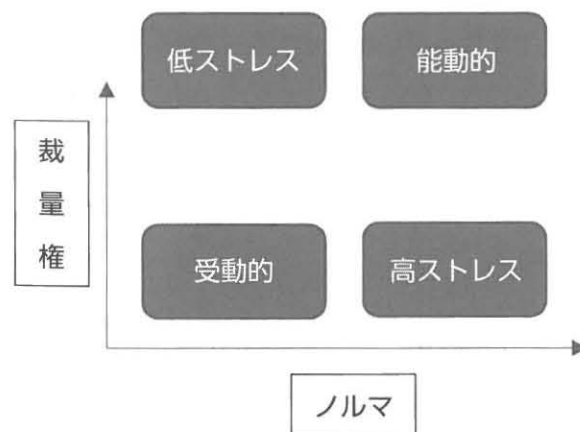
質問ごとにグループディスカッションを行い、意見をいただきました。

Q 2では「そんなものはありません…」と言いたいところですが、食事療法に興味を持っていることに着目し、アドバイスする方法が参考になったという意見がありました。Q 3では4日間影響が出るという意外に知らない事実が盛り上がりが見られました。またグレープフルーツだけでなく、はっさく・文旦も同じ影響が出る一方、温州みかん・オレンジ・レモンでは影響がでないことも驚きでした。

3. 講演

「患者とスタッフのやる気を高める方法：エンゲージメントの考え方をを用いて」と題して、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・坂根直樹先生にご講演していただきました。

最初に職場での仕事のノルマと裁量権を数値化し、下図に当てはめストレス度合いを確認しました。次に患者さんに置き換えて考え、ノルマは目



標血糖値、裁量権は食事・運動療法としました。患者さんに食事・運動療法のメニューややり方を選んでもらう（裁量権を与える＝インフォームド・チョイス）ことでストレスは軽減されるということでした。選ばせ方のコツとして、ダイエットの場合、食事と運動がありますが「食事と運動どちらからやりますか？」と聞き、どちらもやらないという選択肢を除外するといった手法が印象的でした。最後にワーク・エンゲージメントとは仕事に誇りややりがいを感じ（没頭）、熱心に取り組み（熱中）、仕事から活力を得ている状態のことと説明があり、自分のレベルを計算しました。レベルを高めるにはどのようにしたらよいか、個人でできること職場でできることをグループ内でディスカッションし宣言しました。講演を通じてヒントを見つけることができたと思います。自分自身のエンゲージメントレベルを高めて、患者さんへより良い指導に繋げていきたいです。

今回をもちまして、8年間続けてきました「スタッフのための糖尿病教室」は終わりとなります。熱心にご参加いただきました皆様、この教室を支えてくださいました伏見医師会の先生方や事務局の皆様へ深く感謝しております。また地域の仲間と一緒に学ぶ機会があることを祈念しています。



「2016年皆勤賞受賞者の記念撮影」

スタッフのための糖尿病教室企画アドバイザー：
坂根 直樹（前列左から2人目：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）
大石まり子（前列左から3人目：大石内科クリニック）
同道 正行（前列右端：京都医療センター
臨床研究センター 予防医学研究室研究員）
（敬称略）