

質問 15 日ごろの食事内容に関する質問です。この一か月間についてお答えください。

質 問		お 答 え 該当する番号に○を付けて下さい
喫食	(1) 食事の時間は決まっていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(2) 食事は1日3食きちんと食べますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(3) 寝る前に食べないようにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(4) 自分の適量(カロリー)を知って食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(5) ゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
糖類	(6) 毎食、ご飯またはパン、めん類等の主食を適量食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
蛋白	(7) 毎食、肉や魚・卵・大豆製品のいずれかを食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
脂質	(8) 揚げ物などの油を使った料理は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(9) バター・マーガリンやマヨネーズ等の油脂は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(10) 洋菓子(卵やクリーム、バターを使ったもの)は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
カルシウム	(11) 牛乳または乳製品を毎日とっていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(12) 大豆製品(とうふ、納豆など)を毎日1回は食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(13) 小魚や海草類を毎日1回は食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
カリウム	(14) 野菜を毎食2皿食べていますか(漬物は除く)。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(15) 果物を適量食べていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
塩分	(16) 料理の味付けは薄めにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(17) 味のついた料理にはしょうゆやソースをかけないで食べますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(18) 味噌汁やすまし汁等の汁物は1日1杯程度にしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(19) めん類を食べるときは汁を残しますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(20) 漬物や梅干は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(21) ハムやかまぼこ等の加工品、インスタ食品は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(22) 塩辛や佃煮は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
間食	(23) お菓子類は控えめにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(24) 砂糖入り飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンクは飲まないようにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
飲酒	(25) アルコール類は日本酒換算で1日1合以内におさえていますか。 (ビール大瓶1本、焼酎原液コップ7分目、ウイスキーダブル1杯、ワイン1杯)	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
その他	(26) 食事は、家族そろって食べるようにしていますか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ
	(27) 外食は、週2回以内ですか。	1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ

質問 16 以下の 1~19 の項目について以下の指示に従ってあてはまる番号に○をつけてください。

書き方の見本を参考にしながら記入してください。

答え方：あなた自身の考えでは、以下に示すような糖尿病に関連することながら、あなたにとってどのくらい問題になっていますか？

それぞれの質問項目について、最も当てはまる答の番号に○をつけて下さい。

例えば、ある質問項目があなたにとって、心配でもなく、あてはまらず、問題になっていなければ、“1” に○をつけて下さい。もし、そのことでたいへん悩んでおられれば、“5” に○をして下さい。

それぞれの質問について、1 から 5 の 5 段階の中から番号で選んで下さい。

1. 自分の糖尿病の治療法（食事療法、運動療法、飲み薬、インスリン注射、自己血糖測定など）について、はっきりとした、具体的な目標がない。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

2. 自分の糖尿病の治療法がいやになる。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

3. 糖尿病を持ちながら生きていくことを考えるとこわくなる。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

4. 糖尿病の治療に関連して、周りの人たちから不愉快な思いをさせられる（例えば、他人があなたに何を食べるべきか指示するなど）。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

5. 食べ物や食事の楽しみを奪われたと感じる。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

6. 糖尿病を持ちながら生きていくことを考えるとゆううつになる。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

7. 自分の気分や感情が糖尿病と関係しているかどうか分からない。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

8. 糖尿病に打ちのめされたように感じる。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

9. 低血糖が心配である。

私にとってそれは まったく問題ではない	1	2	3	4	5	私はそのこと でたいへん悩んでいる
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

10. 糖尿病を持ちながら生きていくことを考えると腹が立つ。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

11. つねに食べ物や食事が気になる。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

12. 将来のことや重い合併症になるかもしれないことが心配である。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

13. 糖尿病を管理していくことから脱線したとき、罪悪感や不安を感じる。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

14. 自分が糖尿病であることを受けいれていない。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

15. 糖尿病のために、毎日多くの精神的エネルギーや肉体的エネルギーが奪われていると思う。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

16. 糖尿病のせいでひとりぼっちだと思う。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

17. 自分が糖尿病管理のために努力していることに対して、友人や家族は協力的でないと感じる。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

18. 自分が今持っている糖尿病の合併症に対処していくことが難しいと感じる。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

19. 糖尿病を管理するために努力しつづけて、疲れ燃え尽きてしまった。

私にとってそれは  
まったく問題ではない

1      2      3      4      5

私はそのことで  
たいへん悩んでいる

質問 17 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

質問 18 以下の 5 項目について、あなた自身の今日の健康状態を最もよく表している状態に○をつけてください。

**移動の程度**

1. 私は歩き回るのに問題はない
2. 私は歩き回るのにいくらか問題がある
3. 私はベッド（床）に寝たきりである

**身の回りの管理**

1. 私は身の回りの管理に問題はない
2. 私は洗面や着替えを自分でするのにいくらか問題がある
3. 私は洗面や着替えを自分でできない

**ふだんの活動（例：仕事、勉強、家事、家族・余暇活動）**

1. 私はふだんの活動を行うのに問題はない
2. 私はふだんの活動を行うのにいくらか問題がある
3. 私はふだんの活動を行うことができない

**痛み/不快感**

1. 私は痛みや不快感はない
2. 私は中程度の痛みや不快感がある
3. 私はひどい痛みや不快感がある

**不安/ふさぎ込み**

1. 私は不安でもふさぎ込んでもいない
2. 私は中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
3. 私はひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

以下の質問は、糖尿病になる前と現在の状態との違いについてお聞きします。

質問 19 あなたは何歳頃糖尿病といわれましたか。

満 \_\_\_\_\_ 歳ころ

質問20 糖尿病になる前と現在の生活習慣についてそれぞれお聞きします。生活習慣が変化した場合は、変わったきっかけについてもお聞きします。

生活習慣については当てはまる番号にひとつ〇を、変わったきっかけについては、もっとも当てはまる理由に◎、それに続いて当てはまる理由に○をつけてください。

1) 運動・体操

ひとつ〇つけて下さい。	ひとつ〇つけて下さい。	もっとも当てはまる理由に◎、 それに続いて当てはまる理由に○をつけてください。
糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. 毎日 2. 週3回程度 3. 週1回程度 4. 月1回程度 5. してなかった	1. 毎日 2. 週3回程度 3. 週1回程度 4. 月1回程度 5. してなかった	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

2) 飲酒

糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. 飲まない 2. たまに飲む 3. 時々飲む 4. 毎日1合 5. 毎日2合 6. 毎日3合以上	1. 飲まない 2. たまに飲む 3. 時々飲む 4. 毎日1合 5. 毎日2合 6. 毎日3合以上	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

3) 喫煙

糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. 吸わない 2. やめた 3. 時々吸う 4. 1日1～10本 5. 1日11～20本 6. 1日20本以上	1. 吸わない 2. やめた 3. 時々吸う 4. 1日1～10本 5. 1日11～20本 6. 1日20本以上	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

4) 健康診断の受診

ひとつ〇つけて下さい。	ひとつ〇つけて下さい。	もっとも当てはまる理由に◎、 それに続いて当てはまる理由に○をつけてください。
糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. 年1回職場検診を受診 2. 2～3年に1回職場検診受診 3. 市町の基本検診を受診 4. かかりつけ医をもち定期受診 5. 病気以外の時は受診なし	1. 年1回職場検診を受診 2. 2～3年に1回職場検診受診 3. 市町の基本検診を受診 4. かかりつけ医をもち定期受診 5. 病気以外の時は受診なし	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

5) 食べる速度

糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. 速い 2. どちらともいえない 3. 普通・ゆっくり	1. 速い 2. どちらともいえない 3. 普通・ゆっくり	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

6) 甘いお菓子や飲み物

糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. よく食べる/飲む 2. どちらともいえない 3. あまり食べない/飲まない	1. よく食べる/飲む 2. どちらともいえない 3. あまり食べない/飲まない	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

7) 毎日のバランスよい食事

糖尿病になる直前	現在の状況	生活習慣が変わったきっかけや理由
1. バランス悪い 2. どちらともいえない 3. バランスよい	1. バランス悪い 2. どちらともいえない 3. バランスよい	1. 主治医から指導をうけた 2. 保健師から指導をうけた 3. 家族に言われた 4. 自主的に 5. テレビ・新聞・雑誌などから 6. その他 ( )

質問 21 あなたは、ご自分の糖尿病がなぜ発症したと思いますか。下記の中から思い当たるものすべてに○をつけてください。

- |              |               |              |             |       |
|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| 1. 過労・疲労     | 2. 睡眠不足       | 3. ストレス      | 4. 多量飲酒     | 5. 喫煙 |
| 6. 運動不足      | 7. 歩くことが少なかった | 8. 若いときからの肥満 |             |       |
| 9. 急に太った     | 10. 不規則な食事    | 11. 偏った食事    | 12. 過食      |       |
| 13. 早食い      | 14. お菓子の多食    | 15. 果物の多食    | 16. ジュースの多飲 |       |
| 17. 体質・遺伝    | 18. わからない     |              |             |       |
| 19. その他の理由 ( |               |              |             | )     |

アンケートはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。

その他糖尿病手帳、ライフスタイルノートに対する感想などございましたらご自由にお書きください。

# 資料 2

## 糖尿病患者様へ

安来能義地域糖尿病管理協議会  
安来市・広瀬町・伯太町

安来・能義地域糖尿病管理協議会では、地域において糖尿病のよりよい管理を行うために、診療所一開業医間や内科一眼科間などの医療機関の連携を行うとともに、患者様の糖尿病の状態を医師が確実に把握できるよう糖尿病手帳をお配りし、お使いいただいています。

この手帳をお持ちになることについては、すでに主治医から手帳の趣旨や内容の使用方法について説明があったと思います。

糖尿病をよりよく管理するためには、主治医や専門医、看護婦、栄養士、薬剤師などの指導・指示をきちんと守ることが大切ですが、患者様も日常生活を守る努力が大切です。しかしながら、こうした指導や日常生活を、患者様がひとりできちんと守ろうとすることはなかなか大変なことです。

そこで、安来・能義地域糖尿病管理協議会では、アンケートにより、日常生活のどこに問題があるのかを主治医が把握し、それをもとに日常生活の目標チェックをするための手帳「ライフスタイルノート」を新たに作成しました。

このようなアンケートと「ライフスタイルノート」での患者様の日常管理がうまくいくかどうか、またこのような道具を使うことで、糖尿病に対してどのような感じをもたれるかを調査させていただきたいと考えています。

糖尿病手帳、今回の日常生活手帳のそれぞれのデータとアンケート調査の結果は、集計・分析し、これからのよりよい糖尿病管理のために役立たせていただきます。

また、結果につきましては、「協議会だより」に報告いたします。

患者様個々のお名前は、主治医以外知られることがないようにきちんと管理します。

アンケートへの参加は、基本的に自由です。また、自分のデータを安来・能義地域糖尿病管理協議会での分析に用いられることが好ましくないとお考えになる場合は、その旨お申し出ください。

調査に参加されないからといって、これからの診療が不利になることは決してありませんので、ご安心ください。

以上の趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



安来能義地域糖尿病管理協議会会員各位

## ライフスタイルノートの利用と使い方について

当協議会では、これまでも糖尿病患者さんの「糖尿病手帳」や教育用資材を作成し、日々の診療にお使いいただいておりますが、このほど、患者さんの自己管理をサポートするための資材として「ライフスタイルノート」を作成しました。

- ・ 登録されている糖尿病患者さんには、必ずお渡しください。
- ・ また、部数に余裕がありますので、他の生活習慣病（高血圧、高脂血症など）の患者さんにお使いいただいてもかまいません。

### 使い方

- ・ 来院時にライフスタイルノートをわたし、4、5ページの質問の「はい、いいえ」のどちらかに○をつけてもらう（待ち時間中でも、次回来院までのどちらでもよい）。
- ・ その内容を患者さんといっしょにみながら、日常生活において改善しようとする目標を決める。多すぎても実現できないので、患者さんが特に重要と思っていること、確実にできそうなことについて、最大3項目設定する。
- ・ 目標達成できたか、できなかったかを、6ページ以降の日記欄に患者さんに記入してもらう。毎日つけるようなカレンダーになっているが、患者さんができる範囲で、1週単位、2週単位のチェックでもよい。
- ・ 次回診察日に、きちんと記入できたか、目標がどの程度達成できたか、などについて話し合い、問題があれば、アドバイスをする。  
必要があれば、栄養士、保健師などへの紹介を行う。
- ・ 目標達成の場合は、同じ目標を継続する、新たな目標にチャレンジする、のどちらでもよいが、いずれにしても「ライフスタイルノート」の継続使用を薦める。
- ・ できない場合も、再度チャレンジさせる、新たな目標に変更してチャレンジするなどし、「ライフスタイルノート」の使用を続けてもらう。

### 注意

- ・ ライフスタイルノート使用の効果調べるため、登録患者さんを対象に平成 15 年 1 月に患者アンケート調査を行います。アンケートの調査方法は別途ご連絡いたします。
- ・ ライフスタイルノートは、医療提供者と患者さんとのコミュニケーションの道具でもあります。最初に問題点をチェックしてもらい、それを糸口により具体的な問題を探るなどにお使いください。
- ・ 問題点のチェック項目は、個々の患者さんごとに問題の重みが違うことが予想され、あくまでも目安です。問題があると思われる場合は、患者さんの日常生活を具体的に聴取し、指導を行って下さい。
- ・ 患者さんがより具体的に食生活や運動などの問題についてアドバイスを求めるときには、栄養士、保健師を紹介してください。

以上

## ライフスタイルノートの使い方

① まず、自分の生活習慣をチェックします。

待ち時間中、あるいは持ち帰って、次回診察日までに、自分の生活習慣のあてはまるものに「はい」、「いいえ」のいずれかに○をつけます。

次の「ライフスタイルノート」と比較するために日付を記入しておきます。

記入日 平成24年 月 日

日常生活習慣チェックシート

日常生活に留意すること

1. 食事の摂取量が適切か。  はい  いいえ
2. 食事の回数やタイミングが適切か。  はい  いいえ
3. 食事は1日3食きちんと食べているか。  はい  いいえ
4. 自分の適量(カロリー)を知り、食べているか。  はい  いいえ
5. 野菜は、適量食べているか。  はい  いいえ
6. 塩分、糖分、油分、めん類等の摂取量を適量に抑えているか。  はい  いいえ
7. 塩分、肉や魚、卵・大豆製品、野菜を食べているか。  はい  いいえ
8. 肉類は適量にとり、肉類と野菜を一緒に食べているか。  はい  いいえ
9. パン・ケーキ・アイス等の加工食品の摂取量が適切か。  はい  いいえ
10. 牛乳または乳製品を毎日とっているか。  はい  いいえ
11. 小豆や大豆製品を毎日1食以上食べているか。  はい  いいえ
12. 野菜を毎日2食以上食べているか(漬物を除く)。  はい  いいえ
13. 果物を適量食べているか。  はい  いいえ
14. 栄養の補給が適切か。  はい  いいえ
15. 味の濃い調味料(しょうゆやソース)を控えめにしているか。  はい  いいえ
16. 糖質や塩分が摂り過ぎの心配が1日1食程度あるか。  はい  いいえ
17. 水分を適量とっているか。  はい  いいえ
18. 運動の習慣が適切か。  はい  いいえ
19. 入浴や家事の道具、インスタント食品を毎日食べることを控えているか。  はい  いいえ
20. お酒を毎日1日1食以上飲んでいるか。  はい  いいえ
21. 喫煙が習慣、スモーカー、受動喫煙が習慣になっているか。  はい  いいえ
22. アルコール(1日1食)の摂取量が適切か(ビール1杯)。  はい  いいえ
23. 歩く・歩く速さを保つようにしているか。  はい  いいえ
24. 寝る子(寝やぐら、パジャマ等)が適切か。  はい  いいえ

運動に留意すること

医師から運動を止められている方は、以下の項目にはチェックしなくても結構です。

1. 定期的に運動しているか。  はい  いいえ
2. 運動に当たらず、できる範囲で活動しているか。  はい  いいえ
3. エレベーターを使わず階段を上るようにしているか。  はい  いいえ
4. 7日の歩数について目標を決めて歩いているか。  はい  いいえ

ストレスに留意すること

1. 気分転換や趣味などを楽しんでいるか。  はい  いいえ
2. 休む時間があるか。  はい  いいえ
3. 週に1日以上の人付き合いがあるか。  はい  いいえ

※各項目の「はい」「いいえ」のどちらかを必ずお選びください。生活習慣上の問題は必ずお選びください。改善に向けて医師が目標を決めます。

② 日常生活において改善する目標を決め、日々、できたかどうかをチェックします。

チェックシートをもとに、主治医、看護師、栄養士などと相談しながら、目標を決めます。

目標を決めた日から○×をつけます。

できなかった場合、その理由を書いておきましょう。

体重も記録しましょう。

1月)の目標

おしろう、できた日付○をつけよう

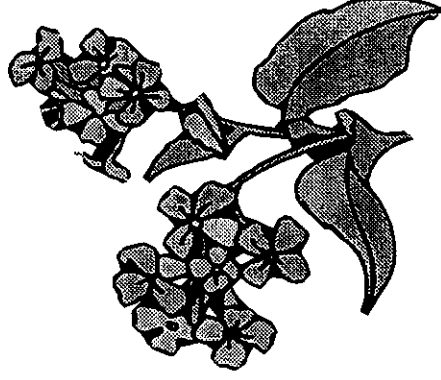
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	自己評価
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	この月の目標、自己評価、理由を記入してください。
食前血糖値					○	×	○	○		×	○	○	×	×	○	食前血糖値が目標範囲内に収まらなかった。
体重																体重が70kgを越えた。

毎日、チェックするのが難しい場合は、1週間単位でもかまいません。

○：週4日以上できた。  
 △：週2～3日できた。  
 ×：週1日以下。

- ③ よりよい日常生活のために
- ・ 目標が達成できたら、継続してがんばってみましょう。
  - ・ また、新たな目標を決めて、がんばってみてください。
  - ・ 相談したいことがあれば、遠慮なく、主治医、看護師、栄養士に相談してください。

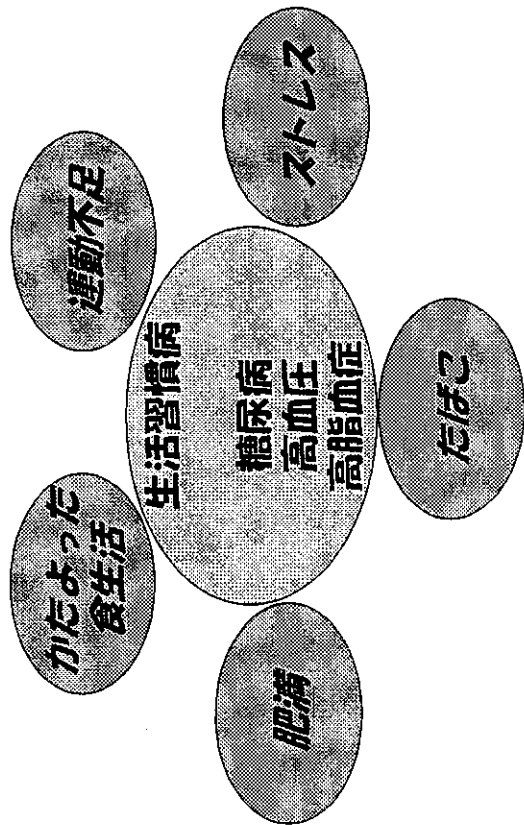
ライフスタイルノート



安来能登地域糖尿病管理協議会  
安来市・広瀬町・伯太町

生活習慣病とは

かたよった食生活や運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣の乱れがきっかけになる病気のこと、**糖尿病**や**高血圧**、**高脂血症**などがあります。



エラー！

生活習慣病と合併症

生活習慣病の多くは、自覚症状があまりないまま進行し、そのまましておくと、病気が進んで合併症を引き起こすこともあります。

生活習慣病のうち、糖尿病の合併症には、手足がしびれたり、がんこな便秘や下痢などを生じる「**神経障害**」や、目が見えなくなったりする「**網膜症**」、おしっこに蛋白があらわれ、やがて腎不全につながることもある「**腎症**」などの特有なものがある一方で、動脈硬化がすすみやすく**心筋梗塞**や**脳卒中**などをおこすこともあります。

これらの合併症を予防するためには、食事、運動、ストレスのない生活など、ライフスタイルすべてに注意を払うことが大切です。次のページに、あなたの日常生活を振り返ってチェックする項目を並べてみました。

できることからライフスタイルの改善に努めましょう。

1. かかりつけ医や看護師、栄養士、保健師と相談しながら、自分の日常生活のなかで、特に改善したいこと、あるいは、確実にできそうなことをいくつか選びましょう。
2. そのひとつひとつを自分の目標として、この手帳に書き込みます。
3. 自分の目標がどの程度達成できたかを記録しましょう。
4. 次の診察日に、どの程度できたか、できなかったのはなぜか、などに ついて、かかりつけ医や看護師、栄養士、保健師と相談しましょう。
5. 自分の立てた目標が達成できなくても、また、その次の診察日まで がんばってみましょう。

目標が達成できたら、また新しい目標に向かって努力するのもよいでしょうし、そのままの目標を続けてがんばるのもよいでしょう。

あなたのできるベストを尽くして目標に向かってがんばりましょう。自分の病気のことで一人で悩まずに、家族にも相談しましょう。かかりつけ医、看護師、栄養士や保健師もあなたの応援団です。困ったことや心配事があったら遠慮なく相談しましょう。

ライフスタイルノートを使うあなたへ  
～生活習慣を振り返ってみましょう～

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

食生活に関することから

1. 食事の時間は決まっていますか。
2. 寝る前に食べないようになっていますか。
3. 食事は1日3食きちんと食べていますか。
4. 自分の適量(カロリー)を知って食べていますか。
5. 外食は、週2回以内ですか。
6. 毎食、ご飯またはパン、めん類等の主食を適量食べていますか。
7. 毎食、肉や魚・卵・大豆製品のいづれかを食べていますか。
8. 揚げ物など油をたくさん使った料理は控えめにしていますか。
9. バター・マーガリンやマヨネーズ等の油脂類は控えめにしていますか。
10. 牛乳または乳製品を毎日とっていますか。
11. 小魚や海藻類を毎日1回以上食べていますか。
12. 野菜を毎食2皿食べていますか(漬物は除く)。
13. 果物を適量食べていますか。
14. 料理の味付けは薄めになっていますか。
15. 味のついた料理にはしょうゆやソースをかけないで食べますか。
16. 味噌汁ややすまし汁等の汁物は1日1杯程度にしていますか。
17. めん類を食べるときは汁を残しますか。
18. 漬物や梅干は控えめにしていますか。
19. ハムやかまぼこ等の加工品、インスタント食品を毎日食べることをないようにしていますか。
20. お菓子類は1日1回以内になっていますか。
21. 砂糖入り飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンクは飲まないようにしていますか。

はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ

22. アルコール類は日本酒換算で1日1合以内におさえていますか。(ビールなら1本。)
23. ゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか。
24. 洋菓子(卵やクリーム、バターを使ったもの)は控えめにしていますか。

運動に関することから

- 医師から運動を止められている方は、以下の質問には答えられなくても結構です。
1. 定期的に運動をしていますか。
  2. 車等にたよらず、できるだけ歩くようにしていますか。
  3. エレベーター等を使わず階段を上るようにしていますか。
  4. 1日の歩数について目標を決めて歩くようにしていますか。

はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ

ストレスに関することから

1. 気分転換する手段をもってしていますか。
2. ぐっすり眠れますか。
3. 週に1日以上の日が過ぎる日がありますか。

はい いろいろ  
はい いろいろ  
はい いろいろ

各項目の「はい」「いろいろ」のどちらかを囲みましょう。  
生活習慣上の問題はみつかりましたか。  
改善に向けて具体的な目標を決めましょう。

わたしの ( ) 月の目標

自分の目標を決めましょう。できた日は○をつけましょう

目標	1	2	3	4	5	6	7	8
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

自己評価 できなかった場合、なにか原因 があったのか振り返ってきましょう	9	10	11	12	13	14	15
スタッフからひとこと							

目標	16	17	18	19	20	21	22	23
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

自己評価 できなかった場合、なにか原因 があったのか振り返ってきましょう	24	25	26	27	28	29	30	31
スタッフからひとこと								

わたしの ( ) 月の目標

自分の目標を決めましょう。できた日は○をつけましょう

目標	日付	1	2	3	4	5	6	7	8
	曜日								
体重 (できれば記入しましょう)									

自己評価 できなかった場合、なにが原因 だったのか振り返ってみましょう	9	10	11	12	13	14	15
	スタッフからひとこと						

目標	日付	16	17	18	19	20	21	22	23
	曜日								
体重 (できれば記入しましょう)									

自己評価 できなかった場合、なにが原因 だったのか振り返ってみましょう	24	25	26	27	28	29	30	31
	スタッフからひとこと							

わたしの ( ) 月の目標

自分の目標を決めましょう。できた日は○をつけましょう

目標	1	2	3	4	5	6	7	8
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

目標	9	10	11	12	13	14	15
	日付	曜日					
自己評価 できなかった場合、なにか原因 があったのか振り返ってきましょう							
スタッフからひとこと							

目標	16	17	18	19	20	21	22	23
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

目標	24	25	26	27	28	29	30	31
	日付	曜日						
自己評価 できなかった場合、なにか原因 があったのか振り返ってきましょう								
スタッフからひとこと								



わたしの ( ) 月の目標

自分の目標を決めましょう。できた日は○をつけましょう

目標	1	2	3	4	5	6	7	8
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

自己評価 できなかった場合、なにか原因 あったのか振り返ってみましょう	9	10	11	12	13	14	15
	スタッフからひとこと						

目標	16	17	18	19	20	21	22	23
	日付	曜日						
体重 (できれば記入しましょう)								

自己評価 できなかった場合、なにか原因 あったのか振り返ってみましょう	24	25	26	27	28	29	30	31
	スタッフからひとこと							

氏名	
住所	
電話番号	

医療機関名	
かかりつけ医師名	
電話番号	

普段こんな生活をこころがけましょう。

## 食生活

- ✦ 1日3食きちんと食べる
- ✦ 毎日決まった時間に食事をとる
- ✦ 寝る前に食べない
- ✦ ゆっくりよく噛んで食べる
- ✦ バランスのよい食事をとる(1日30品目以上)
- ✦ 食べすぎない(腹八分目)
- ✦ 塩分を控える(うす味の食事)
- ✦ 油ものを控える(お肉より魚、脂身の少ない肉)
- ✦ 野菜をしっかりとる(毎日野菜2皿以上)
- ✦ 間食を控える(お菓子や砂糖入り飲料をとらない)
- ✦ お酒はほどほどに(ビール1本以内、日本酒1合以内)
- ✦ 外食・飲み会を減らす(家族と一緒にの食事)
- ✦ 無理につきあわず、ときには誘いをことわる勇気をもつ

## 運動

- ✦ 休日には運動をする
- ✦ 積極的に歩く・階段をつかう
- ✦ 日頃から筋肉を衰えさせないように、生活の中に運動を無理なく取り入れる

## ストレスの少ない生活

- ✦ 気分転換をはかり、こころにゆとりのある生活をめくる
- ✦ ぐっすり眠る
- ✦ リラックスした毎日を過ごす
- ✦ たばこをすわない・控える

## 第IV部-(1) 糖尿病治療の薬剤経済学とモデリング

慶應義塾大学医学部 医療政策・管理学教室

専任講師

池田 俊也

### はじめに

糖尿病は、生涯に渡り血糖コントロールが必要となることや、適切に管理を行わないとさまざまな合併症が発生しすることが知られている。近年、米国の The Diabetes Control and Complications Trial (文献1) (以下 DCCT と略)、英国の The United Kingdom Prospective Diabetes Study (文献2) (以下 UKPDS と略)、わが国における Kumamoto Study (文献3) など、厳格な血糖コントロールの有効性を証明した臨床試験の結果が相次いで発表されている。

糖尿病治療に対して医療資源を投入することにより、将来の合併症治療費をどの程度減らすことができるかについても、大きな関心事となっているが、臨床試験の結果だけでは十分なデータを得ることができない。そこで、モデル手法を用いて、長期的な視点に立った薬剤経済学研究が国内外で試みられてきている。

今回は、糖尿病治療を対象とした薬剤経済学研究の報告例を紹介する。

### 1. 米国 DCCT に基づく研究

DCCT は、1 型糖尿病患者 1441 例を一次予防群および二次介入群に分け、各群毎に標準治療群（現行インスリン療法）と強化療法群（インスリン頻回注射療法またはインスリン皮下持続注入療法）に無作為割付けし、平均 6.5 年にわたり追跡調査したものである（文献1）。この DCCT のデータを基にした薬剤経済学研究が、1996 年の JAMA に報告された（文献4）。

### 方法

#### (1) 病態推移モデル

図1に示す病態推移モデルに基づいて、1年間に病態が進展する確率値をもとに、生涯の経過を予測している。病態としては、(1) 網膜症、(2) 腎症、(3) 神経障害が、独立に進展するものと仮定している。これらの病態の年間推移確率は、DCCT の結果が利用可能なものについてはその結果を、利用可能でないものについては他の文献値を用いている。

年間推移確率は、ハザード関数がワイブル分布に従うものとしてモデル化しているものと、年間推移率が一定としているものがある。たとえば、「網膜症なし」から「非増殖性網膜症」に1年間に移行する確率は、ハザード関数を以下のように設定している。

標準治療群の場合は

$$2.4862 \times 0.008 \times t^{1.4862}$$

強化療法群の場合は

$$1.487 \times 0.018 \times t^{0.487}$$

である。