

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②63才 ③既婚 ④身長145.7cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.脂肪の多い肉や油類の摂取が多い。 2.菓物の摂取が多い。 3.キャディーをしているが、冬になると歩く機会が少なくなる。 4. 5.
指導項目	1.脂肪の多い肉を脂肪の少ないものや魚に変える。 2.揚げ物を減らし、油類の摂取を控える。 3.ウォーキングを開始する。 4. 5.
努力ポイント	●ウォーキングを毎日行い、それにより腰痛改善などのよい変化がみられた。 ●揚げ物を減らし、間食の摂り方も脂肪の少ないものを選んだ。 ●
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>主なエピソード プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	ウォーキングを毎日実施することで、体調がよくなることを実感できたことは、今後の継続にもつながると思われる。体力テストにも伸びがみられた。検査結果も正常値を維持することができ、本人の生活改善がよい結果をもたらしたと思われる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②62才 ③既婚 ④身長138.6cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.BMI28と肥満あり 2.定期的な運動習慣はなく家事で動き回る程度。 3.脂肪の多い肉が多い。 4.洋菓子などの脂肪の多い菓子が多い。 5.脂質・糖質ともに多く総摂取カロリーが3186Kcalと多い。
指導項目	1.6ヶ月で1~3Kg程度の体重減少 2.ウォーキングの実施。 3.脂肪の多い肉を脂肪の少ない肉にする。 4.洋菓子を和菓子に変える。 5.油類を減らし、総摂取カロリーを減少させる。
努力ポイント	●ウォーキングをほぼ毎日実施した。 ●間食時、脂肪や糖質の量を考えながら食べるようになった。 ●
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>主なエピソード プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	ウォーキングを毎日行うことができ、距離も伸ばしていくことができた。血糖は安定していたが、中性脂肪に上昇がみられた。間食の取り方を注意したが体重減少につながらなかった。夕食時、肉と魚料理を同時に摂取しているため、カロリーオーバーになっていたのではないかとと思われる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②63才 ③既婚 ④身長151cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.脂肪の多い肉の摂取が多い。 2.脂肪の多い菓子が多い。 3.油類が多い。 4.果物が多い。 5.飲み物からの砂糖の摂取が多い。
指導項目	1.脂肪の少ない肉にする。 2.脂肪の少ない菓子にする。 3.揚げ物を減らす。 4.現在行っているストレッチにウォーキング、筋力を加える。 5.砂糖入りの飲み物をお茶にする。
努力ポイント	●ウォーキングが習慣化し、ほぼ毎日できた。 ●甘い飲み物をやめ、お茶が水にすることができた。
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>主なエピソード プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	甘い飲み物を毎日飲んでいたのを飲まなくなったため、血糖値は、改善がみられた。ウォーキングが習慣化し、ほぼ毎日継続することができた。歩くことにより体質が良くなるなどの良い変化があったことがよかったのではないかとと思われる。後半は、果物の摂取が多くなったため中性脂肪に上昇がみられた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②61才 ③未婚・既婚 ④身長164.7cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1.脂質(揚げ物・お菓子・ピーナッツ)の摂取が多い 2.清涼飲料・スポーツドリンクを飲む量が多い 3.牛乳が多い 4.運動量がやや少ない 5.
指導項目	1.脂質を減らす(揚げ物を減らす・間食でピーナッツを食べない、牛乳を低脂肪に) 2.清涼飲料・スポーツドリンクをやめてお茶に変える 3.一日に歩く歩数を平均2000歩増やす 4.万歩計を毎日つける 5.セラバンドを時間のあるときに行う
努力ポイント	●万歩計を毎日つけ、歩数に慣れても継続して日々の生活を過ごしていたよう。セラバンドも毎日取り替えるようになって引っ張ることが楽になってきたこと。 ●スポーツ飲料や間食の習慣であるピーナッツの摂取を一切やめた。 ●寝る前に清涼飲料を飲むことがあつたがやめた。野菜を毎日でもるだけ毎食食べるようになった。
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>主なエピソード プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	几帳面な性格の方でしたが、あまり負担に感じず、日々の生活を過ごされていたようです。特に運動面は、昔から野球をされたりと活発な方だったので、取り組みやすかったようでした。検査データが順調に改善していったことがもっとも励みになっていました。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	① 女 ② 61才 ③ 既婚 ④ 身長 150.2cm ⑤ 単身赴任・無
問題点	1.主食の量が少ない 2.野菜の摂取量が少ない
指導項目	1.栄養のバランスについて知る 2.野菜の摂取量を増やす 3.運動を継続する
努力ポイント	●屋食に野菜や主菜をプラスして食べるようになった ●運動はウォーキングを中心に努力した(平均歩数が17,000歩前後)
体重と血糖値の推移	
評価考察	検査結果では特に問題がなく推移した。本人は食事について指導を受ける機会がなく、今回の指導で初めて食事のバランスと大切さについて知り、改善された。糖尿症についても理解できたようであった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片調査」班 (H14-後-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	① 女 ② 58才 ③ 既婚 ④ 身長 154.8cm ⑤ 単身赴任・無
問題点	1.肥満である。(BMI 25.2) 2.食事や間食を我慢して控えているというが総摂取エネルギーが多い。 3.サークルの舞踊以外の運動は少ない。 4.便秘である。
指導項目	1.肥満を解消する。 ①食事記録をつけ食べすぎを自覚する。これにより清涼飲料水などを控える。 ②体重記録をつけ食べすぎを改める。 2.運動の実施。(セラバンドを週2~3回行う) 3.間食のとり方や種類を考える。(くだものや甘みのないお茶などに切り替える)
努力ポイント	●食事記録、体重記録を継続実施し、食べすぎを抑えた。 ●暇を見つけてはセラバンドを行い運動するようになった。 ●理容業であり、お客さんに学習した内容を伝達した。
体重と血糖値の推移	
評価考察	頭ではわかっているが、改善項目を継続して実行するのが難しいようであった。食べ過ぎて反省をし、また食べ過ぎて反省をする繰り返しが続くが、以前に比べ総エネルギーが減り、冬場に体重増加しなかった。検査値が高値であるためもう少し強力に本人の自覚を促し、生活改善を勧めるべきと思った。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片調査」班 (H14-後-004)

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	① 男 ② 61才 ③ 既婚 ④ 身長 154.5cm ⑤ 単身赴任 無
問題点	1.血糖値が不良である(空腹時血糖) 2.朝食を食べないことが多い(朝食は主にコーヒー程度) 3.野菜の摂取が少ない 4.ジュース類の摂取が多い 5. BMI 24.5(本人はもう少し痩せたいと思っている)
指導項目	1.ジュース類の摂取を減らす(お茶に切り替える) 2.朝食の内容を改善し、3食食べるようにする(主食、野菜、果物などを追加) 3.野菜を多く摂るようにする(毎食野菜を食べるようにする) 4.週末の運動量を増やす(ウォーキングの他に室内でできる運動も取り入れる) 5.体重の記録を継続する
努力ポイント	●ジュース類をやめ、お茶に切り替えた ●毎食野菜を食べるようにした ●朝食の内容を見直し、週2~3回はバランスよい朝食になった
体重と血糖値の推移	
評価考察	今回の一番の目標は「朝食を食べるようにすること」であったが、本人の努力により週3回程度は「ごはん・おかず・みそ汁」というスタイルの朝食にすることが出来た。これは今回一番のがんばりで、評価したいところである。今回は血糖値等に大きな変化はなかったこと、目標の1つとしていた肥満解消に結びつかなかったことなどから、本人も努力不足だったと感じている様子。しかし、これまでも、保健センターの教室に参加するなど意欲のある方なので、今後は、地域の教室や公民館活動などを活用しながら、継続しての取り組みによる改善を期待したい。

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	① 女 ② 62才 ③ 既婚 ④ 身長 162.5cm ⑤ 単身赴任 無
問題点	1.砂糖の摂取が多い 2.油脂類の摂取が多い 3.間食が多い 4.朝食を欠食することがある 5.塩分摂取が多い
指導項目	1.砂糖の摂取を減らす(コーヒーの砂糖、パンのジャムなど) 2.油脂類の摂取を減らす(コーヒーのミルク・牛乳など) 3.間食を減らす(菓子を少なく→間食を減らす) 4.朝食を毎食食べるようにする(食べられるような工夫) 5.塩分摂取を減らす(みそ汁1日2杯→1杯)
努力ポイント	●コーヒーを紅茶に変えることで、砂糖や油脂類の摂取減につながった ●間食をほとんどしなくなった ●みそ汁を1日1杯に減らした
体重と血糖値の推移	
評価考察	この教室に参加したきっかけが、本人自身に様々な病気が次々と見つかり不安になった頃であった。そういったことから、健康への関心が高く、意欲のある方であった。しかし、治療などの関係で、なかなか思うように実践に結びつかなかった様子。しかし、食事の改善などできる範囲での努力は評価したい。また、今回の学びを家庭にも伝え、共に実践している様子。家族を巻き込むことで、さらに目標達成へむけての継続が期待される。

指導者ID	_____	実施センター	_____																					
指導者名	_____																							
プロフィール	① 女 ② 61才 ③ 既婚 ④ 身長 152.0cm ⑤ 単身赴任 無																							
問題点	1. 血糖値が不良である(空腹時血糖、HbA1C、1.5AGともに不良) 2. 総コレステロール値が高い(治療中で内服あり) 3. 血圧値が高い 4. 間食の菓子の摂取が多い(特に、洋菓子の摂取が多い) 5. 肉類、揚げ物などのおかずが多く、ご飯の量が少ない																							
指導項目	1. 菓子の摂取を減らす(間食、菓子の内容) 2. 食事内容の調整(揚げ物の量、ご飯・おかずの量、盛りつけ、食べるスピード) 3. ウォーキングの継続(実施時間、内容の調整) 4. 記録を継続する(運動、食事など)																							
努力ポイント	●菓子の摂取量が大幅に減った(食べないことが習慣になった) ●食事内容が改善された(揚げ物減、魚>肉、1人分ずつの盛りつけ、ゆっくり食べる) ●記録を継続し、反省&評価を行ったことにより、より改善へ結びついた。																							
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>145</td><td>53.5</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>140</td><td>52.5</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>145</td><td>51.5</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>140</td><td>51.5</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>145</td><td>51.5</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>140</td><td>51.5</td></tr> </tbody> </table>			検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	6月19日	145	53.5	7月24日	140	52.5	8月28日	145	51.5	9月19日	140	51.5	11月23日	145	51.5	1月15日	140	51.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																						
6月19日	145	53.5																						
7月24日	140	52.5																						
8月28日	145	51.5																						
9月19日	140	51.5																						
11月23日	145	51.5																						
1月15日	140	51.5																						
評価考察	これまでも自分の食生活について問題意識を持っていたようだが、なかなか改善する決心ができていなかった様子。また、運動面ではかなり努力していたようだが、その効果が全く疑問を抱いていた。 今回の指導は、食生活を中心とした内容であったが、本人にとって運動だけでなく食事や生活全般について見直す機会となったようである。また、今回は本人の意欲的な取り組みの結果、血糖・コレステロール値の改善へと結びつくことができた。さらに、自ら食事記録を継続し習慣化できたことで、これからの生活に自信が持てるようになったようである。今後もさらに改善が期待できそうなケースである。																							

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査」Ⅱ (H14-004)

指導者ID	_____	実施センター	_____																					
指導者名	_____																							
プロフィール	① 男 ② 64才 ③ 既婚 ④ 身長 159.3cm ⑤ 単身赴任 無																							
問題点	1. 血糖値が不良である(空腹時血糖、HbA1C、1.5AGともに不良) 2. 菓物の摂取が多い 3. 菓子の摂取が多い 4. BMI 26.9 (本人は減量を望んでいる)																							
指導項目	1. 菓物の摂取を減らす(適正量内に控える) 2. 菓子の摂取を減らす(間食をしない) 3. 効果的な運動を行う(ウォーキングの時間の調整、ダンベル体操) 4. 記録を継続する(ヘルスアップ記録など)																							
努力ポイント	●菓物の適正量を知り、週単位で摂取量を調整するようになった ●間食をやめた ●ウォーキング、ダンベル体操を継続して取り組んだ(習慣化された)																							
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>125</td><td>68.5</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>110</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>115</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>110</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>115</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>110</td><td>67.5</td></tr> </tbody> </table>			検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	6月19日	125	68.5	7月24日	110	67.5	8月28日	115	67.5	9月19日	110	67.5	11月23日	115	67.5	1月15日	110	67.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																						
6月19日	125	68.5																						
7月24日	110	67.5																						
8月28日	115	67.5																						
9月19日	110	67.5																						
11月23日	115	67.5																						
1月15日	110	67.5																						
評価考察	開始時は、「食事は楽しみの一つなので食べたくない」と話していた。しかし、食事記録、自己血糖測定などを通して、本人自らの気づきや問題意識などが生まれ、それが目標達成に向けた本人のがんばりへとつながった。血糖値の大きな改善は見られなかったが、本人の自信とやる気につながったと思われる。 また、これまで続けていたウォーキングに加えてダンベル体操を紹介したが、本人にとっても取り組みやすく習慣化された様子。今後の継続による改善を期待したい。																							

指導者ID	_____	実施センター	_____																					
指導者名	_____																							
プロフィール	① 女 ② 50才 ③ 既婚 ④ 身長 144.5cm ⑤ 単身赴任 無																							
問題点	1. 運動量が少ない 2. コレステロールが高い																							
指導項目	1. 運動量を増やす(ウォーキング、1日1万歩、ダンベル) 2. 油脂類の摂取を減らす(アイスクリーム、油料理の回数、調理の工夫)																							
努力ポイント	●既に医療機関で指導を受け、適正カロリー内の食事が出来ていたため、それを継続した ●コレステロール対策として、調理の工夫や食事内容の見直しに取り組んだ																							
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>105</td><td>44.5</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>100</td><td>44.5</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>105</td><td>44.5</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>100</td><td>44.5</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>105</td><td>44.5</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>100</td><td>44.5</td></tr> </tbody> </table>			検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	6月19日	105	44.5	7月24日	100	44.5	8月28日	105	44.5	9月19日	100	44.5	11月23日	105	44.5	1月15日	100	44.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																						
6月19日	105	44.5																						
7月24日	100	44.5																						
8月28日	105	44.5																						
9月19日	100	44.5																						
11月23日	105	44.5																						
1月15日	100	44.5																						
評価考察	既に医療機関での指導を受け、開始時には8辛口の減量、1200kcalの食事療法などに取り組んでいた。そのため、その継続とあわせて、運動に関する取り組みを行った。運動に関しては、就労の関係もありなかなか時間がとれず苦労していたが、後半に軽減したこともあって、目標としていた1日1万歩以上が達成できた。 食事についてはかなり習慣化できた様子なので、今後は運動の習慣作りに向けての努力を期待したい。																							

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査」Ⅱ (H14-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID	_____	実施センター	_____																					
指導者名	_____																							
プロフィール	① 男 ② 59才 ③ 既婚 ④ 身長 160.4cm ⑤ 単身赴任 無																							
問題点	1. 飲酒量が多い。(建築業の仕事のため打合わせなどで付き合いが多く、外での飲酒が多い。しかもつまみは一切食べない飲み方で週14合以上の飲酒) 2. 定期的な運動をしていない。 3. 服薬治療をしているにもかかわらず検査値が安定しない。																							
指導項目	1. 飲酒量を控えるとともに休肝日を設ける。 2. 運動(セラバンド)を実施する。 3. 糖尿病についての基礎知識を学習する。																							
努力ポイント	●家庭での飲酒は一合までとした。 ●4月より禁煙を開始した。(教育参加1か月から)																							
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>195</td><td>59.5</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>165</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>165</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>125</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>165</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>155</td><td>57.5</td></tr> </tbody> </table>			検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	6月19日	195	59.5	7月24日	165	57.5	8月28日	165	57.5	9月19日	125	57.5	11月23日	165	57.5	1月15日	155	57.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																						
6月19日	195	59.5																						
7月24日	165	57.5																						
8月28日	165	57.5																						
9月19日	125	57.5																						
11月23日	165	57.5																						
1月15日	155	57.5																						
評価考察	通院治療していたが、糖尿病に関することについて今回初めて学習したという。飲酒が血糖値に影響していることを本人は十分理解しているが、外での飲酒や休肝日を設けるまでには至らなかった。また、運動については毎日ではないが週に2~3回程度行なうようになった。																							

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 50才 ③未婚 ④身長 177.4 cm ⑤単身赴任 無																					
問題点	1. 肥満がある(BMI 29.7)・・・しかし3年前は103kgあったものを現在の体重84kgまで減量した。 2. 中食・外食の頻度が高く、総エネルギー摂取量が多い 3. アルコールの摂取量が多い 4. 間食(脂肪の多い菓子)や果物の摂取量が多い 5. 運動量が少ない																					
指導項目	1. 減量する(目標は半年間で-3kg)・・・体重測定&記録 2. 外食も含めて油料理の頻度を減らす(目標は週3回まで) 3. 洋菓子を和菓子に変える 4. 5.																					
努力ポイント	●食事は揚げ物・炒め物を避け、魚・野菜中心で食事量も1人前を守った ●間食は一切なくなった ●無理のない範囲でできるだけ歩くようにした(腰痛があるため)																					
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定日</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月1日</td> <td>103</td> <td>131</td> </tr> <tr> <td>7月15日</td> <td>94.3</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>8月1日</td> <td>91</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>8月15日</td> <td>86.3</td> <td>101</td> </tr> <tr> <td>9月1日</td> <td>84</td> <td>103</td> </tr> <tr> <td>9月15日</td> <td>84</td> <td>97</td> </tr> </tbody> </table>	測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)	7月1日	103	131	7月15日	94.3	125	8月1日	91	105.9	8月15日	86.3	101	9月1日	84	103	9月15日	84	97
測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)																				
7月1日	103	131																				
7月15日	94.3	125																				
8月1日	91	105.9																				
8月15日	86.3	101																				
9月1日	84	103																				
9月15日	84	97																				
評価・考察	自らも「減量したい」と考えていた方があったため生活習慣改善に真剣に取り組み、結果が伴うことでさらにモチベーションをあげていったように思われる。指導者としては「行き過ぎてしまわぬように食事量や運動量を正確に把握すること」と「リバウンドしないようにサポートすること」を留意した。																					

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為前介入研究】班 (H14-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ②50歳 ③既婚 ④身長 166.5cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1. 会社を退職してから、夫婦で本格的に音楽を始め、一杯一杯食事が習慣となり間食(菓子パン・ジュース中心)、食事量(主食・副食両方)、アルコール量が増えた。 2. 妻は体型が非常に太り、食事内容のバランスもよく考慮しているが、本人の3食の食事量が非常に多かった。 3. 野球、ウォーキング等と運動量は十分であるが、エネルギーを大層に消費した気分になり運動終了後一気に食べていた。																		
指導項目	●本人自身が気に入り、改善できそうな項目を順番に選択してもらい目標設定をした。 1. 間食の菓子パンをやめる努力をする。 2. ジュース量を減らし、お茶、水等にできるだけ変えていく。 3. 揚げ物の回数を減らす。 4. アルコール量についても考慮する。 5. 体重の減量努力も考慮し入れる。 6. 運動の継続(運動による消費エネルギーについて環境を整える) 1. 菓子パンを間食に食べるのは週1回にした。(購入を控えた) 2. お茶を飲む回数を増やすことにより、ジュースの量を1/2量にした。 3. 揚げ物は2~3回/日を4~5回/週取り回数を減らした。 4. 飯量、粒豆、トウモロコシ等の総摂取量を減らした。 5. 運動については、できる範囲で継続している。																		
努力ポイント	1. 菓子パンを間食に食べるのは週1回にした。(購入を控えた) 2. お茶を飲む回数を増やすことにより、ジュースの量を1/2量にした。 3. 揚げ物は2~3回/日を4~5回/週取り回数を減らした。 4. 飯量、粒豆、トウモロコシ等の総摂取量を減らした。 5. 運動については、できる範囲で継続している。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定日</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月1日</td> <td>100</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>7月15日</td> <td>95</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>8月1日</td> <td>92</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>8月15日</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>9月1日</td> <td>89</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)	7月1日	100	120	7月15日	95	115	8月1日	92	105	8月15日	90	100	9月1日	89	99
測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)																	
7月1日	100	120																	
7月15日	95	115																	
8月1日	92	105																	
8月15日	90	100																	
9月1日	89	99																	
評価・考察	1. 初回指導時には、参加者の中で一番改善に自信がないといっていたのが糖尿病予防の必要性をよく理解し、自分自身が確実に改善できそうな項目を選択して着手したことが、理想的な成果に繋がったと考えられる。 2. 血糖自己測定器の導入により、血糖値の自己管理ができたことも一層の自信と励みとなり、生活改善の成果を感じることができたようである。 3. 運動習慣については、指導開始前からあったので新たに促す必要がなかったため、本人にとってはプラスであった。 4. この事例については、今後この生活が苦痛と感じることなく生活習慣として身につけ、いかに継続していけるかが問題なので定期的なフォローが必要と考えている。																		

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	②女 ②56歳 ③既婚 ④身長 151.4cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1. ここ数年診察後の事後指導会場に来場し、指導を受けていたが改善が見られないので個別健康教育と長い期間関係することで改善への取り組みを継続して助促。 2. 美容師なので、食事時間が不規則なうえお客さんと一緒に間食する機会が多い。又、間食が食事代わりの傾向があり、食後の血糖値も高くなる。 3. 食事は3回摂り、バランスを考慮し食べるという認識がうすい。 4. 好きなものばかりを食べ、暇があると慣になり運動はほとんどしていないのが現状。 5. 兄弟が脳梗塞で倒れたりしているが、病気に対しての危機感がうすい。 6. BMI 28.6と肥満である。																		
指導項目	1. 基本的に食事の見直しはこの機会に根本から考え、適正量、バランスについて習得する。 2. 食事も含め、間食の洋菓子を和菓子に変えるなど高エネルギーの食品を控えることにする。 3. 肩に負担がかからない程度にウォーキングを15~20分程度から開始する。(できるだけ土の上を歩く) 室内の運動も勧める。 4. 体重の減量に努める。(本人が自信がないので3ヶ月で2kgを目標とする)																		
努力ポイント	1. 洋菓子をパンをカロリーが少なめの白神味噌パンに変えた。 2. 1枚100g位の揚げ物を焼いて、1~2枚を1人で食べる習慣があったが家族3人で1枚にした。 3. 洋菓子を和菓子に変えた。(逆に量的に増えた) 4. ほとんど摂っていなかった野菜を少し食べるようになった。(かぼちゃ・果物・芋類は多い) 5. 気が向いた日だけであるが、ウォーキングを始めた。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定日</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月1日</td> <td>142</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>7月15日</td> <td>135</td> <td>155</td> </tr> <tr> <td>8月1日</td> <td>125</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>8月15日</td> <td>118</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>9月1日</td> <td>115</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)	7月1日	142	160	7月15日	135	155	8月1日	125	115	8月15日	118	110	9月1日	115	99
測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)																	
7月1日	142	160																	
7月15日	135	155																	
8月1日	125	115																	
8月15日	118	110																	
9月1日	115	99																	
評価・考察	1. 本人は口では、改善しなければと思うが本当に改善が必要という危機感がないようであった。又、採血日、指導日の予約日も毎回忘れず来場して改善への取り組みの熱意が指導者には感じられた。 2. ヘルシーライフ手帳・歩数記入等もほとんど怠り、忘れたと言う理由で実行できなかった。他の人が頑張っている姿を見たときは努力しようという姿勢がみられ、何日かは実践するが数日で元の状態にもどすという繰り返しの行動改善に結びつくことなく終了。 3. 血糖自己測定器の導入にも挑戦したが行動改善に期待したが、結果として計測通りに実践できなかった。運動への取り組みも気が向いた時に実践するという定期的な取り組みは無理であった。 4. 断が開始する「運動教室」等に参加を呼びかけし、1項目でも最初の改善目標をクリアできればということで、今後も励みを変えながらフォローしていく方向でいきたいと考えている。																		

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為前介入研究】班 (H14-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男女 ② 62才 ③未婚・既婚 ④身長 169.4 cm ⑤単身赴任 有																		
問題点	1. 糖尿病の家族歴が父兄にある。 2. 空腹時血糖 107 mg/dl、HbA1c 7% 空腹時血糖やや高め 3. 血圧 1回 145/90、2回 117/79 mmHg と正常域内、高めの傾向 4. 体重 80.0kg (BMI 28.6) と正常域内、総摂取エネルギー 3367Kcal 5. 食品摂取内容が、菓子、砂糖、油脂、アルコール等の多量摂取。																		
指導項目	1. ①砂糖等の摂取量を減らす(糖質制限)の指導(糖質制限) 2. 青色の水を飲むように促す。 3. ③日間の飲酒量、ビール 500ml、焼酎 1合、日本酒 2合、 ④外食時(月5回)の飲酒量は普段の10倍とアルコール2~3倍程度 ⑤運動 1日1万歩を目標管理。																		
努力ポイント	● 運動量を増やし、1日 14000歩の目標を達成するよう促す。 ● 年末年始 外食時の飲酒量を日本酒 5合位に促す。 ● ストック飲料も飲酒時のみ 500ccに制限し、お茶に水分補給する。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定日</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月1日</td> <td>80</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>7月15日</td> <td>78</td> <td>155</td> </tr> <tr> <td>8月1日</td> <td>76</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>8月15日</td> <td>75</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>9月1日</td> <td>74</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)	7月1日	80	160	7月15日	78	155	8月1日	76	115	8月15日	75	110	9月1日	74	99
測定日	体重(kg)	血糖値(mg/dl)																	
7月1日	80	160																	
7月15日	78	155																	
8月1日	76	115																	
8月15日	75	110																	
9月1日	74	99																	
評価・考察	プロフィール調査から、問題点を洗い出し、指導項目に挙げてこれら、確実に実行された。7か月間はほぼ継続してきて、結果を得られた。自己管理のみならず、指導者からの最後の面接時、丁寧な説明、1年後の再検査での7月1日までの継続した知識と経験が本人のモチベーションに繋がった。																		

指導者ID _____
 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 58才 ③既婚 ④身長 174.0 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.油物が多い 2.運動不足 3.アルコールが多い 週0.6合 4. 5.
指導項目	1.外食は定食を選ぶ 2.通勤、土日は早歩き 3.アルコールの量を記録する 4. 5.
努力ポイント	●通勤、土日は早歩き ●油物を減らす ●アルコール週3回に決める
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	アルコールは週3回飲む日を決めている。まったくやめる気持ちはなれなかった。歩くことは以前より万歩計を使用して積極的に歩くことができた。4.6か月後はお正月、花見送別会と飲む機会が多く血糖値の継続的な改善はみられなかったのが残念である。今後も血糖値の測定を月1回継続する。

G11-3M

指導者ID _____
 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 49才 ③既婚 ④身長 167.0 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.油物が多い 2.運動不足 3.アルコールが多い 週10.5合 4. 5.
指導項目	1.ローファットミルクに変える 2.土日も含め8000歩以上を歩く 3.炒め物・揚げ物の回数を減らす 4.野菜を多く取る 5.ノンカロリー飲料を飲む
努力ポイント	●油物を控え野菜を多く取る ●油物を減らす ●万歩計をつけて歩数を把握する
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	油物を減らす、歩数を把握する目標を努力をされた。アルコールが好きでついつい弱がついてしまう。4と6か月後はお正月、送別会と飲む機会が多かったためデータは上昇している。このことを本人の気づきとなるよう支援したい。

G11-3M

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男(女) ② 31才 ③未婚・既婚 ④身長 158.3 cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 工務で遅い... 2. 卵... 3. 牛乳... 4. 運動不足... 5.
指導項目	1. 夏休みの間に... 2. 卵... 3. 魚料理を増やす... 4. 牛乳... 5. 運動不足を解消... 6. 魚料理を増やす... 7. 牛乳... 8. 魚料理を増やす... 9. 牛乳... 10. 魚料理を増やす...
努力ポイント	●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす...
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす...

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男(女) ② 46才 ③未婚・既婚 ④身長 162.0 cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 朝食... 2. 油物... 3. 牛乳... 4. 5.
指導項目	1. 卵の量を減らす... 2. 卵... 3. 肉類... 4. 運動... 5. 牛乳... 6. 魚料理を増やす...
努力ポイント	●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす...
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす... ●牛乳... ●魚料理を増やす...

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ② 33才 ③未婚(既婚) ④身長 165.2cm ⑤単身赴任(有)
問題点	1. 朝食の血糖値が140以上 2. 空腹血糖値が120以上 3. 空腹血糖値が100以上 4. 空腹血糖値(主に空腹時) 5. 空腹血糖値
指導項目	1. 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) 2. 空腹血糖値を120未満に抑える 3. 空腹血糖値を100未満に抑える 4. 空腹血糖値を100未満に抑える(空腹時) 5. 空腹血糖値を100未満に抑える
努力ポイント	● 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) ● 空腹血糖値を120未満に抑える ● 空腹血糖値を100未満に抑える
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する)が、空腹血糖値を120未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ② 61才 ③未婚(既婚) ④身長 162.5cm ⑤単身赴任(有)
問題点	1. 朝食の血糖値が140以上 2. 空腹血糖値が120以上 3. 空腹血糖値が100以上 4. 空腹血糖値(主に空腹時) 5. 空腹血糖値
指導項目	1. 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) 2. 空腹血糖値を120未満に抑える 3. 空腹血糖値を100未満に抑える 4. 空腹血糖値を100未満に抑える(空腹時) 5. 空腹血糖値を100未満に抑える
努力ポイント	● 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) ● 空腹血糖値を120未満に抑える ● 空腹血糖値を100未満に抑える
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する)が、空腹血糖値を120未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ② 56才 ③未婚(既婚) ④身長 161.0cm ⑤単身赴任(有)
問題点	1. 朝食の血糖値が140以上 2. 空腹血糖値が120以上 3. 空腹血糖値が100以上 4. 空腹血糖値(主に空腹時) 5. 空腹血糖値
指導項目	1. 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) 2. 空腹血糖値を120未満に抑える 3. 空腹血糖値を100未満に抑える 4. 空腹血糖値を100未満に抑える(空腹時) 5. 空腹血糖値を100未満に抑える
努力ポイント	● 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) ● 空腹血糖値を120未満に抑える ● 空腹血糖値を100未満に抑える
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する)が、空腹血糖値を120未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ② 41才 ③未婚(既婚) ④身長 168.9cm ⑤単身赴任(有)
問題点	1. 朝食の血糖値が140以上 2. 空腹血糖値が120以上 3. 空腹血糖値が100以上 4. 空腹血糖値(主に空腹時) 5. 空腹血糖値
指導項目	1. 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) 2. 空腹血糖値を120未満に抑える 3. 空腹血糖値を100未満に抑える 4. 空腹血糖値を100未満に抑える(空腹時) 5. 空腹血糖値を100未満に抑える
努力ポイント	● 朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する) ● 空腹血糖値を120未満に抑える ● 空腹血糖値を100未満に抑える
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	朝食の血糖値を140未満に抑える(朝食のバランスを調整する)が、空腹血糖値を120未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。空腹血糖値を100未満に抑えることができていない。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②54才 ③未婚(既婚) ④身長182.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMIの改善 2. 食事量全体が少い(夕食の割合) 3. 夕食の割合が少ないうえに肉類の割合が多いため油の摂取が多い 4. 三食の摂取量が揃っていない(朝食) 5. 運動不足(仕事で歩く距離が少なく、通勤も車移動) 6. 4ヶ月で1kgの減量に成功
指導項目	1. 食生活全般について指導 2. 食生活全般について指導(食事の量、質、バランス) 3. 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 4. 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと 5.
努力ポイント	● 朝食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 ● 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと ● 肉類の割合が多かった。肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと。
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 主なエピソード プロファイル調査時</p>
評価考察	この項目について指導している。前向きな姿勢で取り組んでくれた。BMIの改善に成功した。自己管理意識が高まった。食生活全般について指導(食事の量、質、バランス)が効果的であった。三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導することが効果的であった。肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすことが効果的であった。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②56才 ③未婚(既婚) ④身長176.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 三食の摂取量が揃っていない(朝食) 2. 肉類の割合が多いうえに油の摂取が多い 3. 4. 5.
指導項目	1. 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 2. 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと 3. 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 4. 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと
努力ポイント	● 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 ● 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと ● 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 ● 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 主なエピソード プロファイル調査時</p>
評価考察	この項目について指導している。前向きな姿勢で取り組んでくれた。BMIの改善に成功した。自己管理意識が高まった。食生活全般について指導(食事の量、質、バランス)が効果的であった。三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導することが効果的であった。肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすことが効果的であった。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②41才 ③未婚(既婚) ④身長170.6cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 主食の摂取量が少い 2. 油類の摂取量が多い 3. 肉類の摂取量が多い 4. 脂質の摂取量が多い 5.
指導項目	1. 主食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 2. 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと 3. 三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 4. 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと
努力ポイント	● 主食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 ● 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと ● 主食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導 ● 肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすこと
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 主なエピソード プロファイル調査時</p>
評価考察	この項目について指導している。前向きな姿勢で取り組んでくれた。BMIの改善に成功した。自己管理意識が高まった。食生活全般について指導(食事の量、質、バランス)が効果的であった。三食の摂取量を揃えること、朝食の重要性を指導することが効果的であった。肉類の割合を減らし、野菜の割合を増やすこと、油の摂取量を減らすことが効果的であった。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②38才 ③未婚(既婚) ④身長182.2cm ⑤単身赴任 有
問題点	1. 調理法や肉類の摂取に伴い脂質の摂取量が多い 2. 糖質(米飯、芋類)の摂取量が少ない 3. 清涼飲料水・スポーツドリンクを毎日200ml以上飲んでおり、砂糖の摂取量が多い 4. 一人暮らしでコンビニ食を利用することが多く、食事のバランスが悪い 5.
指導項目	1. 清涼飲料水・スポーツドリンクをやめ、お茶にする。 2. 歩数計を毎日つけ、1日1万歩を目指す。 3. 週1~2日は休肝日とする。 4. 5.
努力ポイント	● 清涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ● コレニ弁当をやめ、惣菜屋で油を使っていない料理を選ぶ等、食事のバランスや量に気をつけるようになった ● 週1日は休肝日することを厳守した
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 主なエピソード プロファイル調査時</p>
評価考察	業務多忙で勤務時間が長い。通勤時に歩数を稼ぐことすら難しく、運動には殆ど取り組めなかった。しかし、食生活改善を積極的に実践できたことで体重の変化が得られた。清涼飲料水をやめて糖分摂取量が減少したこと、油類の多いコンビニ弁当をやめ、惣菜屋で野菜や豆腐製品、煮物などを購入するようになったことに加え、夕食が2食に減ったことにより、食事摂取量を少な目にするまで減量することができた。体重減少に結びついたのではないだろうか。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(114-100)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 財団法人 指導者名 実施センター
プロフィール ①男 ②58才 ③既婚 ④身長189.0cm ⑤単身赴任 無
問題点 1. 肉食(昼食時のデザート、夕食後に菓子をつまむ)の習慣がある
2. 睡眠の習慣(〜2003年10月)、夜食(菓子)の習慣(2003年11月〜)がある
3. 運動量不足している(2003年11月 6,719歩/日=232kcal/日)
4. 体重増加がある(2002年10月85.5kg → 2003年11月70.2kg(+4.5kg)、BMI24.3)
指導項目 1. 肉食(菓子)の適量を心がける
2. 夜食(菓子)は、ノンカロリーの飲み物に置き換える
3. 昼休みにウォーキングを行う。週2日の休みのうち、1日はウォーキングを行う。
4. 体重測定を毎日行う
努力 ① 昼にデザートを食べたら、夜のお菓子は控えた。洋菓子より和菓子を選んだ。
② 晴れた時、昼休みに45分間ウォーキングを行った(6,000〜8,000歩/日=300kcal/日)。休みの日に、よく出かけるようになった(10,000歩/日=400kcal/日)。ウォーキング時は進歩心がけた。
③ 風呂入りに体重計に乗るのが日課になった。家のカレンダーに体重を書き込んだ。
ポイント
体重と血糖値の推移
2002年から2003年の一年間で約5kg体重増加したため、減量を目標に据えた。「記録簿をつつけるのが面倒」とのことで、負担にならないよう「記録はつけない。毎日体重計に乗って、変化がないかだけを見る」をプランに挙げた。運動(ウォーキング)や肉食の量コントロールを「出来るだけ続けられ、結果、0.7月で9kg減に達した。体重のほかに空腹時血糖値(105→91)・糖化ヘモグロビン(14.0/85②)14.3/84①→①13.6/84②(122/85)に改善がみられた。頑張りすぎず、マイペースを保たれたことが、良い結果につながったと考えられる。2003年11月以降は2.9g/日。アルコールをセーブすることが血糖値を下げる原因のひとつであることとこの8ヶ月間で実感されたので、「これからは7割〜8割くらいお酒を控えたい。休肝日1〜2回/週 取捨したい」との積極的な言葉があった。今後とも本人の意欲とペースを大切に、生活習慣が定着するよう支援していく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 財団法人 指導者名 実施センター
プロフィール ①女 ②84才 ③未婚 ④身長163.5cm ⑤単身赴任 無
問題点 1. 夕食後に肉食の習慣がある。
2. 夕食が遅め(朝食8時、昼食3時、夕食8時)、ボリュームも多い(朝:昼1.夜2)。
3. 運動後に食事をするので、腹一杯食べる傾向がある。
4. 乳製品を多く摂っている(牛乳、ヨーグルト、ヤクルト、チーズ)
指導項目 1. 肉食は日中に摂り、夕食後は控える
2. 夕食の時間を早めにする
3. 腹八分目まで心がける
4. 乳製品は、置き換えられるものは低脂肪の製品にする
努力 ① 夕食後は菓子をつまむ代わりに抹茶を点てて寛ぎの時間とした。歯磨きを早めに戻えるようにしたので、夕食後に菓子を食べる量がなくなった。
② 夕食を早めにし、食後にウォーキングを行った
③ 夕食のご飯、二倍食べていたのを一割にした。以前は「大食いしていたが、今は量をセーブできるようになった。
ポイント
体重と血糖値の推移
この8ヶ月間、非常に真摯に生活改善に取り組まれました。やや過食の傾向があったが、量のコントロールとローカロリー食品への置き換えを行い、2.6kgの減量に成功し、空腹時血糖値も改善した(121→110)。量と質を考慮するようになって食べるようになったことと、食に対する意識が大きく変わったと考えられる。遅めの夕食時間を早めにする/夕食前の運動を食後に移し食後血糖値のコントロールを図るなど、より良いライフスタイルを選択された。食事・運動ともに努力されたが、ソファクックによる自己血糖測定器が思うように下がらず、大々スリムとされたようである。一回一回の歩数を振り回すことなく、数値の経過を見ていく必要性を認識した。今後も食事の量と質に注意し、FBS110を切り抜きたいとの言葉があった。行動意欲が高く、実行力が期待できるが、スランプに陥ったときのサポートが必要である。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 財団法人 指導者名 実施センター
プロフィール ①女 ②55才 ③既婚 ④身長153.1cm ⑤単身赴任 無
問題点 1. 運動の習慣がない
2. 菓子の摂取量が多い(食事外に菓子を食べることもある)
3. 朝食を抜いている
4. 計画通りに出来ない自分と自分を強く責める傾向がある
指導項目 1. 万歩計を装着し、歩数記録表をつける。体調不良時は、無理せず休む。
2. 菓子の一日量を決めて食べる。食べ過ぎたら一週間の枠で調整する。
3. 朝食をとる。手軽に食べられるものを工夫する。
4. うまく行かない日があっても、それよしとする。
努力 ① 自宅周辺をウォーキング(1万〜1万6千歩、週に1〜4回)するようになった。
② 菓子を食事外にすることはなくなった。1回量をセーブできるようになった。
③ 「野菜スープおにぎり」「豆乳トシリアル」等の朝食をとるようになった。
ポイント
体重と血糖値の推移
5年前より横たっている更年期症状(のぼせ、氣力の低下)に加え、引續しや腹痛の死が重なり、心身ともに余裕のない6ヶ月であったが、「血糖値を下げたい」という意欲強く、可能な範囲で生活改善ができた。「自分が達成できなかったことに自分向きやすい傾向があるので、達成できたことを記録することで、本人の自信が得られた。FBS(127→107)・1.5AQ(11.4→15.0)・体重(53.0→50.3)に改善がみられた一方で、HbA1cは目標時6.4。6ヶ月間を通じて6ヶ月を推移。0.7月目も6.4であった。多忙・ストレスにより、過食・少食の波があったため、HbA1cに大きな変化が現れなかったと考えられる。引き續き、達成可能な目標を設定し、簡単に一つずつクリアしていきけるよう支援していく。改善ポイントを継続し、ムラ食いをしない生活が定着できれば、HbA1cも改善していくと考えられる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 財団法人 指導者名 実施センター
プロフィール ①男 ②54才 ③既婚 ④身長169.6cm ⑤単身赴任 無
問題点 1. アルコール摂取量が多い(毎晩飲酒、7時前:12.8合/週)
2. 野菜摂取不足である
3. 運動時徒歩以外の運動量少ないため、車通勤の日には6000歩/日
指導項目 1. 休肝日を設ける。1回/週。
2. 野菜の量を増やす。少量でも毎日とる。
3. 万歩計を装着し、運動量kcal/週の日目標を設定する(2000kcal→2200kcal/週)
努力 ① 休肝日1〜2回/週、作れた。平均して1合/日に節減できた。つきあい等で多く飲む日があっても、7合/週 または14合/2週を目安に、酒量意識(コントロール)することができた。
② 家族の協力あり、野菜・海藻を夕食とるように心がけた。昼食時(社食)も野菜の量があれば選ぶようになった。
③ 車通勤する日があっても、休肝時や土日にウォーキングを行い、平均3400kcal/日の運動量キープした。
ポイント
体重と血糖値の推移
元々、毎日飲酒の習慣があったが、初回目標の「毎日飲まなくていい」との言葉どおり、6ヶ月間を通じて節酒に励まれ、血糖値(118→105)のみならず血圧も低下した(①155/100②144/90 →①126/84②127/89)。家族の協力も得られ、食事(野菜摂取)と運動(ウォーキング)は「苦勞なく自然にできている」とのことと習慣化しつつあるが、節酒については「もっと飲みたい」と思うこともあるけど頑張ってセーブしている」との言葉があった。今後無理し過ぎることなく継続できるよう、「節酒が血糖・血圧コントロールにもたらす良い影響」を拡大版や検査データで確認しつつ、具体的な行動目標を立てて達成を楽しもうと促していく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②54才 ③未婚・既婚 ④身長167cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 脂質・FPG値 摂取割合多い
2. 油使用の料理と炒め物 割合多い
3. 洋菓子を食べる 割合多い
4.
5.

指導項目
1. 油の多い肉の量を減らし、赤身主体に量減のよ
2. 揚げ物の摂取を減らし、蒸し物、焼く物の摂取を増やす
3. 肉や魚のおかずを2種類以上作る
4. 洋菓子と和菓子に比べる
5. 野菜のおかずを必ず作る

努力ポイント
● 調理は、肉を焼くときに油を減らし、白身の肉は小さく切りにする
● 揚げ物は、油を減らし、蒸し物や焼く物にする

体重と血糖値の推移

月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)
1月	115	72.0
2月	105	70.0
3月	100	69.0
4月	100	68.0
5月	100	67.0
6月	100	67.0

評価
考察
食生活が改善され、脂質の多い肉の量を減らし、白身の肉を焼くようにし、揚げ物と比べて、油を減らし、蒸し物や焼く物に切り替える。努力が実を結んでいる。健康状態が改善されていると見られる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断片調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②65才 ③未婚(既婚) ④身長156.5cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 脂質
2. 総摂取エネルギーが低い
3. 糖質が多く、御飯の占める割合が多い
4. 脂質・乳脂肪が多い
5.

指導項目
1. 体重を最終的に68.0kgにする。(ダイエット作戦)
2. 体重、歩数記録を毎日つける。
3. 摂取エネルギーを増やす。
4. 牛乳は1杯毎日作る。

努力ポイント
● 食事と運動
● 毎日必ず1,500歩~2,000歩 歩くこと
● 自分に適したペース

体重と血糖値の推移

月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)
1月	110	72.0
2月	105	70.0
3月	100	69.0
4月	95	68.0
5月	95	67.0
6月	95	67.0

評価
考察
BMI 29.0の方で、数年来体重を減らす事は、不可能と信じていた本人が、運動と食事のバランスで、努力すれば、この様な結果が得られる事を実感した。自分に合ったペースで、減らす事は可能であると実感している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断片調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長172cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 血糖値、115の境界域
2. BMI 23.8、やや肥満
3. 仕事、食生活の割合が多い
4. ストレスで、特に歩数減少が気になる
5.

指導項目
1. 1日10000歩を歩く
2. 体重を2kg減らす
3.
4.
5.

努力ポイント
● 歩く時間をより長くし、検診時、昼休みに歩く
● 仕事場の大ホールを利用して、歩いていた

体重と血糖値の推移

月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)
1月	120	72.0
2月	115	71.0
3月	115	71.0
4月	110	71.0
5月	110	70.0
6月	110	70.0

評価
考察
運動量が少なかったが、問題点をクリアし、自分で歩数を増やした。歩数は、増え、歩く時間も増えた。自分自身で、歩く時間を増やした。歩く時間も増えた。自分自身で、歩く時間を増やした。歩く時間も増えた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断片調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②65才 ③未婚(既婚) ④身長167cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. BMI 27.1の肥満
2. 運動量が少ない
3. 総摂取エネルギーが低い
4. 甘い物が大好きである
5.

指導項目
1. 体重を56kgを最終目標とする
2. ダイエット作戦
3. 歩数を多くする工夫をする
4.
5.

努力ポイント
● 1日の目標にかかげた歩数を何とかクリアすること
● 歩くこと

体重と血糖値の推移

月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)
1月	110	72.0
2月	105	70.0
3月	100	69.0
4月	95	68.0
5月	95	67.0
6月	95	67.0

評価
考察
農業を仕事からの忙い時間の中で、毎分、歩数を増やした。歩数は、増え、歩く時間も増えた。自分自身で、歩く時間を増やした。歩く時間も増えた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断片調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長173.5cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 血糖値 117 mg/dl 境界域。 2. 糖質のとり過ぎ、米飯が中心。 3. BMI 26.3と肥満。 4. 5.
指導項目	1. 体重は最終的に75.0kgとする。 2. 御飯の量を減らす。 3. 野菜を多くとる。 4. 1日8000~9000歩歩く。 5.
努力ポイント	● 目標を達成するためにクリアしなくてはならない心構え ● ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	体重の目標をクリアしたものの、6ヶ月間の指導の中では糖質制限が最も継続的に行き届いておらず、この点で結果が得られなかったと思われる。今後の継続が注目である。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②53才 ③未婚(既婚) ④身長159.6cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 活動量の不足 2. 朝食が7時頃 3. 夕食時間が遅い。 4. 野菜量の不足 5.
指導項目	1. 犬の散歩の距離をのびす。不足を歩くようにする。 2. 腹八分目を継続する。 3. 家でできる運動を加える。(階段をのぼる) 4. 間食は、油が少なければよい。 5.
努力ポイント	● 散歩10分間で頑張ればよい。取っ組み合のストレスで、満腹感を感じることがある。 ● 間食について、気にはしているが、実践はできていない。 ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	職場のストレスが大きく、気晴らしはいいランニング。健康のための運動が中心で、意識改革はできず、生活習慣の改善には至らなかった。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②60才 ③未婚(既婚) ④身長158cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 血糖値、HbA1cとも境界域。 2. BMI 25.0、やや肥満。 3. 御飯、間食が多い。 4. 5.
指導項目	1. 体重を60.0kgを最終目標とする。 2. 御飯の量を減らす。 3. 間食を減らす。 4. 5.
努力ポイント	● 食事の工夫の工夫。 ● 夫婦で、運動に取り組む。 ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	最終目標であった60.0kgには、体重を減らすことで、血糖値は軽微に改善されたが、血糖値は未だ結果が出ていないと思われ、運動は好きで食生活も抵抗なく実践(各場)したものの、間食と食事の時間帯に調整が必要であると認められる。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長155cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 運動量の不足(痛みあり) 2. アルコール摂取量が900。(週11.2合) 3. 野菜の不足 4. 牛乳(生乳)を300cc摂取(カルシウム70mgに達しない) 5.
指導項目	1. 20分程度のストレッチをし、20分程度の筋力トレーニングをする。 2. 牛乳は低脂肪のものにすることで摂取量を200cc(週2回)にする。 3. アルコールは、来週以降は飲むのを控える。来週以降は、半分ずつに減らす。 4. 5.
努力ポイント	● 平均歩数が少しずつ増加。 ● アルコールの摂取量が少しずつ減少。 ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	筋肉が痛い、トレーニングも集中力には集中しづらい。筋肉を鍛えることで、余計な脂肪は減らない。血糖値は、食事の量を減らすことで、血糖値は軽微に改善されたが、血糖値は未だ結果が出ていないと思われ、運動は好きで食生活も抵抗なく実践(各場)したものの、間食と食事の時間帯に調整が必要であると認められる。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②53才 ③未婚(既婚) ④身長171.5cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. アルコールの摂取量 週 28回
2. 総カロリーが大きい
3. 月経量の増加(経前痛が強い、PMSがひどい) 99.1
4. 卵の摂取量が増加
5. 朝食(トースト)のみ

指導項目
1. 全体の摂取量を減らす
2. カフェイン(生豆タイプ)にかえる
3. アルコールの摂取量を減らす(茶に代用)
4. 運動習慣を継続する。(身体を動かすには好き)

努力ポイント
● 全体の摂取量は常に意識して減らすこと。
● アルコールは夕食のみ、2-3割に減らすこと。
● 職場では午前中(10時)まで勤務している。

体重と血糖値の推移

評価考察
アルコールのカロリーが非常に多いが、伊勢アスタに代わり、生活のペースとして、お茶に代わるとは難しいが、少くも糖質の量を減らすことができた。職場でも、時々、お茶に代わり、糖質が少くならないように工夫している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①女 ②50才 ③未婚(既婚) ④身長166cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 総カロリー(炭水化物、脂肪質)が多い
2. 活動量が少ない
3.
4.
5.

指導項目
1. 着物の大きさを減らす。着る方も少し減らす。
2. 食事の量を減らす。
3. 徒歩通勤を週2-3回ほど入れる。
4. 脂質を減らす調理法を工夫する。

努力ポイント
● ダンベルを2日ほど、脂質を減らす。運動が苦手なため。
● 主食の量を減らし、摂取カロリーを減らすこと。
● 夕食(魚)を毎日食べる。加工食品や調味料を減らすこと。

体重と血糖値の推移

評価考察
運動の習慣は命令では減らしてはもらえないが、ダンベルを2日ほど、食事の量を減らすこと、徒歩通勤を入れる。運動の効果がよく見えてきた。血糖値も下がってきた。心臓も回復してきている。お茶に代わり、糖質が少くならないように工夫している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②44才 ③既婚 ④身長168.8cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 種類が多い } エネルギー摂取量を控えるため食事を種類単品にし、
2. 菓子類が多い } 助食が増えている。
3. 卵の摂取量が多い
4. 揚げ物・炒め物による脂質が多い
5.

指導項目
1. 食事を種類単品からご飯物の定食等に代える。
2. 卵を週7個から週3-4個に減らす。
3. 週3回、ダンベル体操がチューブ体操を行う。(1ヶ月後追加)
4. 体重を毎日測り、記録する。(1ヶ月後追加)

努力ポイント
● 油料理、菓子、アルコールなど、好きな食べ物を控えたこと
● ご飯を3膳から1.2膳に減らしたこと
● ダンベル体操、週末のジョギングを続けたこと

体重と血糖値の推移

評価考察
6年以上血糖値が安定していたが、指導開始前から自発的に飲酒量を減らし(平日はビールを飲まない)やストレッチ、筋トレを開始しているなど意欲的で、目標の達成度も高く、体重、血糖ともに減らすことができた。一方、もともと疾患に関する知識が乏しいこともあり、糖尿病や薬量について正しい情報を与えつつ実践していったものの、途中体重を落とすことのみに関心し、食事内容が好ましくない状態になり、我慢することでストレスを溜め、まとめて解消する傾向が見られた。最終的に血糖値が上昇傾向になっているのはそのあたりが影響したものと推測される。既述の知識についてはその都度修正してきたので、今後のデータが改善傾向になると期待している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②49才 ③既婚 ④身長157.6cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 主に即席中華類、調味料による脂質摂取量が多い
2. 炭水化物の摂取量が少ないが、種類は基準の倍量摂取している。
3. アルコール摂取量が多い(毎晩ビール350mlが1合、週2-3回は外で5倍飲む)
4. 朝食、昼食を意図的に少なくしているが、それが朝食や菓子の摂取量増加に繋がっている。
5. 運動不足。運動はやらない状態で、平日はほぼ1万歩歩いているが休日は5千歩程度。

指導項目
1. 土日のカップ麺をやめておにぎり(160gで自分で作る)にする。
2. 自宅で飲むときはノンアルコールビールにする。または休肝日を1日設ける。
3. 土日に散歩をする。
4. 土日は散歩に加え、チューブ体操を行う。(1ヶ月後追加)
5. 2日に1度体重を測り、記録する。(1ヶ月後追加)

努力ポイント
● ノンアルコールビールや休肝日を取り入れて飲酒量を控えたこと
● 休日も含め、毎日1万歩を達成できるように心がけたこと

体重と血糖値の推移

評価考察
初回から自分で目標設定をしてマモネするなど積極的に取り組む姿勢が見られ、目標達成度も良かった。また、設定した目標以外にも社員食堂の献立表を持ち歩いたり、お菓子のカロリー表示をチェックするようになるなど健康意識の高まりが見られた。本人がそれと負担を感じずに体重、血糖を低下させることができた理由として、今回のプログラムが自身の健康に関心をもつきっかけとなり、「特に執念を持っていただけではないが、健康に悪いと知らずに繰り返していた習慣」を改められたことが考えられる。目標はほぼ定着したので、今後も継続することで健康状態を維持できると期待される。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②52才 ③既婚 ④身長 179.6cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.油類が多い。(主にマーガリン等調味料やインスタントラーメン、揚げ物炒め物週3.6回)
2.酒好きで毎日仕事後に職場の仲間と飲んでいる。周囲にすすめられるとつい飲んでしまふ。
3.定期的な運動をしていない。
4.土日を中心にダブル体操を行う。(1ヶ月後追加)
5.

指導項目
1.平日の朝食はご飯に、パンのときはマーガリンを使わずにジャムに置き換える。
2.平日の飲酒量を減らす。(ビール500ml+焼酎3杯のところ焼酎2杯にする)
3.1日1万歩目標に目的地までの巡回や階段の使用を行う。
4.土日を中心にダブル体操を行う。(1ヶ月後追加)
5.夕食の注意点をご飯を適量摂取し、おかずをへらす。野菜を増やす。(2ヶ月後)

努力ポイント
●飲酒量を減らそうと常に意識していたこと(週10合程度減酒できた)
●1万歩歩くために2駅分歩いたり、巡回をまめに歩いて歩数を増やしたこと

体重と血糖値の推移と主なエピソード

評価
●マーガリンをやめると1日1万歩・3日に1度のダブル体操などを実践し、体重や血液検査結果に変化が見られた。本人も「TGが下がって嬉しかった。体型も変わったし、やっぱり運動は大切だと思った。」と実感することができたので、今後も運動を続ける動機が強化になったと思う。血糖自体は下がっておらず、週10合以上摂取しているアルコールを控えることが望ましいが、飲酒については周りに勧められるなど本人の意思だけでは十分に対応しきれない部分もあった。しかし、飲酒量を控えるよう意識は身についたようなので、まずは今以上に飲酒量を減らさなければ、血糖の上昇を防げれば良いと思う。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②48才 ③既婚 ④身長 186.5cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.健康に良いと思い込み、卵(14個/週)、牛乳(10.4杯/週)を過剰摂取している
2.調味料による脂質過剰
3.朝食欠食、夕食はおかずとビールで済ませており、主食が不足している
4.アルコールの過剰摂取(2.6合/日)
5.

指導項目
1.卵は1日1個までにする
2.夕食時に主食(できればご飯)を摂る
3.週1回休肝日をつくる
4.朝食を摂取する
5.

努力ポイント
●ビールを減らせた。(週2回はノンアルコールビールに代えた)
●お腹一杯食べるのをやめた(夕食120%摂取を90%に抑えた)

体重と血糖値の推移と主なエピソード

評価
●学生時代からの朝食欠食を改め、夕食時に主食を摂るようになった。また、栄養補給のために卵や牛乳を沢山摂る癖、誤った知識による偏食を改善するとともに本人の意志で食事のバランスに留意するようになった他、摂取量も控えるなど食生活全般に渡る改善を心がけた結果、体重、血糖値の低下をはじめ、全ての検査データで良好な変化が見られた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②49才 ③既婚 ④身長 171.3cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.清涼飲料水・スポーツドリンク・菓子からの砂糖摂取量が多い
2.ラーメン、炒め物などによる脂質が多い
3.炭水化物が少ない
4.アルコール摂取量が多め
5.昨年まで1日1万歩以上歩いていたが、異動になってから1日6500歩に減り運動不足である

指導項目
1.コーヒーフレッシュ(1日2個)をやめる
2.平日はお菓子を食べない
3.1日1万歩を目指して昼食後に日比谷公園を散歩する
4.毎日体重記録を実施する(1ヶ月後に追加)
5.

努力ポイント
●初めの頃に1日1万歩達成できたこと
●コーヒーフレッシュを使わないことが習慣化したこと

体重と血糖値の推移と主なエピソード

評価
●指導項目以外にもダブル体操を実施したり、生活リズムの変化に応じて昼の散歩を朝や夜にずらすなど、自発的に工夫していた。また、野菜摂取量がけたり、家族の協力も仰いでバランスの良い食事を取るようになった。生活習慣全般に気を配っていた。しかし、年末年始、歓迎会シーズンには血糖値が上昇。特に4ヶ月後は業務多忙で歩く時間がとれなかったり飲酒後1.5時間以内に就寝していたこともあり最高値になってしまった。また、通勤に減っていた体重も4ヶ月後はGWで気が緩んだことでも上昇してしまった。飲酒量や運動量の減少が血糖値や体重に反映することがよく分かる結果となったので、規則正しい生活をするこの効果や不摂生になりがちな時期に注意が必要などを実感してもらえたと思う。今回のプログラムをきっかけに今後も自身で工夫しながら生活して行けるのではないかと期待している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②47才 ③既婚 ④身長 170.4cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.調味料、洋菓子、デニッシュによる脂質が多い
2.菓子(子供がおり常備してある)、清涼飲料水・スポーツドリンクによる糖分摂取量が多い
3.炭水化物が多い
4.
5.

指導項目
1.朝食のパンを週4回くらいごはんにかえる
2.クロワッサン・デニッシュ・揚げパンを脂の少ない和風パンにかえる
3.1日1万歩を目指す
4.土日を中心にセラバンドで筋トレを行う(1ヶ月後追加)
5.-3kgを目指し、毎日体重記録を行う

努力ポイント
●バス停2つ分歩くなどして歩数を1日に1500~2000歩増やした。
●脂肪の多いパンや菓子類を脂肪の少ないものにかえた。
●歩数、体重を毎日記録した。

体重と血糖値の推移と主なエピソード

評価
●もともと血糖値99mg/dlだったが「この機会に改善したい」と意欲的で、初回指導前から自発的にバス停2つ分の歩行を開始していた。また、高校生の娘に合せてパン・菓子類が常備してある環境だったが、家族にも協力してもらい、買い置きするものの中身を減らすことで、油類、砂糖類の過剰摂取を改善することができた。その結果、体重、血糖ともに下げる事ができた。8ヶ月後には家族と一緒にスポーツクラブにも通い初めており、目標達成に向けて家族も巻き込んだ生活改善ができたことは身につけた習慣を維持していきで心強いことと感じた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②46才 ③既婚 ④身長 185cm ⑤単身赴任 無															
問題点	1. 麺類が好きで、週5日は麺類単品で昼食を済ませている。 2. 菓子、清涼飲料水による砂糖の過剰摂取 3. 週5~7日主に付き合いで飲酒。飲み始めるとセーブできず、週15合前後摂取 4. バターやドレッシング、炒め物、揚げ物、コーヒーフレッシュ等による脂肪の過剰摂取。 5.															
指導項目	1. 麺類を週6回から2回に減らし、3回はご飯物の定食にする。 2. 清涼飲料水をお茶や水にかえる。 3. 平日1~2日は休肝日とする。 4. 5.															
努力ポイント	●飲酒量、回数ともに減らせたこと。現在週4日は休肝日。 ●麺類は週3回までに減らし、麺類を食べる場合も具の内容などを考慮するようになった。 ●夕食後の甘味、飲んだ後の食事をやめた。															
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>123</td> <td>127</td> <td>121</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>67.0</td> <td>67.5</td> <td>67.5</td> <td>68.0</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	123	127	121	115	体重 (kg)	67.0	67.5	67.5	68.0
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後												
血糖値 (mg/dl)	123	127	121	115												
体重 (kg)	67.0	67.5	67.5	68.0												
評価考察	もともと血糖値が高い原因を自分なりに分析できていたこともあり、目標に対する取り組みは良好だった。目標の実施にあたり、容易にできていること、難しいと感じていることなどを具体的に伝えてもらったことで、内容を調整しつつ取り組むことができ、主に飲酒、食生活で良い習慣を身につけることができた。最終的なデータは再検査を要するものとなってしまったが、検査直前の2ヶ月間、気管支喘息をわずらっていたことやぎっくり腰で運動できなくなっていたことも影響していると思われる。今後とも変化した生活習慣を維持することでデータも改善することが期待できるのではないだろうか。(1ヶ月後再検査結果: 血糖値125mg/dl)															

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②38才 ③ ④身長 102.2cm ⑤単身赴任 有															
問題点	1. 調理法や肉類の摂取に伴い脂質の摂取量が多い 2. 糖質(米飯、芋類)の摂取量が少ない 3. 清涼飲料水・スポーツドリンクを毎日200ml以上飲んでおり、砂糖の摂取量が多い 4. 一人暮らしでコンビニ食を利用することが多く、食事のバランスが悪い 5.															
指導項目	1. 清涼飲料水・スポーツドリンクをやめ、お茶にする。 2. 歩数計を毎日つけ、1日1万歩を目指す。 3. 週1~2日は休肝日とする。 4. 5.															
努力ポイント	●清涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ●コンビニ弁当をやめ、惣菜屋で油を使っていない料理を選ぶ等、食事のバランスや量に気をつけるようになった ●週1日は休肝することを厳守した															
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>113</td> <td>121</td> <td>112</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>66.0</td> <td>65.5</td> <td>64.8</td> <td>63.7</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	113	121	112	105	体重 (kg)	66.0	65.5	64.8	63.7
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後												
血糖値 (mg/dl)	113	121	112	105												
体重 (kg)	66.0	65.5	64.8	63.7												
評価考察	業務多忙で勤務時間が長いため通勤時に歩数を増やすことすら難しく、運動には殆ど取組めなかった。しかし、食生活改善を積極的に実践できたことで体重の変化が得られた。清涼飲料水をやめて糖質摂取量が減少したこと、油脂類の多いコンビニ弁当をやめ、惣菜屋で野菜や豆腐製品、煮物などを購入するようになったことに加え、夕食が2時間になってしまうために食事摂取量を少な目にするまでこころがけていたことが体重減少に結びついたのではないだろうか。															

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②55才 ③未婚・既婚 ④身長183.9cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. BMI26.5 適正体重53.1Kgであり10Kg多い。 2. 果物・菓子類多く不規則な摂取。 3. H12・14年糖尿病負荷検査受けたことあり。その結果は治療の必要はないが、自分次第。ポイントは運動・食事・体重減少と言われた。 4.															
指導項目	1. 夕食後のお菓子は食べない。 2. おかずを小皿に取り分けて食べる。 3. 昼食は弁当持参し野菜を多く摂るようにする。 4. 散歩3回/週行う。 5.															
努力ポイント	●食べる量・内容等意識して食べた。 ●お菓子の量が減った。 ●パート勤務しながらも散歩時間を確保するよう心がけ、夫と併に行った。															
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>115</td> <td>125</td> <td>117</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>64</td> <td>63.5</td> <td>62.5</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	115	125	117	110	体重 (kg)	64	63.5	62.5	60
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後												
血糖値 (mg/dl)	115	125	117	110												
体重 (kg)	64	63.5	62.5	60												
評価考察	今回何とか生活を改善したいと思い参加。食事内容を見直し、特に菓子類・果物摂取に気をつけ、散歩を習慣化するようにした。体重・W/Hの減少、HbA1c改善。自分の目標体重に達し、服のサイズも小さいサイズを着れるようになった。															

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②63才 ③未婚・既婚 ④身長172cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 飲酒量多い (身元が心配な程度) 2. 野菜が嫌い (やみつき) 3. 血圧が高い (服薬あり) 4. 食生活の摂取カロリーが少なすぎることから、夜間血糖値が2セル、空腹血糖30%、15分ほど寝る時は呼吸が止まる。 5.															
指導項目	1. 血糖改善のポイントに食事・運動力。 2. 飲酒量コントロール 3. 4. 5.															
努力ポイント	●歩くことと目標に向け、週2回、1歩加えた。 ●野菜を積極的に食べる。 ●															
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>115</td> <td>125</td> <td>117</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>54</td> <td>53</td> <td>52</td> <td>51</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	115	125	117	110	体重 (kg)	54	53	52	51
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後												
血糖値 (mg/dl)	115	125	117	110												
体重 (kg)	54	53	52	51												
評価考察	運動量を増やしたいと、目標を定め、冬場は寒いから、飲酒に代わり、特に朝起きた時に、自分のコントロールしたい野菜(ゆでたまご)を食べる。自己採血で空腹時血糖値が、飲酒と関係していることを改めて確認した。4ヶ月間の空腹時血糖値が、医師検閲後、改善が認められ、12月2日の検査で、今日に至っている。															

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 50才 ③未婚・既婚 ④身長 155.0cm ⑤単身赴任 有
問題点	1. プロフィール当時空腹時血糖 108mg/dl 高い 2. BMI 23.3 脂肪多量 3. 食事 脂質と糖質が多い (脂肪が多い肉、菓子、油類) 4. 定量的な運動は年々していない 5. 糖質が多い (ご飯をたくさん)
指導項目	1. 食事を減らして血糖値を下げる 2. 脂質の摂り方について (食品の選び方、調理法について) 3. かんぱんといもを食べて血糖値を下げる 4. 野菜・食物繊維を多く摂ること 5. TV体操を毎日行っている
努力ポイント	● 食生活と適量運動、食事のバランスがよくなった。 ● 脂質を摂った食事に比べて、揚げ物が多い時は糖質を減らす ● 体重が増えたが、体脂肪率は変わらない。30kg以上増えただけで向上した
体重と血糖値の推移	
評価考察	心臓科通院してあり、少し前は併発病も心配していた。言明がよくなったことにより、血糖値が下がった。他人と比べ、運動不足のため、血糖値が上がる傾向があることも認識し、主に血糖値を下げることに注力した。野菜の摂取も、食べるときは、血糖値が上がる野菜は避けた。野菜の摂取も、血糖値が上がる野菜は避けた。野菜の摂取も、血糖値が上がる野菜は避けた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 64才 ③未婚・既婚 ④身長 153.6cm ⑤単身赴任 有
問題点	1. BMI 26.4 適正体重より15kg以上多い。 2. 食事調査より果物・脂肪分の少ないお菓子多く、炭水化物少なめ。 3. 運動 歩数でチェックすると平均5,900歩。少ない日だと2,800歩のこともあり運動少なめ。本人は「運動大好き」プロフィール調査に記入あり。
指導項目	1. 果物の摂取量を今までの摂取量の半分に。 2. 夕食後の間食摂取を控える。 3. 一日8000歩をめやすに歩く。 4. チューブ体操を10分間毎日行う。 5.
努力ポイント	● 運動は嫌いと言っていたが、歩くことを心がけ、歩数アップするように心がけた。 ● 果物の量は今までより減った。 ● 高血圧治療中であり、塩分測定器を購入し減塩に取り組んだ。
体重と血糖値の推移	
評価考察	夫と孫(5歳)の3人暮らし。今は孫中心の生活で、孫の生活リズムに合わせて暮らしている。茶道・習字等趣味も多いケース。身体活動・平均歩数が少ない方だったが6ヶ月間の中で歩くこと意識して行うことが出来た。その点が自分でも変わったところだと話す。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 62才 ③未婚・既婚 ④身長 161.5cm ⑤単身赴任 有
問題点	1. 運動量が少ない (仕事の日には家で作業が多い) 2. 食事はパン類が多い、野菜摂取少なめ 3. 4. 5.
指導項目	1. 血糖コントロールのポイントに運動 2. 歩数計をつけて、自分の活動状況を見える 3. 生野菜より火を通した野菜とすることで野菜摂取増やす 4. 5.
努力ポイント	● 目標歩数を設定した。 ● 運動強度に変化をつけて歩いた。 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	歩数計をつけ、歩数を設定したことで、活動量に変化があった。仕事の日には、歩く時間と、毎日の歩数を目標達成できるようにした。歩くことにも慣れ、時間のあまる時は目的を持って歩くようになった。野菜の摂取については、自分も調理したいから、おぼろぎ汁で煮た。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 63才 ③未婚・既婚 ④身長 153.9cm ⑤単身赴任 有
問題点	1. プロフィール当時空腹時血糖 111mg/dl 1.54G 11.9 2. 定量的な運動は年々していない 3. (食) 脂質の摂取量が多い (脂肪が多い肉、洋菓子、飲み物) 4. " 糖質 " が多い (果物、お菓子) 5. " 糖類 " が多い
指導項目	1. 糖尿病の予防策として、脂質の摂り方について 2. 歩数計をつけて、自分の活動状況を見える 3. (食) 脂質の摂り方について (現状と開きから、肉類、4日間食事調査結果) 4. (運動) ウォーキングの効果について (目標、時間、距離について) 5.
努力ポイント	● 食事の改善 (脂質が減った、糖質が減った、お菓子を減らすようにした) ● ウォーキングもかんたんになった (4月から3月から運動量900kcal目標した) ● 体重が6か月で4.2kg減、体脂肪率5.0%減
体重と血糖値の推移	
評価考察	この事業に参加して、時間から、生活改善の意欲が高くなり、初回面談の時には、食事改善も、運動も取り組むことに。指導員は、具体的な目標設定と、毎日の活動量についてのアドバイスが、血糖値を下げることに、自信が持てた。自分の目標を立てることが、取り組むことになった。結果として、体重と体脂肪率も減り、血糖値も安定した値になった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)