

## 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.脂肪の多い肉や油脂類の摂取が多い。 2.果物の摂取が多い。 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、油脂類の摂取を控える。 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。 ●															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>55</td> <td>55</td> <td>55</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>95</td> <td>95</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	55	55	55	55	血糖値 (mg/dl)	110	95	95	95
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	55	55	55	55												
血糖値 (mg/dl)	110	95	95	95												
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、今後の維持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・職域での糖尿病予防教育の長期効果にに関する  
研究作为付介入研究」(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3185Kcalが多い。															
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.油揚げ類を減らし、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。 ●															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>65</td> <td>60</td> <td>55</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>90</td> <td>85</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	65	60	55	55	血糖値 (mg/dl)	110	90	85	90
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	65	60	55	55												
血糖値 (mg/dl)	110	90	85	90												
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思われる。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究作为付介入研究」(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161cm 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.油脂類が多い。 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、筋トレを加える。 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、お茶か水にすることができた。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>90</td> <td>90</td> <td>90</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>95</td> <td>95</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	90	90	90	90	血糖値 (mg/dl)	110	95	95	95
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	90	90	90	90												
血糖値 (mg/dl)	110	95	95	95												
評価考察	甘い飲み物を毎日飲んでいたのを飲まなくなつたためか、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。歩くことにより体調が良くなるなどの良い変化があったことがよかったですのではないかなと思われる。後半は、果物の摂取が多くなつたためか中性脂肪に上昇がみられた。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究作为付介入研究」(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184.7cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1.脂質(揚げ物・お菓子・ビーナッツ)の摂取がおおい 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 4.4万歩計を毎日つける 5.セラバンドを時間のあるときに使う															
努力ポイント	●万歩計を毎日つけ、歩数に応じても目標として日々の生活を送っていました。セラバンドも毎日取り替えるようになっていました。 ●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 ●寝る前に食事を吃べることがあったがやめた、野菜を毎日だけ毎日食べるようになりました。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>55</td> <td>55</td> <td>56</td> <td>58</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>130</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	55	55	56	58	血糖値 (mg/dl)	130	110	105	110
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	55	55	56	58												
血糖値 (mg/dl)	130	110	105	110												
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、日々の生活を選んでいました。特に運動面は、昔から野球をされたりと活動的な方だったので、取り組みやすかったようです。 検査データが順調に改善していったことがもっとも勝ちになっていました。															

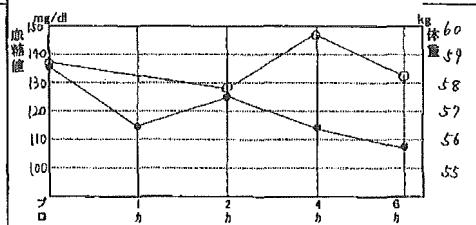
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究作为付介入研究」(H14-健-004)

## 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 54才 ③未婚・既婚 ④身長 cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.アルコールの消費量(週間に飲酒23ヶ月・ビール350mlを6杯)が多く、飲まないと眠れない 2.仕事の調査で不規則な生活になり、外食が多い。 3.外出が多いため、総じて運動(ウォーキング等)ができない。 4.夜、寝るのが遅いため食事に草半分を毎日食べる。 5.個別指導上理由を要請して、結果が切りたいだけ十分に指導ができない。(あわてて帰ることが多い。)
指導項目	1.一日の総カロリーを減らすよう努力していかなければならぬ。 2.夜食の菓子パンをおにぎりにかえるか食パンに変更できないか。 3.アルコールを減らす。 4.休みの日には、運動を実施してみてはどうか。 5.外食には油っこいものを控え、バランスを考慮したメニューにしてみてはどうか。
努力ポイント	①甘い菓子パンをおにぎりに変更することができる。 ②お肉はせめて野菜の多いものや豆入り、バランスを考えるようになった。 ③ウォーキングは一時的に続いた。
体重と血糖値の推移	
評価考察	①仕事が不規則で1週間ほど出かけることが多く、取り組みにくい状況にあった。 ②夜間起れないため、アルコールに酔つてしまつたアルコールを減らすことができなかつた。 ③寝ても筋肉が万歩計をつけてしまうかもしれない。 ④運動の結果だけが楽しみで諦めてしまつたが、そのときだけで継続してつづけられない。 ⑤いつも仕事で、じっくり見たり、世話を時間が増えなくて困った。

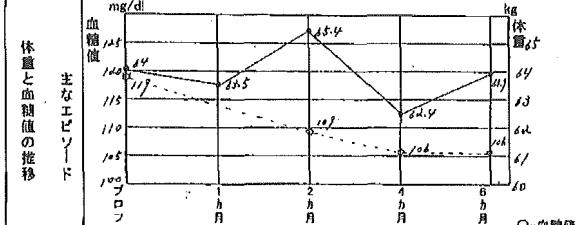
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作的評価介入研究」RI (H14-1-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

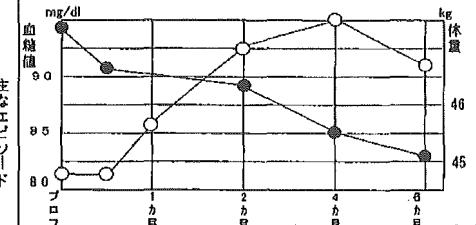
プロフィール	①男 ② 54才 ③未婚・既婚 ④身長 160cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.体重が太く、肥満傾向である。(BMI 25.7) 2.油脂類の摂取が多い。(揚げ物、炒め物)
指導項目	3.肉とごはんの量が多すぎる。 4.豚豚のタレやお漬物と一緒に多く摂取している。 5.紅茶ややや高めである。(重り物、佃煮類が多い)
努力	1.体重を減らす(6ヶ月間で、これまでの減量と目標とする体重との差をつける)(体重と体重をつける) 2.揚げ物、炒め物の白身と減らす(調理方法の紹介)
ポイント	3.豚豚のタレやお漬物の量が多めにし、豚肉や魚を少しくらい食べること 4.お漬物の種類は和菓子とし、量も控える。 5.揚げ物、炒め物の量を減らす(飲食量や、食事で使う調味料にも気をつける)。 ●揚げ物、炒め物の回数を減らす。 ●豚豚の少ない食品や、お漬物の和菓子とし、量も控えた。 ●豚豚用季節野菜の量を減らす(他の期間でもこの歩みは踏んでいる)。 ●(月々と年々目減りで減らす)月歩みと年歩みの差は踏んでいる。
体重と血糖値の推移	
評価考察	●筋肉が太るが、少しでも減らして、脂肪質が減らしてもいいのか、体重を第一に減らし、油脂類の多い揚げ物を減らしてみる。ごはん、豚豚の量を減らして減らす。 ●体重データ(4ヶ月後)は、6ヶ月後よりも、中性脂肪を除き、体重が明らかに入っている(脂肪やお漬物を減らすようになっている)。 ●運動の方も家族(某病院医)がこじらかし、定期的に腰を括えていたが、それ化の期間で平均7.7kgも減らした。(月歩みと年歩みの差は踏んでいる) ●地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する操作的評価介入研究 RI (H14-1-004) ●(食事面)、(運動面)の努力が、データの改善に反映されている。

## 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	①男 ② 44才 ③未婚・既婚 ④身長 167.7cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.食事は、野菜中心にとおいすぎてかエネルギー源が少ない。 2.野菜は、毎食慣れていてが少量また緑黄色野菜が少ない。 3.仕事で立ち仕事、歩く機会は多いが運動強度は弱く、仕事以外の運動習慣はない。 4. 5.
指導項目	1.エネルギー源となる、米飯、パンは現状とし、イモ類の摂取量を増やす。 2.一日に同じ食品の摂取量を減らし、多くの食品を摂るように工夫する。 3.緑黄色野菜の摂取量を、100g/日に調理工夫する。 4.万歩計を有効活用し、運動強度を高めるように運動する。 5.筋力トレーニングを週2~3日継続する。
努力ポイント	●万歩計を活用して、運動強度を高めるようウォーキングができるようになった。 ●週3回から週6日へ筋トレが習慣となり取り組んでいる。 ●一日100g近く緑黄色野菜を摂取できるようにした。
体重と血糖値の推移	
評価考察	●家族に糖尿病の方がおり、野菜中心の食事に努めていたが、エネルギー源を少なくすぎてもいけないことに気づいて調理の工夫をするようになった。 ●特に運動強度に対する意識の変化や筋力低下防止について理解を深め、日常生活の中に、「運動」が定着することができた。

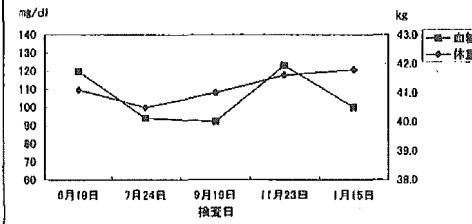
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作的評価介入研究」RI (H14-1-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

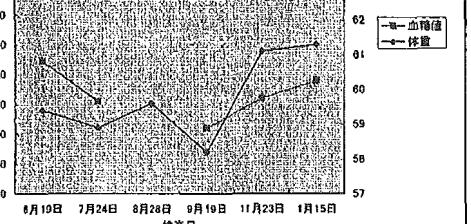
実施センター

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	●昼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で努力した(平均歩数が17000歩前後) ●
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価者察	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。糖尿病についても理解できたようであった。

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	① 男 ② 61才 ③ 既婚 ④ 身長 154.5cm ⑤ 単身赴任 無
問題点	1.山梨県が不良である(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食食べるようとする(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とする) 4. 週あたりの運動量を増やす(ウォーキングの他に室内でできる運動を取り入れる) 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 主なエピソード	
評価者察	今回の一一番の目標は「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、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。

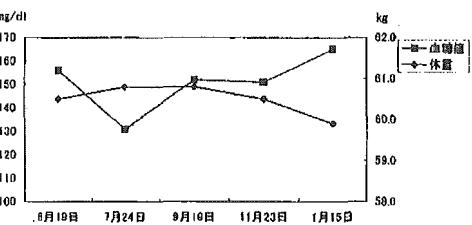
「地域・職場での糖尿病予防教育の実効性に関する  
調査研究」(H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

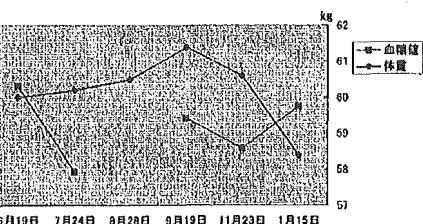
実施センター

プロフィール	① 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我慢しているというが総摂取エネルギーが多い。 3.サークルの講師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。 ●腰を見つけてはセラバンドを行い運動するようになった。 ●理容室であり、お客様に学習した内容を伝達した。
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価者察	頭ではわかっていても、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。

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 152.5cm 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する(食べられるよう工夫) 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 主なエピソード	
評価者察	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つた所であった。そういうことからも、健康新への関心が高く、意欲のある方であつた。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つた様子。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、今回の学びを家族にも伝え、共に実践している様子。家族を巻き込むことでまた、さらに目標達成へむけての連携が期待される。

「地域・職場での糖尿病予防教育の実効性に関する  
調査研究」(H14-04-004)

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 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		
	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. ウォーキングの実施(実施時間、内容の調整) 4. 記録を継続する(運動、食事など)		
	●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) ●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		
	体重と血糖値の推移と	主なエピソード	
			6月19日 7月24日 8月28日 9月10日 11月23日 1月15日 検査日
評価者 審察	これまで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意でありますといった様子。また、運動面ではかなり努力していたようだが、その効果がな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、今は本人の意欲的取り組みの結果、血糖・コレステロール値の改善へと結びつることができた。さらに、自ら食事記録を継続し習慣化できたことで、これから的生活に自信がついたようである。今後もさらに改善が期待できそうなケースである。		

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作基準化介入研究」Ⅱ (H14-04-004)

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 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. 果物の摂取が多い 3. 菓子の摂取が多い 4. BMI 26.9 (本人は減量を望んでいる)	
	1. 果物の摂取を減らす(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. 効率的な運動を行う(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)	
	●果物の適正量を知り、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)	
	努力ポイント	体重と血糖値の推移と
6月19日 7月24日 8月28日 9月10日 11月23日 1月15日 検査日		
評価者 審察	開始時は、「食事は楽しみの1つなので我慢たくない」と話していた。しかし、食事記録、自己血糖測定などを通し、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つながった。血糖値の大変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

指導者名

実施センター

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		
	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)		
	●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		
	体重と血糖値の推移と	主なエピソード	
			6月19日 7月24日 8月28日 9月10日 11月23日 1月15日 検査日
評価者 審察	既に医療機関での指導を受け、開始時には8キロの減量、1200kcalの食事療法などに取り組んでいた。そのため、その結果とあわせて、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、後半に軽微したことであって、目標としている1日1万歩以上が達成できた。 食事について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。		

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール		① 男 ② 59才 ③ 既婚 ④ 身長 180.4cm 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。しかもつまり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. 薬剤治療をしているにもかかわらず検査値が安定しない。	
	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。	
	●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)	
	体重と血糖値の推移と	主なエピソード
6月19日 7月24日 8月28日 9月10日 11月23日 1月15日 検査日		
評価者 審察	通院治療していたが、糖尿病に関するこ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。	

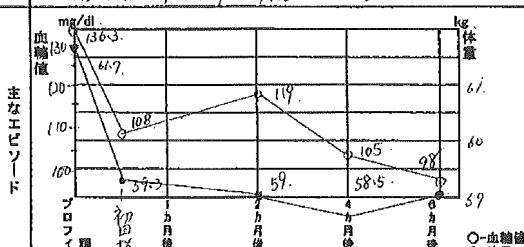
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作基準化介入研究」Ⅱ (H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

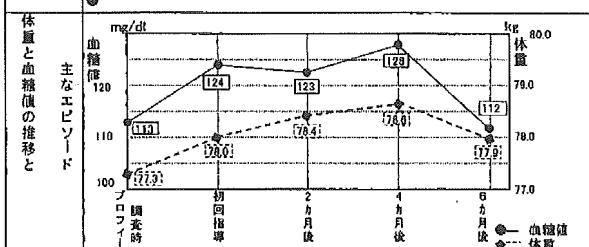
プロフィール	①男 ② 54才 ③未婚・既婚 ④身長 164 cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. 箱子パン等の食事が多く、量が少しある。 2. 清涼飲料が多い。 3. みん類の量、おかずが少ない。 4. アルコールが多い (500ml × 毎日) 5. コスモドリンク高い (298)(H14.10月)
指導項目	1. 食事：ごはんをしっかり。 2. パンの摂取量は、箱子パンより胡麻パンに替える。 3. シニアスも減らし、お粥類にする。 4. 朝食の豆乳の量を減らす。 5. 調理の技術は、適度に減らす。
努力ポイント	① 一日体重を増やさない (200g → 250g) ② うなぎや、自分のお茶を握り利用する。 ③ うなぎや豚の量、ばかりを減らしながら食べる。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	物語は年々の体重で、毎回時間があたかく、ミートパンがよくある(食事)が少しある状況でした。体調も食事よりよくないが、少しとほね管理への関心は高く、様子は改善と上手に取り入れ、自分があなたへ、がんばっていることをうながす。興味の傾向から大きくなりで、万歩計や毎日の摂取量も積極的に健い、契約したが、やっていることがとてもつかれていた。うなぎの量は大きめで、「昔はけが防げない」など、自分でベースをつかんで「握る」がコスモドリンクも低下して、ほとんどが減少です。

## 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 ② 45才 ③既婚 ④ 身長 167.5 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 脂質がある(BMI 27.2) 2. 脂質の摂取量が多い(油料理、脂肪の多い肉) 3. エネルギー源(主食)が少なく、たんぱく質と脂質の割合が多い 4. アルコールの量が多い 5. ...
指導項目	1. 減量する(目標-3kg)。 2. 握り物、炒め物の摂取頻度を減らし、脂質の摂取を抑える。 3. 現在の運動量を維持する 4. アルコールの量を減らす 5. ...
努力ポイント	①毎日体重を測定し、記録した。 ②毎日1万歩歩くことを目標に、少ないときには一駅前で降りて歩いた。 ③...
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	2,3年前から血糖が高く(健診)自らカロリーブックを購入し1800kcal以内を目標に握り物やアルコール量を減らしてダイエット(2ヶ月で6kg減)をしたところがある方で、減量方法をきちんと理解しているが、それを実行、継続に粘りつけるのが難しいケースであった。運動に熱する目標は達成に向け努力できても、食事やアルコールについては立てた目標を達成できずに最後までできませんでした。

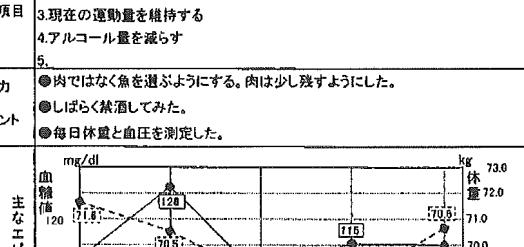
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
検討作業組合付研究」班 (H14-03-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

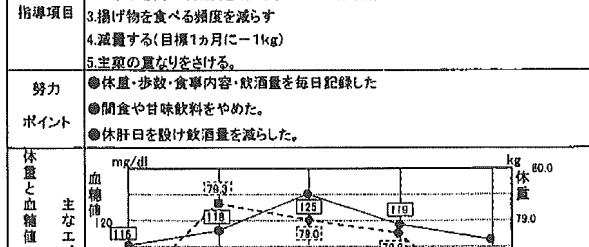
プロフィール	①男 ② 55才 ③既婚 ④ 身長 165.0 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 肥満がある(BMI 25.9) 血圧が高い(未治療) 2. 細エネルギー摂取量が多い(1食あたりの品数、量ともに多い) 3. アルコールの摂取量が多い 4. 砂糖の摂取量(清涼飲料水やスポーツドリンク、菓子、ジャムや蜂蜜、果物)が多い 5. 脂質の摂取量(脂肪の多い肉、油脂類として油料理、牛乳・ヨーグルト)が多い
指導項目	1. 減量する(目標-2.5kg) 2. 脂質の摂取量を減らす(脂肪の多い肉→少ない肉or魚、油料理は1日1食) 3. 現在の運動量を維持する 4. アルコール量を減らす 5. ...
努力ポイント	①肉ではなく魚を選ぶようにする。肉は少し残すようにした。 ②しばらく禁酒してみた。 ③毎日体重と血圧を測定した。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	食事が大のお料理好きで、しかも肉料理や油料理が多いとのこと。食べる量を調整するのが難しいようであったが、最後には野菜や魚を中心の料理を作ってくれるようになったとの事。一緒にウォーキングしたり家族で健康について話したり考えたりするきっかけにもなったことがよかったです。

## 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 ② 37才 ③既婚 ④ 身長 176.8 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. アルコール摂取量が多い 2. 脂質の占める割合が高い、特に油脂類の摂取量が多い 3. 間食でチヨコレートをよく食べる
指導項目	1. 主食が少ない(主食)が少なく(たんぱく質)の摂取量が多い軽度肥満がある(BMI 24.5) 5. 軽度肥満がある(BMI 24.5)
努力ポイント	① 体重・歩数・食事内容・飲酒量を毎日記録した ② 間食や甘味飲料をやめた。 ③ 休肝日を設け飲酒量を減らした。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	「体重を落としたい」という意図が強く、食生活や運動習慣の改善にとても意欲的な方であった。目標の達成率は高いものの思ったような減量効果が得られず、新たな目標をどんどん加えていくことになった。指導者としてはどちらかといふとブレーク役を務めることが多く、見守り応援することに力を入れた。

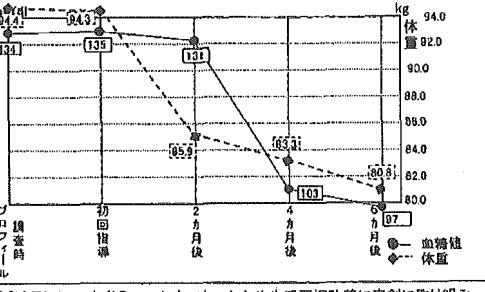
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
検討作業組合付研究」班 (H14-03-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
検討作業組合付研究」班 (H14-03-004)

## 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 ④ 身長 1774 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94kgまで減量した。 2.中食・外食の頻度が高く、給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.測定する(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 ●間食は一切しなくなった ●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	
評価考察	自らも「減量したい」と考えていた方であつ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」を意図した。

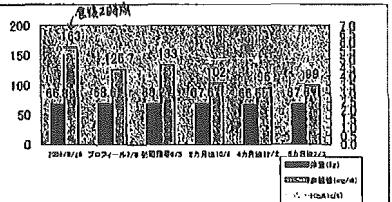
「地域・職場での糖尿病予防教育の実践効果に関する  
総合評議会」(H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

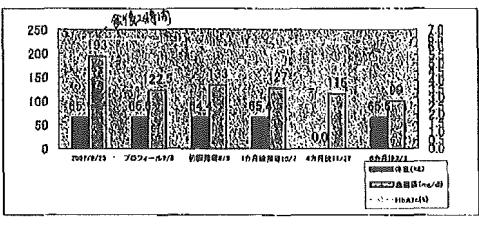
プロフィール	①男 ② 60歳 ③既婚 ④ 身長 166.5cm ⑤単身赴任 有
問題点	1.会社を退職してから、夫婦で本格的に営農を始めた途端、毎日一杯食べる事が習慣となり間食(菓子パン・ジュース中心)、食事量(主食・副食両方)、アルコール量が横濱に増えた。 2.妻は料理が得意な上、食事内容のバランスもよく考慮しているが、本人の3食の食事量が非常に多くなった。 3.野菜、ウォーキング等と運動量は十分であるが、エネルギーを大量に消費した気分になり運動終了後一気に食べていた。
指導項目	◆本人自身が気になり、改善できそうな項目を選択して選択してもらい目標設定をした。 1 間食の菓子パンをやめる努力をする。 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 楽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 体重の増加勢力も考慮にいれる。
努力ポイント	1 菓子パンを間食に食べるのを週7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、ジュースの飲量を1/2量にした。 3 握り物は2~3回/日を4~5回/週摂取回数を減らした。 4 紙巻、抹茶、トウモロコシ等の糖類量を減らした。 5 運動については、できる限り運動で維持している。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
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、理想的な成果に結びついたと考えられる。 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、生活改善の成果を肌で感じることができたようである。 3 運動習慣については、指導開始前からあつたので新たに挑戦する必要がなかったので、本人にとってプラスであった。 4 この事例については、今後の生活が苦痛と感じるうことなく生活習慣として身につき、いかに継続していくかが問題なので定期的なフォローが必要と考えている。

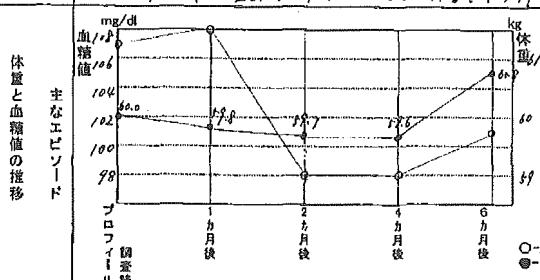
## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ② 56歳 ③既婚 ④ 身長 151.4cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.ここ数年健診後の荷物指導後に来院し、指導を受けていたが改善が見られないのでは個別健康教育と言ふ長期期間係ることで改善への取り組みを期待して勤怠。 2.就寝前なので、食事時間が不規則なうえお菓子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、食抜きの日々多々ある。 3.食事は3回振り、バランスを考慮して食べるという認識がほしい。 4.好きなものを好きなだけ食べ、朝があると朝になると運動はほとんどしていないのが現状、5.足湯が筋肉痛で倒れたりしているが、筋肉に対しての危機感がうすい。 6. BMI 28以上で肥満である。
指導項目	1.基本的に食事の見直しをこの機会に根本から考え方、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めににする。 3.精肉・豆類がかかる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.体重の測定に登録する。(本人が自信がないので9ヶ月で2kgを目指す)
努力ポイント	1.洋風菓子パンをカロリーが少めの白神酵母パンに変えた。 2.1枚100g位の油揚げを焼いて、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.ほとんど頂っていない野菜を少し食べるようになった。(かぼちゃ、黒豆、芋頭など多い) 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	
評価考察	1.本人は口では、改善しなければどう違うか本当に改善が必要という危機感がないようであった。又、採用日、指導日の予約日も毎回忘れ気味で改善への取り組みの熱意が指導者には感じられなかつた。 2.ヘルシーライフ手帳・歩数計入等もほとんど忙しい、忘れたと言う理由で実行できあかなかつた。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で行動変容に躊躇つくなくなつた。 3.山崎自己測定器の導入にも挑戦したので行動変容に期待したが、結果として計画通りに実践できなかつた。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構造的であった。 4.町が開催する「運動教室」等に参加を呼びかけ、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、今後も形を変ながらフォローしていく方向でいきたいと考えている。

プロフィール	①男・女 ② 62才 ③未婚・既婚 ④ 身長 169.4cm ⑤単身赴任 有
問題点	1.糖尿病家族に在り、父も患有である。 2.空腹時血糖 117~141 mg/dl HbA1c 6.7% 実際は血糖値やや高め。 3.四斤 1回 145~158, 2回 107~119 mg/dl と正常域 borderline。あとの時期。 4.体重 60.0kg(BMI 20.6)で正常か? 60kg推奨エネルギーは334Kcal 5.食事の摂取内容が、菓子・洋菓子・油揚げ、コレハラビタリの判定。
指導項目	1.①砂糖類が多いもの、厚切りパン・スムージー飲料等の摂取を止め(禁用) 2.脂質の水あめ100g、お堅くを我々。 3.②日常の飲酒量、ビール 500ml 毎回1杯+日本酒100ml 1杯+外食時(月5回)の飲酒量は普段の10倍 ビール2~3升相当。 4.お22分、お22分の摂取。 5.③運動 1日1万歩、体重管理。
努力ポイント	●運動 登山を中心にして1日14,000歩の達成を叶えていた。 ●年末、年始 外食较多での飲酒量が日本酒5合位にふえた。 ●スムージー飲料も登山時の水500ccにして、お堅く水分補給した。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考察	プロフィール調査から、問題點を洗い出し、指導項目に準じてこちの実践実験が実行された。「1か月17日はげたしかみと歩く...結果を写らかねば自己管理のみがされず、運動する」と最後の面接時で言われた。1年後も「運動する」とのアドバイスを得らかねば知らずと続算了。それがまたまたうなづいていた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の実践効果に関する  
総合評議会」(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

評価  
者察  
フローリル専用直筆手書き、ビニール袋封入。題名は「19.2月期の新規登録」。合計登録数75件、登録者数122人。各項目ごとに登録件数と登録者数が記載され、大まかに登録者数は10人未満の登録が最も多く、10人以上は2件のみ。登録日は2月1日と2月10日の2つ。題名は「19.2月期の新規登録」。題名は「19.2月期の新規登録」。

地盤・取扱いの種類別防災手段の長所弱点に関する  
実験結果を、参考として示す。〔地盤・取扱いの種類別防災手段の長所弱点に関する実験結果(4) 地盤別防災手段の長所弱点に関する実験結果(4-004)〕

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 検討と副付介入研究」班 (H14-08-004)

指揮者印

### 指派者名

審査センター

プロフィール	①男 ② 40才 ③既婚 ④身長 179.0 cm ⑤単身赴任 有・無															
問題点	1.肥満 BMI24.3 2.運動不足 3.アルコールが多い 週23合 4.油物が多い 5.															
指導項目	1.体重減少2キロ 2.セラバンド・土日は歩く 3.腹八分目とする 4.外食は定食を選ぶ 5.															
努力	●腹八分目を守る ●油物を減らす ●バスに乗らず歩く															
ポイント																
体重と血糖値の推移 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>77.8</td> <td>77.6</td> <td>75.7</td> <td>74.7</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>132.8</td> <td>127.3</td> <td>118.0</td> <td>115.7</td> </tr> </tbody> </table> <p>—WM FBS —WM 体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	77.8	77.6	75.7	74.7	血糖値 (mg/dl)	132.8	127.3	118.0	115.7
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	77.8	77.6	75.7	74.7												
血糖値 (mg/dl)	132.8	127.3	118.0	115.7												
評価 考観	アルコールを渡らしたらしいと思うが渡らせないので、油もの、歩くことを勧めた。しかし積極性はみられずただ歩くのはできない目的がない。また仕事では万歩計を着用するにはカッコ悪くてできない。しかし6ヶ月後には3.2キロの体重減少をした。 1.1. 血糖値は悪化した。なぜかとのかねて上検討をうなづかれての必要がある。															

アルコールを減らしたらしいと思うが減らせないので、油もの、歩くことを勧めた。  
しかし横積性はみられずただ歩くのはできない目的がない。また仕事では万歩計を  
着用することはカッコ悪くてできない。しかし6ヶ月後には3.2キロの体重量減少をした。  
しかし、血清値は標準化されなかつたのか本上検査でうらうう検査の必要がある。

指導者ID \_\_\_\_\_

指導者名 \_\_\_\_\_

実施センター

プロフィール	①男 ② 53才 ③未婚 ④ 身長 156.0 cm ⑤単身赴任 有・無																		
問題点	1.肥満 BMI25.8 2.外食が多い 3.アルコールが多い 一日3.2合 4.油物が多い 5.																		
指導項目	1.体重2キロ減少 2.歩数を増やす 3.外食では野菜の小鉢を選ぶ 4.朝野菜ジュースを飲む(缶コーヒーを変える) 5.出張先ではセラバイトを実施																		
努力	①ウイーカディに歩数を8000歩に延ばす。 ②野菜を多く食べる。 ③食べ過ぎない。																		
ポイント																			
体 重 と 血 糖 値 の 推 移  主 な エ ビ ゾ ー ド	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>65.0</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>63.7</td> <td>103.0</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>61.5</td> <td>103.5</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>60.4</td> <td>92.4</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>59.8</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table> <p>—■— FM FBS —●— FM 体重</p>	月	体重 (kg)	血糖 (mg/dl)	0	65.0	124	1ヶ月後	63.7	103.0	2ヶ月後	61.5	103.5	4ヶ月後	60.4	92.4	6ヶ月後	59.8	115
月	体重 (kg)	血糖 (mg/dl)																	
0	65.0	124																	
1ヶ月後	63.7	103.0																	
2ヶ月後	61.5	103.5																	
4ヶ月後	60.4	92.4																	
6ヶ月後	59.8	115																	
評 価  考 察	最後まで運動と野菜を食べることを継続されて、体重3.5キロの減少があり ウエストも7cm減少で以前のズボンも履く事ができた。 土日ウォーキングは以前よりされていたが、ウイーカディにても自分なりに歩数を 増やせたことで、食べ過ぎを実感されたことにより結果につながった。																		

評価者	最後まで運動と野菜を食べることを継続され、体重3.5キロの減少がありウエストも7cm減少で以前のズボンも履く事ができた。 土日ウォーキングは以前よりされていたが、ウイークデイににも自分なりに歩数を稼ぎながら食事もオートマチックな食事となったことでA1型AM-88ペーパー
-----	--

指道者口

指揮者名

審稿人：白一

プロフィール	①男 ② 45才 ③未婚 ④ 身長 174.5 cmn ⑤単身赴任 無																					
問題点	1.肥満 BMI 31 2.運動不足 3.アルコールが多い、週15合 4.油物が多い 5.																					
指導項目	1.体重減少2キロ 2.通勤で1駅歩く、土曜は散歩 3.肉より野菜、大豆を食べる。 4.うどんの汁を残す 5.節酒する																					
努力 ポイント	●通勤で歩く ●節酒する ●体重2キロ減																					
体重と血糖値の推移 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>KM FBS (mg/dl)</th> <th>KM 体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期 (91.0)</td> <td>128</td> <td>91.0</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後 (95.1)</td> <td>96.4</td> <td>92.4</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後 (91.0)</td> <td>95.1</td> <td>92.4</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後 (92.0)</td> <td>117</td> <td>92.0</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後 (92.0)</td> <td>115</td> <td>92.0</td> </tr> <tr> <td>最終 (91.2)</td> <td>112</td> <td>91.2</td> </tr> </tbody> </table>	期間	KM FBS (mg/dl)	KM 体重 (kg)	初期 (91.0)	128	91.0	1ヶ月後 (95.1)	96.4	92.4	2ヶ月後 (91.0)	95.1	92.4	4ヶ月後 (92.0)	117	92.0	6ヶ月後 (92.0)	115	92.0	最終 (91.2)	112	91.2
期間	KM FBS (mg/dl)	KM 体重 (kg)																				
初期 (91.0)	128	91.0																				
1ヶ月後 (95.1)	96.4	92.4																				
2ヶ月後 (91.0)	95.1	92.4																				
4ヶ月後 (92.0)	117	92.0																				
6ヶ月後 (92.0)	115	92.0																				
最終 (91.2)	112	91.2																				
評価 考観察	拒否的であり、マイペースであったが信頼関係が少しきれいにならなかった。ウォーキングの習慣を支援しつつ2ヶ月後に節酒の効果を実感できたことは良かった。しかし4ヵ月後はお正月、送別会と飲む機会があり節酒の継続ができなかった。今後も相談相手を中心としてアドバイスを受けて実践してゆきたい。																					

指導者ID																				
指導者名																				
プロフィール	①男 ② 50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0.8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	●過勤、土日は早歩き																			
ポイント	●油物を減らす ●アルコール週3回に決める																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>63.4</td> <td>143</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>64</td> <td>143</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>62.5</td> <td>133</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>61.8</td> <td>135</td> </tr> </tbody> </table>	週	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	0	63.4	143	1	64	143	2		124	4	62.5	133	6	61.8	135	$\text{kg}$ $\text{mg/dl}$
週	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																		
0	63.4	143																		
1	64	143																		
2		124																		
4	62.5	133																		
6	61.8	135																		
評価者	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ヶ月後はお正月、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1回維持する。	—SK FBS —SK 体重																		

指導者ID																				
指導者名																				
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	実施センター																		
問題点	1.油物が多い 2.運動不足 3.アルコールが多い 過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	●油物を探え野菜を多く取る																			
ポイント	●油物を減らす ●万歩計をつけて歩数を把握する																			
体重と血糖値の推移 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>HT FBS (mg/dl)</th> <th>HT 体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pre</td> <td>128</td> <td>55.8</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>109</td> <td>55.8</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>109</td> <td>55.8</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>109</td> <td>55.8</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>109</td> <td>56.0</td> </tr> </tbody> </table>	期間	HT FBS (mg/dl)	HT 体重 (kg)	Pre	128	55.8	1ヶ月後	109	55.8	2ヶ月後	109	55.8	4ヶ月後	109	55.8	6ヶ月後	109	56.0	
期間	HT FBS (mg/dl)	HT 体重 (kg)																		
Pre	128	55.8																		
1ヶ月後	109	55.8																		
2ヶ月後	109	55.8																		
4ヶ月後	109	55.8																		
6ヶ月後	109	56.0																		
評価 考察	油物を減らす、歩数を把握する目標を努力された。 アルコールが好きでついつい勢いがついてしまう。4ヵ月後はお正月、送別会と飲む機会が多くなったためデーターは上昇している。 このことを本人の気づきとなるようす握りたい。																			

耐糖能異常案例報告書

指導者ID 指導者名		実施センター																
プロフィール	①男 ② 31才 ③未婚・既婚 ④ 身長158.3cm ⑤単身赴任 有(無)	問題点	1. 工事現場へ通勤時間が長い。 2. 朝食が取れていない。 3. 午後、エネルギー不足感がある。 4. 週末運動時間が少く、平均50分位。 5.															
指導項目	1. 朝食習慣の改善。 2. 朝食5分位の確保。 3. 食料費を増やす。 4. 午後、エネルギー不足感の緩和。 5. 週末も運動時間を確保し、散歩代行(公共交通機関)を維持。	努力	● 朝食習慣化(通勤時間も含めて5分位)。 ● 午後 2000歩位の散歩ルート。 ● 週末も散歩を50分位。(8000~9000歩平均1.1万歩)															
ポイント	● 週末も運動時間を確保し、散歩代行(公共交通機関)を維持。	体重と血糖値の推移	体重(kg) 血糖値(mg/dl)															
主なエビソード	プロフィール 固定時	1ヶ月後 2ヶ月後 4ヶ月後 6ヶ月後	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>61</td><td>90</td></tr> <tr><td>2</td><td>61.5</td><td>87</td></tr> <tr><td>4</td><td>61.5</td><td>87</td></tr> <tr><td>6</td><td>61</td><td>89</td></tr> </tbody> </table>	月	体重(kg)	血糖値(mg/dl)	1	61	90	2	61.5	87	4	61.5	87	6	61	89
月	体重(kg)	血糖値(mg/dl)																
1	61	90																
2	61.5	87																
4	61.5	87																
6	61	89																
評価 考察	● 週末も運動時間を確保し、散歩代行(公共交通機関)を維持。食事も別々のところにしない。食事も減らす。 ● 週末も運動時間を確保し、散歩代行(公共交通機関)を維持。食事も別々のところにしない。食事も減らす。																	

耐撞性異常事例報告書

指導者ID	指導者名	実施センター																					
プロフィール	①男 ② 46才 ③未婚・既婚 ④ 身長 162, 90kg ⑤ 単身赴任 有(無)																						
問題点	1. 飲食過食、三食の偏食 2. 油脂摂取が多い 3. ワークの運動 4. 5.																						
指導項目	1. 食の量を控え、朝食に果物、水出し茶から始め洋酒、炭酸飲料や副食も控え 2. 動かし。 3. 両親、例の我慢が減らし、魚へ変更（料理段階別改善） 4. 運動（散歩）の継続化。 5. テリヤキ、唐揚げ、牛丼等の調理。																						
努力ポイント	● 料理理解度向上、一日のカロリー計算入力、一日の運動時間記録 ● 食事の説明は段階別で説明するようにした。魚 → ジュース ●																						
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>血糖値と体重の推移</caption> <thead> <tr> <th>週</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>140</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>2</td><td>160</td><td>64.0</td></tr> <tr><td>3</td><td>140</td><td>64.5</td></tr> <tr><td>4</td><td>130</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>5</td><td>120</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>6</td><td>130</td><td>65.5</td></tr> </tbody> </table>	週	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1	140	65.0	2	160	64.0	3	140	64.5	4	130	65.0	5	120	65.0	6	130	65.5	○=血糖値 ◎=体重
週	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																					
1	140	65.0																					
2	160	64.0																					
3	140	64.5																					
4	130	65.0																					
5	120	65.0																					
6	130	65.5																					
評価	長時間の運動は nokonai 朝食などと合わせて運動不足。食生活は改善傾向にあるが、特に油の摂取量が多いため、脂質管理が必要である。食事の選択肢を広げることで運動も楽しくなる。また食生活の改善により運動意欲も高まっている。目標達成にはまだ時間がかかるが、少しずつ前進している。																						

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

察旅センタ

プロフィール	①男(女) ② 33才 ③未婚・既離 ④身長 165.7cm ⑤単身赴任 有無																											
問題点	1.朝食がヨリヨリ多くて、1日2回位。 2.夕食後 多飲食 3.運動 時間が多め 4.野菜不足 (主に緑物) 5.運動不足																											
指導項目	1.朝食には「朝食時間に食べよう」(朝食のバランスにこだわる) 2.夕食後 1日2回位 3.運動を一日でも増やそう 4.野菜、サラダ中心で野菜料理と温野菜中心位へ 5.一日の運動 30分以上ペースで行なう。																											
努力	●毎日必ず子供の嗜好に合わせてメニュー作りがうだつたが、营养バランスを増やして ●野菜の量を増やして、改善の感覚が得られた。 ●一日一時間掛けて3日間で開り合った。 ●夕食後も1日2回位は可能。																											
ポイント																												
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1月後</th> <th>2月後</th> <th>3月後</th> <th>4月後</th> <th>5月後</th> <th>6月後</th> <th>7月後</th> <th>8月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>55.1</td> <td>55.1</td> <td>55.1</td> <td>55.1</td> <td>55.1</td> <td>55.0</td> <td>55.0</td> <td>55.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値(mg/dl)</td> <td>130</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table> <p>○=血糖値 ◉=体重</p>	月	1月後	2月後	3月後	4月後	5月後	6月後	7月後	8月後	体重(kg)	55.1	55.1	55.1	55.1	55.1	55.0	55.0	55.0	血糖値(mg/dl)	130	110	110	110	110	110	110	110
月	1月後	2月後	3月後	4月後	5月後	6月後	7月後	8月後																				
体重(kg)	55.1	55.1	55.1	55.1	55.1	55.0	55.0	55.0																				
血糖値(mg/dl)	130	110	110	110	110	110	110	110																				
評価者欄	三日間の指導とあわせて、血糖値が下がりました。前回よりも多くの野菜を食べても減らなかったのが、今日は全く減らなかったのが、嬉しくなりました。また、夕食後も多飲食にならなかったのが、嬉しいです。また、運動不足が改善されたのが、嬉しいです。また、野菜不足が改善されたのが、嬉しいです。																											

耐糖能異常事例報告書

指標者ID

密施セイシ

プロフィール	①(性)女 ② 年齢 56才 ③ 本籍 (既婚) ④ 身長 161.0cm ⑤ 単身赴任 有無																					
問題点	1. BMI 23.6の改善 2. 飲酒量が多い (飲酒25g/日3回 付帯アルコール) 3. 並行歩行が多い 寝室階段昇り 12回 4. 食欲亢進 (体重UP 7.5kg)、脂肪細胞数増加																					
指導項目	1. 目標体重とBMI目標達成 (64kg→57kg→55kgをめざす) 2. 飲酒量を減らす 3. ショートランはランペースを可視化 4. 食事指導																					
努力	①食事、歩行にかけては既実行につき簡便食1ヶ月、中止 2000kcal/日を実現してみる ②食生活改善のための食生活記録と運動記録を記入し自己評価を行なう。 ③歩数計による活動量モニタリングと運動量のランク化が充実。10月1日、清明10月20日、清明																					
ポイント	●歩数計による活動量モニタリングと運動量のランク化が充実。10月1日、清明10月20日、清明																					
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mm/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期</td> <td>64.5</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>65.2</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>64.8</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>3ヶ月後</td> <td>64.5</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>65.0</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>63.8</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table>	期間	体重 (kg)	血糖値 (mm/dl)	初期	64.5	120	1ヶ月後	65.2	130	2ヶ月後	64.8	125	3ヶ月後	64.5	120	4ヶ月後	65.0	125	6ヶ月後	63.8	110
期間	体重 (kg)	血糖値 (mm/dl)																				
初期	64.5	120																				
1ヶ月後	65.2	130																				
2ヶ月後	64.8	125																				
3ヶ月後	64.5	120																				
4ヶ月後	65.0	125																				
6ヶ月後	63.8	110																				
評価考察	セルフケアに対する意識度が高まっている。アルコール飲酒の嗜好からか既往歴でアルコール依存症の背景がある。ランニングの時間も長いが、運動不足感よりも運動不足感より運動不足感が強調されている。今後セルフケアに対する意識度を高め、アルコール飲酒を減らす努力を心がけ、運動量を増加させることが目標となる。																					

耐檢能與當事例報告書

相應卷1D

四〇

指導者名	実施センター																
プロフィール	①男(△) ② 61才 ③未婚 ④既婚 ⑤身長/65.5cm ⑥単身赴任 有(●)																
問題点	1. 糖尿病で薬を飲んでるが、食事の管理が出来ていない。 2. 運動を全くしていない。 3. 原因不明の腰痛がある。 4. 仕事上は軽い作業以外の運動をしていない。 5.																
指導項目	1. 1人で済む時も簡単に買える主食と糖尿病を防ぐ方法 2. 痛みの原因と予防法 3. 主食量を1食あたり100g～150gに減らす。 4. 戻り筋トレ(歩きや自転車等)で腰痛を改善する。 5.																
努力	● 1人の生活で簡単に済む主食を簡単に買える方法 ● 痛みの原因と予防法 ● 戻り筋トレ(歩きや自転車等)で腰痛を改善する。																
ポイント	● 連絡手帳に腰痛の原因と予防法を記入して、アドバイスしてもらおう。																
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖(mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>60.0</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>62.0</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>60.0</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>58.0</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>		月	体重(kg)	血糖(mg/dl)	1	60.0	105	2	62.0	110	4	60.0	95	6	58.0	95
月	体重(kg)	血糖(mg/dl)															
1	60.0	105															
2	62.0	110															
4	60.0	95															
6	58.0	95															
評価	食事と運動の改善が出来て、糖尿病の状態を改善して大変満足している。運動不足の改善にはまだ時間がかかる。																

#### 耐燃能見度高例鉛告基

物理卷四

八四

指導者名	対応センター																						
プロファイル	①男・女 ②40才 ③未婚・既婚 ④身長:168.9cm ⑤単身赴任有・無																						
問題点	1.朝食がきちんととれる。 (会員登録簿) 2.野菜、果物が少ない。 3.紅茶エスプレッソが飲む他の姉弟がほとんどない。 4. 5.																						
指導項目	1.歩数計をつけて歩くことを意識して、また朝食を控えていたものを減らす努力をする。 2.野菜類は、1人1品から副食を持ち込む際に意識する。 3.自慢の紅茶エスプレッソを飲む。 4.業務時間/日公休日/日 暫時葵を食卓へ並べる。 5.歩く習慣をつけるために階段を登り下りをペースとして、毎日100段以上。																						
努力 ポイント	●自己改善を実現する前段階の段階で、歩数計をつけて歩くことを意識する。これが、運動不足解消等の初期段階である。 ●朝食の中でも野菜類の摂取量が少ないので、いつかは食生活改善を図る。それが、内に西山さん。 ●歩く習慣をつけるために階段を登り下りをペースとして、毎日100段以上。																						
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>血糖値と体重の推移</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>110</td> <td>65.0</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>118</td> <td>66.0</td> </tr> <tr> <td>3ヶ月後</td> <td>108</td> <td>67.0</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>112</td> <td>64.0</td> </tr> <tr> <td>5ヶ月後</td> <td>108</td> <td>65.0</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>110</td> <td>66.0</td> </tr> </tbody> </table>	期間	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1ヶ月後	110	65.0	2ヶ月後	118	66.0	3ヶ月後	108	67.0	4ヶ月後	112	64.0	5ヶ月後	108	65.0	6ヶ月後	110	66.0	○: 血糖値 ◎: 体重
期間	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																					
1ヶ月後	110	65.0																					
2ヶ月後	118	66.0																					
3ヶ月後	108	67.0																					
4ヶ月後	112	64.0																					
5ヶ月後	108	65.0																					
6ヶ月後	110	66.0																					
評価 考察	丁寧で月ごとにわざわざ連絡して、指導して頂きありがとうございます。 家族旅行へ出張で忙しくてお仕事にならないでください。また、お仕事の都合で来れない場合は、必ず連絡を取らせてください。また、お仕事の都合で来れない場合は、必ず連絡を取らせてください。 朝食は朝食専用の食事で、食事も魚、肉、卵等でバランスよく作られています。 また、お仕事の都合で来れない場合は、必ず連絡を取らせてください。 今後も期待しています。																						

## 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・②56才・③未婚・既婚・④身長/178cm・⑤単身赴任/有(無)															
問題点	1. BMIの改善。 2. 食事療法(減量)多く(少食・間食・収容) 3. 三食摂取おむけ(朝食・夕食)内に朝食熱量を抑える 4. 三食が丁寧でない(朝食) 5. 食事は運動車のためよりよく計画的である。															
指導項目	1. 6ヶ月で一ヶ月の減量をめざす。 2. 成人の目標BMIは5kg/m <sup>2</sup> 以下(6kg/m <sup>2</sup> )を目標とする。 3. 三食きちんと摂取する(朝食・夕食・運動車) 4. 運動車中も同じとしたものと全く別の油ものを調整してエネルギーを減らす。 5.															
努力ポイント	●朝食(パン+ソーツ+牛乳)を2杯へ変更。朝食を一杯に減らすことで運動車を減らす。 ●油をもとにしたものと全く別の油ものを調整してエネルギーを減らす。 ●運動車をよくする。油浴(油浴化)を実行した。最初の1回は成功した。															
体重と血糖値の推移	主なエビソード <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>66.4</td> <td>64.4</td> <td>63.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>110</td> <td>108</td> <td>105</td> <td>103</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	66.4	64.4	63.0	62.0	血糖(mg/dl)	110	108	105	103
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	66.4	64.4	63.0	62.0												
血糖(mg/dl)	110	108	105	103												
評価考察	この項目はかでりわからぬけれど、これまでの結果を見ていくうちに必ず良い結果がでたりと期待されてきたが、しかし、減量努力して3ヶ月で同じ。これまでの目標を達成し難いと感じた。このデータの改善が何らかの本人のやる気も反映していると思われる。結果もいかなく維持(これから1ヶ月減らせるか?)。															

## 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/178cm・⑤単身赴任/有(無)															
問題点	1. 三食の見直し(朝食:パン類を油浴せよと、半分は油浴せよ。 夕食:食堂よりレジ会員が、肉祭りスライスをめざす。 2. 運動車は社員車を減らしていい。外の運動車を減らす。															
指導項目	1. 三食の見直し(朝食:パン類を油浴せよと、半分は油浴せよ。 夕食:食堂よりレジ会員が、肉祭りスライスをめざす。 2. 10kgの運動車を一日30~40分のウォーキングで削減する。															
努力ポイント	●体重の減少は順調で、減量率が減るが、運動車を減らすのが困難である。															
体重と血糖値の推移	主なエビソード <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>66.4</td> <td>64.4</td> <td>63.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>110</td> <td>108</td> <td>105</td> <td>103</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	66.4	64.4	63.0	62.0	血糖(mg/dl)	110	108	105	103
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	66.4	64.4	63.0	62.0												
血糖(mg/dl)	110	108	105	103												
評価考察	個人的には、單にただ車を減らすだけでは減らしきれず、(お湯に油をかけたり)を追加したり、脂っこい食べ物を減らしたりなど、様々な工夫が可能で見えていたり目標達成も維持していくことが可能になりました。ただし、食事のバランスが崩れてしまうと、またまた油浴化(油浴せよ)を繰り返すことがあります。															

## 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・②41才・③未婚・既婚・④身長/170.6cm・⑤単身赴任/有(無)															
問題点	1. 三食摂取の摂取量が多め。 2. 朝日台駅の摂取量が多め。 3. 半熟・煮立ても摂取量が多い。 4. 腸脇右へ多め葉子が多め。 5.															
指導項目	1. 三食量を、2杯→1.5杯、→1.5杯へ減らす。 2. ハーブ・ウイング、アラモー→ヒートセラムへと替換。 3. (向)食事→50%以下に落とす。															
努力ポイント	●食事・運動・タバコが習慣化。 ●矢立らしと陽性物質を食べないようにしている。															
体重と血糖値の推移	主なエビソード <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>72.0</td> <td>72.0</td> <td>71.0</td> <td>69.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>120</td> <td>118</td> <td>115</td> <td>112</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	72.0	72.0	71.0	69.0	血糖(mg/dl)	120	118	115	112
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	72.0	72.0	71.0	69.0												
血糖(mg/dl)	120	118	115	112												
評価考察	・1ヶ月を目標とする形の落とし方で、落とすには1ヶ月で、落とすには6ヶ月で1ヶ月で1kg減った。自己血糖管理は全くできて(最初から)落とすことができた。 ・4ヶ月→6ヶ月で落とす。落とすのが難しく落とすのが止まっている。 ・内臓脂肪も落とす。内臓脂肪、内臓脂肪、内臓脂肪(オルム脂肪)がなくなっている。運動車も減らす。落とす。落とす。落とす。落とす。落とす。落とす。															

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

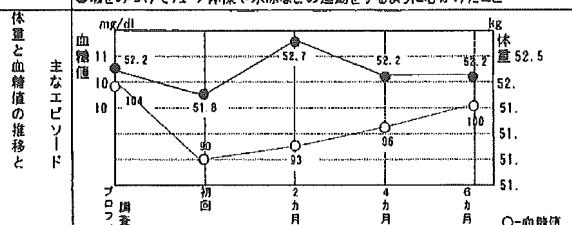
プロフィール	①男・②38才・③④身長/182cm・⑤単身赴任/有															
問題点	1. 糖質や肉類の摂取に伴い脂質の摂取量が多い 2. 精肉(米飯、牛頸)の摂取量が少ない 3. 清涼飲料水・スポーツドリンクを毎日200ml以上飲んでおり、砂糖の摂取量が多い 4. 一人暮らしでコンビニ食を利用することが多く、食事のバランスが悪い 5.															
指導項目	1. 清涼飲料水・スポーツドリンクをやめ、お茶にする。 2. 歩数計を毎日つけ、1日1万歩を目指す。 3. 週1~2回は休肝日とする。 4. 5.															
努力ポイント	●清涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ●コンビニ弁当をやめ、葱葱屋で油を使っていない料理を選ぶ等、食事のバランスを重視するようになった ●週1回は休肝日を徹底した															
体重と血糖値の推移	主なエビソード <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>初回</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>66.2</td> <td>64.8</td> <td>64.7</td> <td>63.7</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>120</td> <td>112</td> <td>112</td> <td>113</td> </tr> </tbody> </table>	月	初回	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	66.2	64.8	64.7	63.7	血糖(mg/dl)	120	112	112	113
月	初回	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	66.2	64.8	64.7	63.7												
血糖(mg/dl)	120	112	112	113												
評価考察	業務多忙で勤務時間が長いため運動時間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つた。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精肉摂取量が減ったこと、油脂類の多いコンビニ弁当をやめ、葱葱屋で野菜や豆製品、穀物などを購入するようになつたことに加え、夕食が12時頃になつてしまつたために食事摂取量を少な目にしてここ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かと思う。															

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

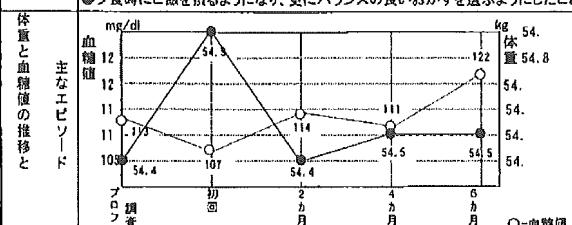
プロフィール	①男 ②32才 ③既婚 ④身長 172.4cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.コーヒー、清涼飲料水からの砂糖摂取量が多い 2.炒め物、調味料などからの油脂類が多い 3.運動量が少ない 4.炭水化物摂取量が少ない 5.
指導項目	1.1日2~3本飲用していた缶コーヒーをやめる 2.ドレッシング、バターはやめる 3.帰りに次手町まで歩いて1万歩を目指す 4. 5.
努力	●地下鉄1駅分歩くようになったこと ●コーヒーをやめたこと ●朝をみつけてチューブ体操や水泳などの運動をするように心がけたこと
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価 察	面接前から自発的にコーヒーをやめていたり、プロフィール調査の3週間後から積極を始めたなど、改善意欲が高かった。更に、朝を見つけてチューブ体操や水泳も行なうなど、このプログラムに健康づくりの関心が高まった様子だった。2ヶ月後の体重増加は積極も影響していると考られる。4ヶ月後あたりで小回り目標に対する意欲の低下が見られたが、その後夜間大学院に通うようになり益々運動する時間が無くなってしまったことから血糖値は上昇しつつある。しかし、地下鉄1駅分歩くこと(+2000歩)は習慣化しており、生活が落ちないから食生活の改善や運動量を増やしたいとの意欲も見せているため、今後も悪化を防げることが期待できる。

## 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	①男 ②50才 ③既婚 ④身長 181.5cm ⑤単身赴任 有
問題点	1.夕食で主食を摂らず、炭水化物が少ない 2.マーガリン、インスタントラーメン、調理法などによる脂肪摂取量が多い 3.アルコール摂取量が多い 4. 5.
指導項目	1.週2回は夕食時にご飯を食べる 2.夕食でご飯を摂る際、1日は休肝日とする 3.朝食のパンをレトルト羽またはマーガリンを使用せずに食べられるロールパン等に代える 4.朝食時に野菜ジュースを摂る。週3回は果物も食べる 5.
努力	●朝食内容を充実させたこと ●歩こうという意欲が身についたこと ●夕食時にご飯を摂るようになり、更にバランスの良いおかずを選ぶようにしたこと
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価 察	2003年4月より単身赴任となり、以来夕食は焼肉2合とつまみのみで済ませていたため、エネルギー摂取量が少なく栄養バランスも偏っていた。そのため、食事のバランスを整えることに焦点を当て、その中で脂質を減らせるような食事内容を紹介していく。その後、血糖値は変化しなかつたが、食生活に興味を持ち、バランスの良い食事を心がけたようになつた。(6ヶ月後の血糖上昇に関してはGWI実験で食べ過ぎたことや飲み会の多い時期だったことが影響したものと思われる。また、運動にも取組むようになると、全体的に血圧値が高まっており、今回身についた習慣を持続することでデータが改善していくことが期待できる。

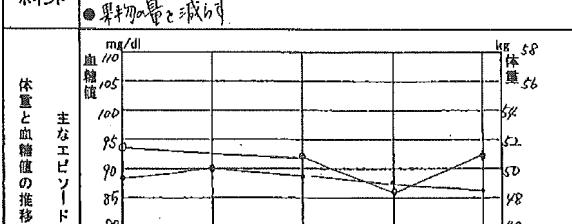
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
実験的介入研究」班 (H14-04-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
実験的介入研究」班 (H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

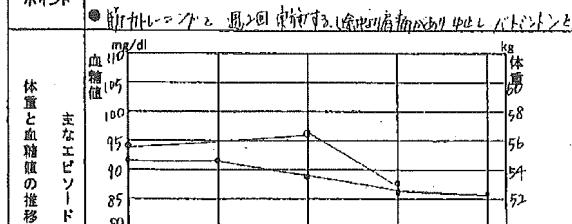
プロフィール	①男(女) ②57才 ③未婚(既婚) ④身長 175.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1.卵白の摂取量が少々 2.間食の摂取量が多い 3.調理時に油や砂糖の量が多い 4. 5.
指導項目	1.間食の量について まんじゅう1つに留め 2.卵白の量の適量について 3.油や砂糖の摂取量 4.調理時の調味料の計量ですぐ
努力	●卵一玉の摂取量 1日1000kcal ●間食量を減らす ●卵白の量を減らす
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価 察	現治療で(?)より立ち直りのため、休憩時間に間食をとりはじめてしまう。 几帳面な性格のため、一度立ち直りをやめたことをちゃんと実行しないと 遅刻が発生してしまう。紙迷子すりは首筋に付かないと困ることと話すが 相手の難しさを感じた。

## 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(女) ②60才 ③未婚(既婚) ④身長 175.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1.総摂取カロリーが 2175kcal と少なかった 2.卵の摂取量が 1個 にとどまっていた 3.卵白の摂取量が少なかった 4.調理時に砂糖・油脂類の使用量が多かった 5.油物の摂取量が多かった
指導項目	1.卵の摂取量を 3つ/週に上げ 2.卵物の量を 減らす 3.調味料を計算し砂糖・油の使用量を減らす 4.油物を減らして 1日1回の摂取とする 5.
努力	●卵と減らす ●調味料を減らす ●卵1玉+レモンと 週2回実施する(途中に肩筋に付かせないハンドサンプル)
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価 察	総エネルギー量が少ないので、卵の量を減らすとともに卵白だけをとて、 卵白の摂取量が高く、指導前より卵一玉が習慣化され、卵の摂取量も減らされた。 卵でも直角に卵白を横着せず実行することにより卵の体重が減少した。 ただ、総エネルギー量が少なければ平行線となる。

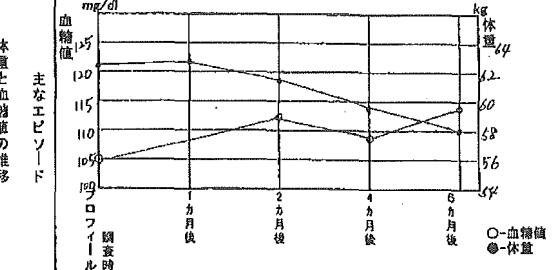
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
実験的介入研究」班 (H14-04-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
実験的介入研究」班 (H14-04-004)

## 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 ② 60 才 ③未婚 ④身長 162 cm ⑤単身赴任 有 <input checked="" type="checkbox"/>
問題点	1. BMI 26.4で適正体重より10kgオーバーしている。 2. 塩水(水物)の摂取量が多い 3. 食物の摂取量が多い 4. 算定の運動量が少ない 5. 通勤の摂取量が多い
指導項目	1. 7食の主菜と肉から魚にする 2. 南食を和食にこどもコーヒー1杯(1/3カップ)に減らす 3. 調理に使う油の量を減らす 4. ソバの量とお味噌汁1杯と減らす 5. ワンコットを減らし、運動量を日 200kcal に増やす
努力	①朝食と和食を1杯とコーヒー1杯(1/3カップ)に減らす ②油+ヤングを3個/日 + 同30分以上を実施する ③7食の主菜と肉から魚にする
ポイント	
体重と血糖値の推移	
評価者察	うなぎ代、同店で豚と同じ値段で揚げていても、豚の摂取量が多い。油の摂取量が多い。体重も減少が必要があり、自分の食べるのは量を確認してから、運動の量も測ってから減らしていく。オムヘル1kgでなくなり、出勤の時は南食をうなごすことからやがて1kgのコーヒー1/3カップにして。今後体重は7kg減量が必要である。血糖値は平均75mg/dl前後となる。

「地域・施設での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査・研究」題名 (H14-医-004)

2004年7月12日 15時17分 介入開始

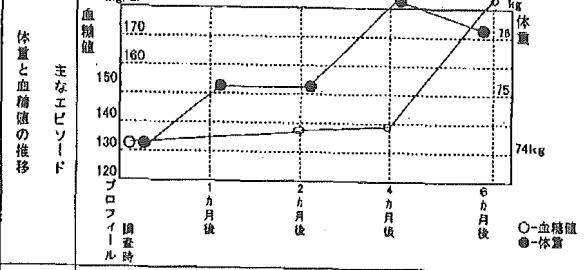
NO. 5868 P. 2

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

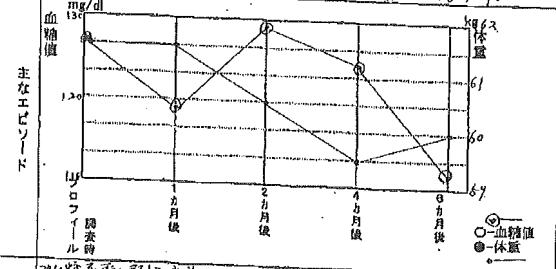
プロフィール	①男・女 ② 56 才 ③未婚 ④既婚 ⑤身長 162 cm ⑥単身赴任 有 <input type="checkbox"/>
問題点	1. 外食の機会多い 2. 肥満 BMI 28.2 3. 地域でも世話役をしているので飲酒の機会が多い 4. DBPがやや高め 5. 運動不足
指導項目	1. アルコール量を減らす 2. 毎日歩く距離を取る 3. 飲酒とともに食べる軽食を低カロリーのものにする 4. 菓子の量を減らす 5. 握り物、油脂類の摂取量を減らす
努力	①万歩計で歩く歩数を一日1万歩とする ②付き合いでのお酒を上手に断る ③食事のバランスを注意して野菜をタップり取る
ポイント	
体重と血糖値の推移	
評価者察	運動は意識的に歩くことを実践すれば毎日1万歩以上達成されていたが、イベント時に飲酒量が非常に増えた。年末、お正月、町内会の歳時、社内の異動時期の歓送迎会などがあると数時間にわたる飲酒とあてを折ることになる。工夫と周囲、家族の協力を得て摺を折ることが課題である。

「地域・施設での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査・研究」題名 (H14-医-004)

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 56 才 ③未婚 ④既婚 ⑤身長 161 cm ⑥単身赴任 有 <input type="checkbox"/>
問題点	1. 嘔吐(6ヶ月)アレルギーあり、体重減少、血圧上昇、HbA1c 5.7% が高めの原因不明 2. 体重 61.5kg (中止) 11.6kg (現) 11.6kg (現) 11.6kg (現) 11.6kg (現) 3. 初期は歩行のみ、定期的運動はしない。外出時車多々。1日歩行15分 4. 朝食は外食、昼食は自炊(食事内容は選択式)朝食夕食とも食事内容が豊富 5. アルコール毎日平均1杯、時々2杯、大量飲酒時、3杯以上も休みなし
指導項目	1. フルーツ類の摂取量を減らす(フルーツ類、スイートペッパー、トマト、洋芋、人参等) 2. 肥満者は毎日体重測定、食事量、運動量等の記録を怠らない。自己はやがく。 3. 歩行量、運動量、毎日記録。不足時は、散歩、自転車等で補う。 4. 食食は脂質を多く、野菜を多く、X-2-G型が、年齢化1年2ヶ月。卵類。 5. アルコール飲酒量を減らす。飲食は選択式、運動は選択式、運動、正しく理解を取る。
努力	①毎日運動をとり、自己は運動不足と認めて、運動のことをスムーズにやっている。 ②食事内容にはなるべくバランスを重視する。脂肪を減らす。 ③アルコール飲酒量を減らす(1杯/日、アルコールX-2-G型)
ポイント	
体重と血糖値の推移	
評価者察	以前は体重と並んで、運動をしない生活(運動がないために運動量を意識していない)を自己が主張しており(飲食、体重等は自己に見えない感じ)を認めた。運動の向上を図るうえで、別に運動(歩くややこ、自転車、歩行)がいいが、走りは人間が歩くよりもみどり、走りは人間が歩くよりもみどり、アルコールは飲むのがいいが、本人が歩くのがいいと、運動をした後、運動が好きになった。

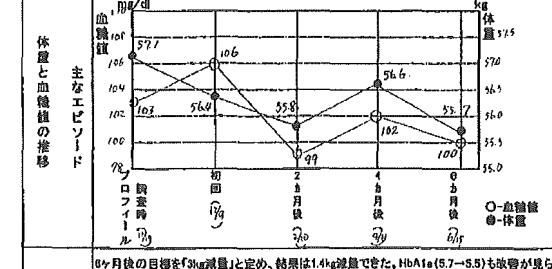
「地域・施設での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査・研究」題名 (H14-医-004)

## 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 150.1cm ⑤単身赴任 無 <input type="checkbox"/>
問題点	1. 菓子の摂取量が多い(食事代わりに食べる/零食後食べる習慣あり) 2. フルーツの摂取量が多い(複数食後に食べる習慣あり) 3. 食事時間が不規則(夜遅め)、朝の欠食多い 4. 買い物に出る日(1回/週)以外は寝て過ごすことが多い
指導項目	1. 菓子の適正量 心がける(一日量と頻度の調整) 2. フルーツの適正量 心がける(一日量と頻度の調整) 3. 朝食を後かない 4. 万歩計を装着して歩く 目標10,000歩/日
努力	① 開食は、フルーツ類をそれぞれ1日一品ずつ楽しむ。1回食には注意できた。後半は、菓子を食べない日も多く作れた。 ② 以前は、菓子を一通りこなした後でつまむ10時のおやつが筋食がわざわざ、まず筋食をとってから収束にとりかかる生活にシフトできた。 ③ 毎日欠かさず筋食をつけられた。体重、歩数運動量、筋食内容、血糖値、開食内容、自分と家族の体調を丁寧に記録できた。
ポイント	
体重と血糖値の推移	
評価者察	4ヶ月後の目標を3kg減量と定め、結果は1.4kg減量できた。HbA1c (5.7~5.5) も改善が見られた。8ヶ月の初め、夫の入院・手術があったほか、姉二人が立腹手術に入院となり、2004年5月以降は自分のことを考える余裕はないほど精神と身体で多忙を極めた。毎日ヘルスアップ記録表を書くことができた。目標に見える数字を意識していくことで、自分の食事・運動の内容を客観的に把握する良い機会となつた。記録を日々直していくことが筋食の筋みとなり、また自信にもつながった。万歩計が使いやすいスヌーカーとなり、平均歩数10,000歩/日を達成できるようになれた。今後も毎日万歩計を継続して記録を積むといい状況であった。元々お菓子、フルーツ類が好きで、プログラムの開発にあらためて体力制限のないで食べててしまう生活であったが、中筋くらいから食べないと大丈夫で、うなぎの日にお菓子を食べてみると可能になってしまった。引き続き一週間の枠で筋食を調整しながら、開食を生活の網として振るスタイルを実践していく。

「地域・施設での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査・研究」題名 (H14-医-004)

耐筋能與當事例報告書

指導者ID \_\_\_\_\_

財団法人

実施センター

プロフィール	①男 ②56才 ③既歴 ④身長180.0cm ⑤埠岸駐在員															
問題点	1. 間食(は食時のデザート、夕食後に菓子をつまむ)の習慣がある 2. 晩酌の習慣(～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 6,713歩／日 = 232kcal／日) 4. 体重増加がある(2002年10月85.0kg → 2003年11月70.2kg(+4.5kg), BMI24.3)															
	1. 間食(菓子)の適正量を心がける 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															
	① 昼にデザートを食べた後、夜のお菓子は控えた。洋菓子より和菓子を選んだ。 晴天時、昼休みには45分間ウォーキングを行った(8,000~9,000歩／日 = 300kcal／日) ②、休みの日に、よく出かけるようになった(10,000歩超／日 = 400kcal超／日)。 ウォーキング時は歩速心がけた。 ③ 鳥目上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。															
	●															
努力 ポイント	●															
体重と血清値の推移 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>初回</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>70.3</td> <td>70.2</td> <td>69.7</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>血清値 (mg/dL)</td> <td>109, 105, 102, 101, 97, 97</td> <td>102, 84.3, 68.5, 69.1, 69.1, 69.1</td> <td>100.2, 93, 90, 90, 91, 91</td> <td>100.2, 93, 90, 90, 91, 91</td> </tr> </tbody> </table> <p>○=血清値 ◎=体重</p>	月	初回	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	70.3	70.2	69.7	68.0	血清値 (mg/dL)	109, 105, 102, 101, 97, 97	102, 84.3, 68.5, 69.1, 69.1, 69.1	100.2, 93, 90, 90, 91, 91	100.2, 93, 90, 90, 91, 91
月	初回	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	70.3	70.2	69.7	68.0												
血清値 (mg/dL)	109, 105, 102, 101, 97, 97	102, 84.3, 68.5, 69.1, 69.1, 69.1	100.2, 93, 90, 90, 91, 91	100.2, 93, 90, 90, 91, 91												
評価・考察	<p>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。「記録物をつけるのが面倒」とのことでの、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、靴下がないかを見せる「手帳」に替えた。運動(ウォーキング)や食事の量コントロールが出来ることだけ親けられ、結果、0ヶ月で1.9kg減に成功した。体重のほかに空腹時血清値(109→84.2)、脇・腹筋・腰筋・運動能力テスト(SPT)(140/95/02/143/94 → 113/84/42/122/95)に改善がみられた。荷物拎げすぎで、マニアベースを失なったことが、良い結果につながったと喜んでくれる。2003年11月頃より出現していた膝痛待合室2004年1月軽快(休し、1ヶ月)自覚的の障害が復活した(2003年11月以前は8券／日)。アルコールをセーブすることが血清値を下げる要因のひとつであることをこの2ヶ月間経験されたので、「これからも今後も過度といい状態を避けたい」、膝痛自ら～2回～週、脱脂しないといけの精神的な意気込みがある。今後も本人の意欲とベースを大切に、生活習慣が定着するよう支援していく。</p>															

## 「地域・総域での風疹予防教育の長崎県に関する 操作効果介入研究」班 (H14-統-004)

「地域・団体での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
個別化割付介入研究」延 (H14-704)

耐能異常案例報告書

**指導者ID** \_\_\_\_\_

財團法人

卷之六

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(食事がわり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と自分を強く責める傾向がある																
	1. 万歩計を着用し、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、それでよしとする。																
	● 自宅周辺をウォーキング(1万～1万6千歩を、週に1～4回)するようになった。 ● 菓子を食事がわり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。 ● 「静寂スープ+おにぎり」「豆乳+シリアル」等の朝食をとるようになった。																
	●																
指標項目	●																
	●																
努力	●																
	●																
ポイント	●																
	●																
体重と血糖値の推移	主なエビソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回数</th> <th>1回目</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>129</td> <td>116</td> <td>109</td> <td>107</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>52.5</td> <td>52.0</td> <td>51.6</td> <td>50.3</td> </tr> </tbody> </table>	回数	1回目	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	129	116	109	107	体重	52.5	52.0	51.6	50.3
回数	1回目	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後													
血糖値	129	116	109	107													
体重	52.5	52.0	51.6	50.3													
●	○—血糖値 ●—体重																
●																	
●																	
●																	
●																	
●																	
評価・考察	5年前より続いている夏期現症(のぼせ、気力の低下)に加え、引越しや旅館の死が量なり、心地良さに余裕のない8ヶ月であったが、「血糖値を下げたい」という意思強く、適切な生活改善ができた。「自分が成できなかったことに」が向きやすい傾向があるもので、「成できること」を確信することで、本人の自信が得られた。HbA1cはFBG(21→107)・1.5GQ(11.4→10.5)・体重(53.0→50.3)に改善が見られた一方で、HbA1cはBPG測定時6.4、8ヶ月間を経て台を推移。8ヶ月目も6.4であった。歩数・ストップスにより過食・少食の波があつたため、HbA1cに大きな変化が見られなかつたと察えられる。引き続き、過成可能な目標を設定し、着実に一つづつクリアしていくよう支援していく。改善ポイントを継続し、ムラ食いをしない生活習慣を実現すれば、HbA1cを改善していくと考えられる。																

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 組合せ割付介入研究」基 (H14-基-006)

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
組合せ割付介入研究」(HI4-越-004)

耐糖能異常事例報告書

財團法人

実施センター

プロフィール	①男・女 ②5才才 ③未婚・既婚 ④身長/171cm ⑤単身赴任 有・無															
問題点	1. 糖質取扱エネルギー不足 2. 運動習慣薄い 3. 脂肪摂取割合高い 4. 油の摂取量多い 5.															
指導項目	1. 削除が多い肉と赤身肉に 2. ごはんは油少なめ(ない)、食食はごはん量を増やさず 3. ラーメンは汁を減す、回転寿司減らす 4. ウォーキングランニングの運動強度を10000歩目標に歩く 5.															
努力	①メニューは豆乳やうどんに変更。塗りはランタケのソースへとした。															
ポイント	②油や脂はなるべく置きかわりに塗った。量も減らした。 ③仕事の中でも升へると豆乳やうどんを採りながら、並行運動を始めた。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>115</td> <td>107</td> <td>111</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>74.5</td> <td>75.5</td> <td>76.5</td> <td>77.5</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	115	107	111	115	体重	74.5	75.5	76.5	77.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値	115	107	111	115												
体重	74.5	75.5	76.5	77.5												
評価考察	食生活が改善でき、意識高くして食べるものと我慢するところがでてきました。また一方で一日の摂取エネルギー量の高さ、食品(丸一等)の摂取機会が過ぎたりしている。 運動では卓球で走って、定期的に歩くのがあえてして、気が付くと食べてしまう点を知りついでからだがよく															

「地域・樹木での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
個体化介入研究」助成金(HE4-健-004)

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」助成(H14-医-004)

## 耐糖能異常事例報告書

財團法人

实验二

プロフィール	①男・女 ② 60才 ③未婚・既婚 ④ 身長154.7cm ⑤単身赴任 ⑥無																		
問題点	1. 飲食摂取量が多い 2. 油の多い肉、揚げ物などを食べすぎが多い 3. インスリン抵抗が多い 4. パン・ソーツ等菓子が多い 5.																		
指導項目	1. コーヒーの飲み替りは入っていない 2. 朝食(パン)とごはんと汁物は有 3. 糖分を多く含むものは油の多いものより避けた 4. 飴菓子を増やす 5.																		
努力ポイント	●春になると夕食を野菜や魚介類等に変えており、血糖値も食後から下がる ●食事は量を減らしながらも、運び屋で喰らうとした ●肉は少しずつ少しずつ減らしてきました。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>コミ開始</td> <td>63.0</td> <td>118</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>63.5</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>64.0</td> <td>112</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>63.5</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>62.5</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table>	期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	コミ開始	63.0	118	1ヶ月後	63.5	115	2ヶ月後	64.0	112	4ヶ月後	63.5	115	6ヶ月後	62.5	110
期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																	
コミ開始	63.0	118																	
1ヶ月後	63.5	115																	
2ヶ月後	64.0	112																	
4ヶ月後	63.5	115																	
6ヶ月後	62.5	110																	
評価考察	糖尿病のため1ヶ月間は不规则な生活の中で、血糖値が下がる時と上がるもので、アヒルコローラの量回数の操作が出来ます。血糖値も上昇してしまった。 できるだけ食事量を減らすのが、第一の経緯か、運動を増やすのが																		

「地域・職域での精神科予防教育の長期効果に関する  
操作的介入研究」(H14-004)

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」項 (H14-企-004)

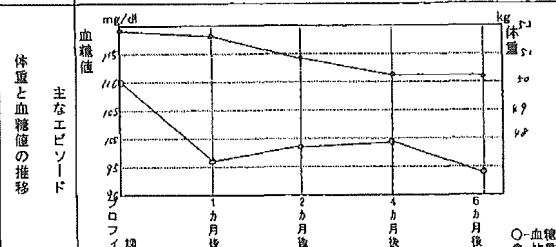
## 耐糖能異常事例報告書

財団法人

実施センター

指導者ID

指導者名

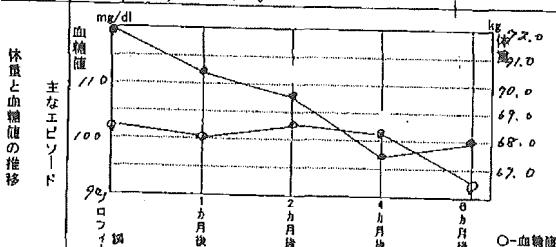
プロフィール	①男 ②54才 ③未婚・既婚 ④身長167cm ⑤単身赴任有
問題点	1. 脂質・不飽和脂肪酸割合高い 2. 油使用の料理上多い。作り物が多い。 3. 洋菓子を食べることが多い。 4. 5.
指導項目	1. 油の多い肉の量を減らし、而自身体に量を減らす 2. 料理の調理上減らし、喜じか、焼や炒めの調理方法 3. 肉や油の多いものと摂取量を減らす。 4. 洋菓子を和菓子にかわす 5. 鮮度の野菜を多くお弁当にする。
努力ポイント	● 調理：珍もし、油の多い肉の量を減らす。自分のハンドルエアーリーにした。リモコン操作。 ● 野菜を食べ、油の多い食へ量を減らす。
体重と血糖値の推移	
評価考察	良いですが、依然全量から油の多いものを食べることはあります。習慣と変わることには時間かかるので、相変わらず本音で、樂しみながら少しづつ実行していくにこぎり。体重、データも改善がつづいたと考えられます。

## 耐糖能異常事例報告書

実施センター

指導者ID

指導者名

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
問題点	1. 月経痛 2. 糖尿病リスク因子が多い。 3. 糖質が多く、毎日飯の占める割合が多い。 4. 脂質…乳脂脂肪が多い。
指導項目	1. 体重と運動量的に68.0kgを目指す。(ターゲット作成) 2. 体重、歩数記録を毎日つける。 3. 摂取エネルギーを減らす。 4. 中筋は低脂脂肪にする。 5.
努力ポイント	● 食事と運動。 ● どれだけでも必ず15000~20000歩歩くこと。 ● 自分に満足してください。
体重と血糖値の推移	
評価考察	BMI 29.0の方で、数年来体重を減らすことは不可能と信じていた本人ですが、運動と食事とのバランスが、努力すればいい。どのくらい結果がでるか、楽しみなところです。自分自身で得て来た。あと、とにかく減らすことを目標にまた努力は続いている。

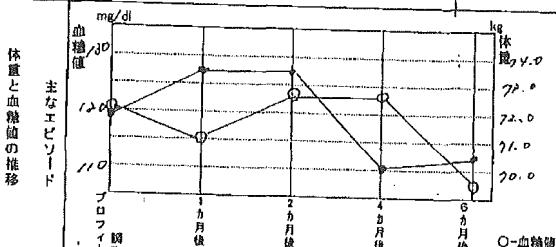
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効性に関する  
・総合的介入研究」(H14-02-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実効性に関する  
・総合的介入研究」(H14-02-004)

## 耐糖能異常事例報告書

実施センター

指導者ID

指導者名

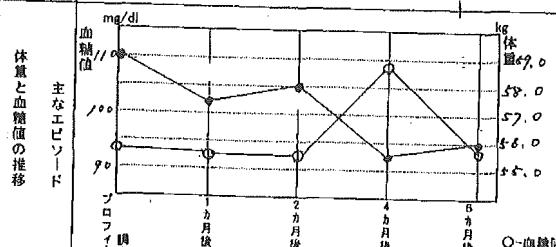
プロフィール	①男 ②55才 ③未婚・既婚 ④身長170cm ⑤単身赴任有
問題点	1. 血糖値115mg/dlで境界域 2. BMI 23.8、やや肥満 3. 仕事上、飲酒の機会が多い 4. デスクワークと、車による移動で歩かない。
指導項目	1. 1日10000歩を歩く。 2. 体重を2kg以下減らす。 3. 4. 5.
努力ポイント	● 歩く時間帯をピクルリと検査室、会議室中に ● 社事場の大ホールを利用して歩いたりして。 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	運動量が少ないので、問題なのは、自分で内得。まずは、まずは、歩く努力をしないでね。やめなければ、歩くからね。行動の改善とともに、結果がでてきます。それが、本音に達なが、これがわかる。

## 耐糖能異常事例報告書

実施センター

指導者ID

指導者名

プロフィール	①男 ②65才 ③未婚・既婚 ④身長170cm ⑤単身赴任有
問題点	1. BMI 27.1の肥満 2. 運動量が少ない 3. 糖尿病リスク因子が多い 4. 甘いものが大好きである。 5.
指導項目	1. 体重は56kgを最終目標とする。 2. ターゲット作成 3. 歩数をタスクする工夫をする。 4. 5.
努力ポイント	● 1日の目標にかけて歩数を何とかクリアする ● とかこと。 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	農業をはじめとした他の仕事の中でも、自分で歩数を足りない場合は、複数を前に実践したりと、自分で内得して実践した。結果を収めれば、自分がいい。

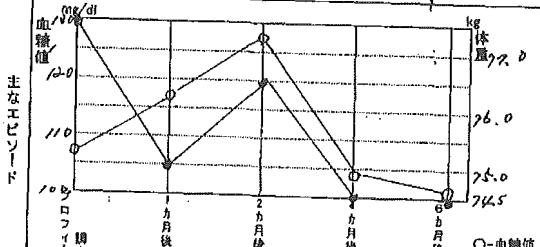
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効性に関する  
・総合的介入研究」(H14-02-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実効性に関する  
・総合的介入研究」(H14-02-004)

## 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女 ③5才 ④未婚 (既婚) ⑤身長173.5cm ⑥単身赴任 有 (無)
問題点	1. 血糖値 117 mg/dl 運動不足。 2. 糖質のとり過ぎが、米飯食が多め。 3. BMI 26.3と肥満。 4. 5.
指導項目	1. 体重は最終的に79.0kgに落ちる。 2. 御食事の量を減らす。 3. 野菜を多くとる。 4. 1日8000~9000歩く。 5.
努力ポイント	目標を色々とクリアしきりとする心構え
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	体重の目標をクリアしたものので、6ヶ月間の指導の中では減らすのがあり、結果的には目標が達成された。このように結果が得られたと想われる。今後の継続化が注目である。

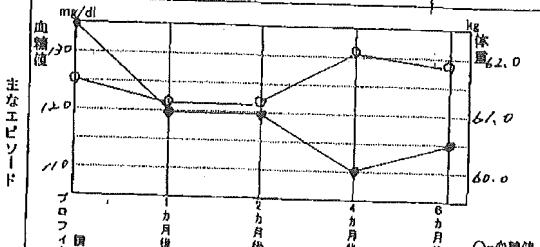
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
・前作為割付介入研究」(H14-総-004)

## 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女 ③未婚 (既婚) ④身長158.0cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. 血糖値、ヘモグロビンA1cとも境界域。 2. BMI 25.0、やや肥満。 3. 御食事、閑食が多め。 4. 5.
指導項目	1. 体重を 60.0kg を最終目標とする。 2. 御食事の量を減らす。 3. 閑食をしない。 4. 5.
努力ポイント	食事の工夫。 歩き等で運動水に取り組む。
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	最終目標である60.0kgに落ちた。大本立てでないで、運営には専門性をもつて、血糖値は結果がでなければ、運動は、歩き等が子供の意地悪さなく実践(各場所)したが、閑食と食事の時間に拘泥せぬで、あくまでと想われる。

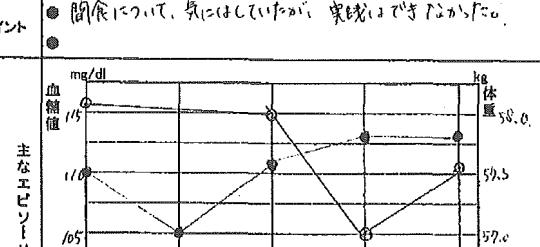
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
・前作為割付介入研究」(H14-総-004)

## 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女 ③53才 ④未婚 (既婚) ⑤身長159.6cm ⑥単身赴任 有 (無)
問題点	1. 活動量不足 2. 閑食が多め 3. 月食日数が多い 4. 野菜量の不足 5.
指導項目	1. 大の散歩の距離をとる。 2. 腹八分目を経験する。 3. 家でできる運動をかぶる。(歩道で走る) 4. 閑食は、油り物をひかる。 5.
努力ポイント	● 月食日数で元気な、運動量でストレスで、消化機能はよろしくない。 ● 閑食について、気にしていたが、実践できなかつた。 ●
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	腰痛のストレスが大きく、気晴らし(ハイテンコ)。 健康のための運動などへ意識改革はできず、生活習慣の変更には至らなかった。

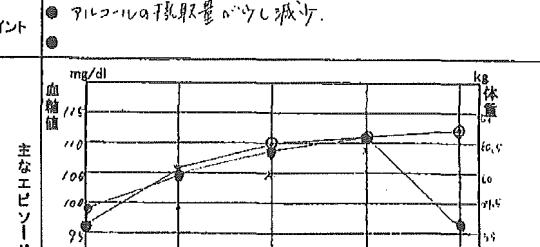
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
・前作為割付介入研究」(H14-総-004)

## 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女 ③未婚 (既婚) ④身長155.0cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. 運動量の不足。(ひざ痛あり) 2. アルコールの摂取量が多い。(週1.2回) 3. 鮮度の不足 4. 牛乳(牛乳牛)を300cc摂取(牛乳牛マウアホーで販売している)
指導項目	1. ひざを鍛えストレッチもし、ひざを支える筋肉をつける。ウォーキングも 牛乳牛は低脂肪に含まれることには低脂であるため、量を200ccに減らす。 アルコールは、未だ一緒に飲む場合は飲まないが、夫がいなくて、牛乳牛300ccにかかる。 牛乳牛を支えるようにして、歩くやうに。
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 主なエピソード	
評価考察	歩数がいいと、ウォーキングも負担がない。腰痛もひどくない。 アルコールについて、危険をすこぶるに気づいた。 腰痛のため運動量は減らすが、ストレスが高まる。足腰(足首)が痛む。

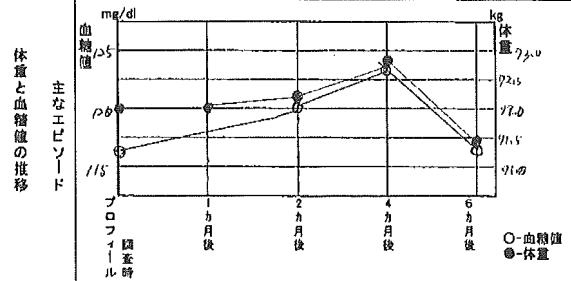
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
・前作為割付介入研究」(H14-総-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

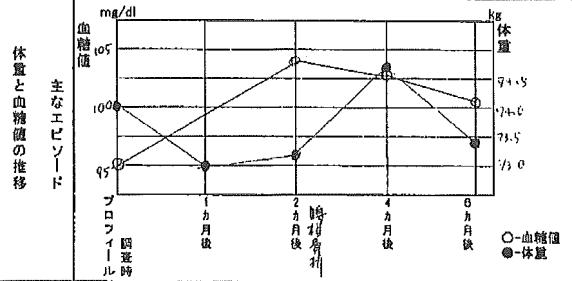
プロフィール	①男 ② 53才 ③未婚・既婚 ④身長/175cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. アルコールの摂取量 山 28名 2. 級カロリーが多いため。 3. 脂質質の摂取量(特に高脂肪肉、カツアゲ等) 99.4g 4. 朝食の摂取量も減らさず 5. 朝食(1コロイド)のかけ。
指導項目	1. 全体の摂取量を減らす。 2. カツアゲ(1升メタノイド)を減らす。 3. アルコールの摂取量を少しづつ減らす。(低カロリー用) 4. 運動習慣を活性化する。(身体を動かすことを好きにする) 5.
努力ポイント	● 生体の摂取量は常に意識して減らしていく。 ● アルコールは大好きではない。2~3割は減らした。 ● 運動場所は自宅前行くのも運動不足を克服するには努力している。
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99.4gで、体脂肪ストレスなども入る。生活の習慣として、少しづつ減らしていく。脂質質の摂取量が減らされたことで、脂質質の摂取量が減らされた。朝食場所など、特に朝食(1コロイド)が減らされたことがわかる。

## 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	①男 ② 50才 ③未婚・既婚 ④身長/166cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 高カロリー(炭水化物・脂質) 49.4g 2. 級カロリーが少ないので、 3. 4. 5.
指導項目	1. 基本の大きさをかえたり、もり方を少なめにする。 2. 朝食の満足度を高める。 3. 徒歩運動を週2~3回をとり入れる。 4. 脂質質を減らす調理法を工夫する。 5.
努力ポイント	● ダンベルを2日毎と、腰筋筋肉を運動できなくなったら、 ● お腹の量を減らし、摂取カロリーを減らしていく。 ● 外服(腹)を腫がる時、カロリーや栄養バランスを意識するようにする。
体重と血糖値の推移	
評価考察	運動の便りとともに今までは意識していなかったが、ダンベルをしていて、腰筋筋肉に痛打している。腰筋筋肉は筋肉打しどころにあり、運動効果が強く低下した。腰筋筋肉は回復していくが、まだできるところから月曜でいていっているようだ。手がけている。

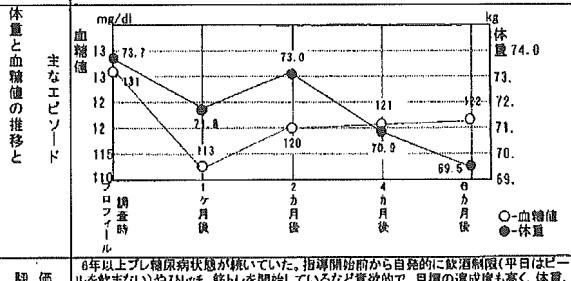
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-03-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-03-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

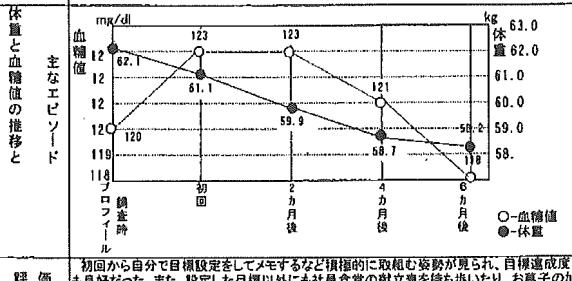
プロフィール	①男 ② 44才 ③既婚 ④身長/160.8cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 麦類が多いエネルギー摂取量を控えるため昼食を麦類単品にして、 2. 玄子類が多い簡便が増えてしまっている。 3. 酒の摂取量が多い 4. 握り物・炒め物による油脂類が多い 5.
指導項目	1. 昼食を麦類単品からご飯の定食等に代える。 2. 酒を週7から週3~4回に減らす。 3. 週3回、ダンベル体操かヨガ体操を行う。(1ヶ月後追加) 4. 体重を毎日測り、記録する。(1ヶ月後追加) 5.
努力ポイント	● 食料品、豆子、アルコールなど、好きな食べ物を控えたこと ● ご飯を3膳から1.2膳に減らしたこと ● 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年以上糖尿病状態が続いている。指導開始前から自発的に飲酒制限(平日はビールを飲まない)やヨガ、筋トレを開始しているなど健康的なところ、体重、血糖ともに改善できることできた。一方、もともと疾患に関する知識が乏しい面があり、糖尿病や医療について正しい情報を与えつつ実践していくものの、途中体重を落とすののみ集中し、食事内容が好ましくない状態になってしまい、我慢することでストレスを溜め、まとめて怒り消す傾向が見られた。最終的に血糖値が上昇傾向になっているのはそのためが影響したものと思われる。誤った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ことを期待している。

## 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	①男 ② 49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、調味料による脂質質摂取量が多い 2. 炭水化物の摂取量が少ないが、脂質質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を飲む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、それが偏食や電子の摂取量増加に繋がっている。 5. 運動不足。運動はしない主義で、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。または休日を1日設ける。 3. 土日に散歩をする。 4. 土日は歩数に加え、チアゴ体操を行う。(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メモするなど積極的に取組む姿勢が見られ、目標達成度も良好だった。また、設定した目標以外にも社員食堂の独立食を待たせたり、会議室のカロリーを減らすなど実践的になるなど意識の高まりが見られた。本人がそれほど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關心をもつきっかけとなり、「特に執筆心を待っていたわけではないが、健康に想いと知らずに取り組んでいた習慣」を変えることができた。目標はほぼ達成したので、今後も継続することで健康状態を維持できると思われる。

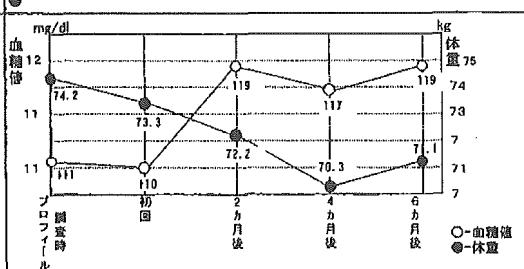
「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-03-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実効効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-03-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

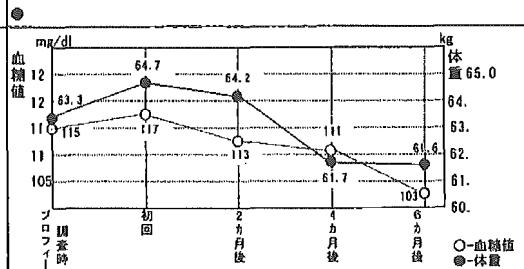
プロフィール	①男 ②52才 ③既婚 ④身長 179.6cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.油脂類が多い。(主にマーガリン等調味料やインスタントラーメン、揚げ物炒め物週3回) 2.喜好で毎日仕事後に職場の仲間と飲んでいる。周囲にすすめられるといつ飲んでしまう。 3.定期的な運動をしていない。 4.土日を中心でダンベル体操を行う。(1ヶ月後追加) 5.
指導項目	1.平日の朝食はご飯に、パンのときはマーガリンを使わずにジャムに置き換える。 2.平日の飲酒量を減らす。(ビール500ml+焼酎3杯のところ焼酎2杯にする) 3.1日1万歩目標に目的地までの巡回や階段の使用を行う。 4.土日を中心でダンベル体操を行う。(1ヶ月後追加) 5.夕食の注意点: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	●飲酒量を減らそう常に意図したこと(週10合程度減酒できた) ●1万歩歩くために2分歩いたり、巡回をまめにし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	
評価考察	「マーガリンをやめる・1日1万歩・3日に1度のダンベル体操などを実践し、体質や血液検査結果に変化が見られた。本人も「TGが下がって嬉しい」。体型も變ったし、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の強化になったと思う。血糖自体は下がっておらず、週10合以上飲取しているアルコールを控えることが望ましいが、飲酒については周囲に進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、飲酒量を控えようという意欲は身についたようなので、まずは今以上に飲酒量を増やさないようにし、血糖の上昇を防げば良いと思う。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-08-004)

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.健康に良いと思いつみ、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	
評価考察	学生時代からの朝食欠食を始め、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等、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、摂取量も減るなど食生活全般に改善の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。

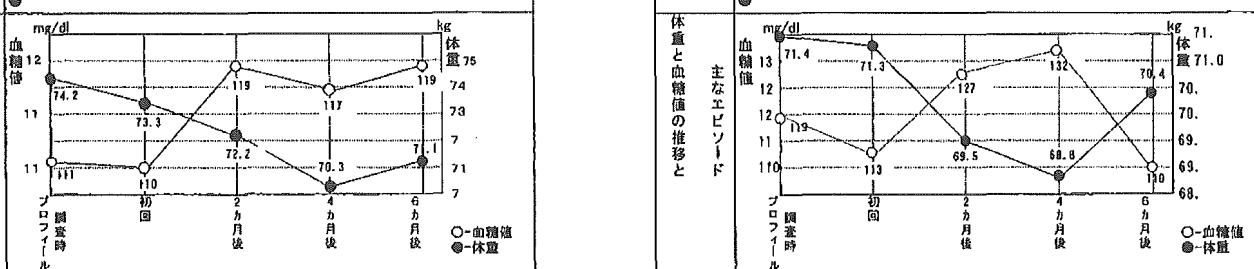
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-08-004)

## 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 ②40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、運動になってから1日6500歩に減少運動不足である
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1万歩達成できること ●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	
評価考察	指導項目以外にもダンベル体操を実施したり、生活リズムの変化に応じて朝の散歩を朝や夜にどちらなど、自発的に工夫していた。また、野菜摂取を心がけたり、家族の協力も仰いでバランスの良い食事を取るようにするなど、生活習慣全般に気を配っていた。しかし、年末年始、飲食迎会シーズンは血糖値が上昇。特に4ヶ月後は業務繁忙で歩く時間がどれかたり飲酒後1.5時間以内に就寝してしまったこともあり最高値になってしまった。また、順調に減っていた体重も6ヶ月後はGWで気が緩んだことで上昇してしまった。飲酒量や運動量の変化が血糖値や体重に反映することがよく分かる結果となつたので、規則正しい生活をすることの効果や不拘束になりがちな時期に注意が必要なこと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。

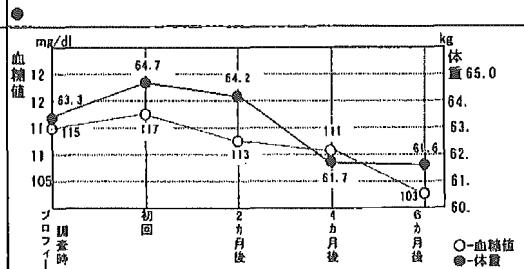
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-08-004)

## 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.調味料による脂質過剰 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.
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・アーモンド・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.土日を中心で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	
評価考察	もどもと血糖値98mg/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分の歩行を開拓していた。また、高齢生の娘に合わせてパン・菓子類が常備してある環境だったが、娘にも協力してもらい、貰い置きするものの内容を変えることで、油脂、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、血糖値ともに下げることができた。6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いた習慣を維持していく上で心強いことだと感じた。

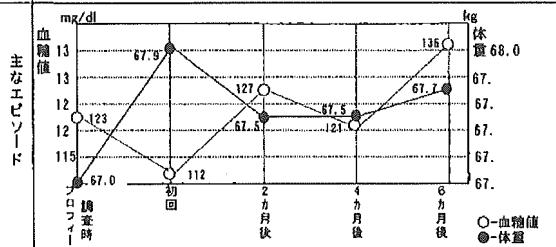
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」班 (H14-08-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

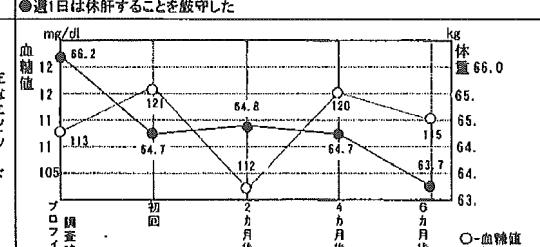
プロフィール	①男 ②46才 ③既婚 ④身長 185cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.類頬が好きで、週5日は麺類単品で食事を済ませている。 2.菓子・消涼飲料水による砂糖の過剰摂取 3.週5~7日主に付合いで飲酒。飲み始めるとセーブできず、週15合前後摂取 4.バターやドレッシング、炒め物、揚げ物、コーヒークリップ等による脂肪の過剰摂取。 5.
指導項目	1.類頬を週5回から2回に減らし、3回はご飯物の定食にする。 2.消涼飲料水をお茶や水にかえる。 3.平日1~2日は休肝日とする。 4. 5.
努力	①飲酒量、回数ともに減らせたこと。現在週4日は休肝日。 ②類頬は週3回までに減らし、類頬を食べる場合も具の内容などを考慮するようになった。 ③夕食後の甘味、飲んで帰った後の食事をやめた。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考観	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。目標の実現にあたり、容易にできていること、難しいと感じていることなどを直に伝えてもらえたことで、内容を調整しつつ取組むことができ、主に軽酒、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、気管支副鼻孔をわざわざついたりぎつり症で運動できなくなってしまったことも影響していると思われる。今後も適度な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かと思う。(1ヶ月後再検査結果: 血糖値125mg/dl)

## 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 ③④⑤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.穀質(米類、芋類)の摂取量が少ない 3.消涼飲料水・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.消涼飲料水・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	①消涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ②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 ③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	
評価考観	業務多忙で勤務時間が長いため通勤時に非走行手段によらずに難しく、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。消涼飲料水をやめて糖分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つたことに加え、夕食が22時頃になつてしまつたために食事摂取量を少な目にしてこころがけたことが体重減少に結びついたのではないかと思う。

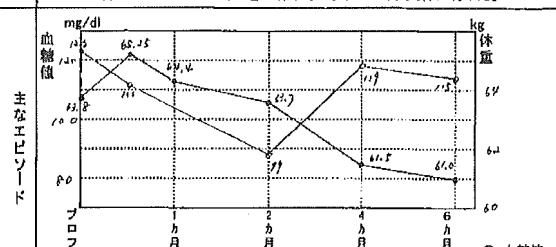
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究会付属研究」班 (H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究会付属研究」班 (H14-医-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

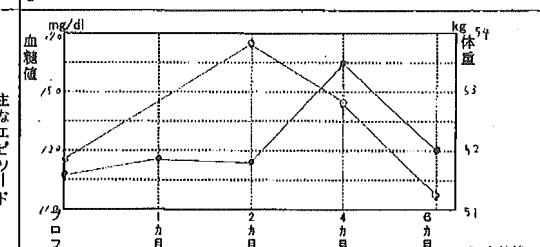
実施センター

プロフィール	①男 ②55才 ③未婚・既婚 ④身長 153.9cm 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・体重減少と育われた。 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	①食べる量・内容等意識して食べた。 ②お菓子の量が減った。 ③パート勤務しながらも散歩時間を確保するよう心がけ、夫と伴に行った。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考観	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。

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 172.2cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1.食事量多い。(朝食も夕食も多め) 2.喫煙(いい)(やめられない) 3.加圧衣高(服装いい) 4.食事中の摂取カリーフィッシュを調査結果だから、夜の茶點2つと、食事スリガム。 5.1日歩く多く、家に居る時はあまり動かない。
指導項目	1.血糖改善ポイントは食事・運動力。 2.飲酒量コントロール。 3. 4. 5.
努力	①歩くことを目標にあげ、運動量を増加させた。 ②野菜をより多く食べる。 ③
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考観	運動量を増加(歩く)目標として運動力を向上させ、飲酒量についても自己制御を怠らない様子(やめられない)。自己採血で空腹時血糖値が飲酒と関係していることを日々確認している。4ヶ月目の空腹時血糖が高く、医療機関を受診する中で自己管理が徐々に改善でき、今日に至っている。

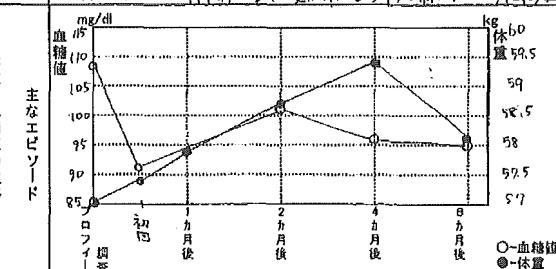
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究会付属研究」班 (H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
研究会付属研究」班 (H14-医-004)

## 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 50才 ③未婚・既婚 ④ 身長 155.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. プロフィール時 空腹時血糖 108mg/dl にて高回 2. AM 23.3 % 肥満気味 3. 食事：脂質と摂取量が多い（脂質の多い肉、卵子、油脂類） 4. 定期的な運動は牛歩にしている 5. 食類が多い（ご飯控えている）
指導項目	1. ご飯を減らしていくことで、しっかり休むこと 2. 脂質のへらし方について（食事の選択方、調理法について） 3. かんぱりといふことを続けるように自己宣言 4. ●野菜・食事の種類をかんぱりことること 5. 歩数計で歩くことを心がけよう
努力ポイント	●ご飯を適量取り、食事バランスがよくなっている。 ●脂質をへらした食事になった（牛歩は牛歩多めな感じ） ●体重が増えたが、体脂肪質量は変わらない。3ヶ月で1kgから1.5kgに増加した
体重と血糖値の推移	
評価考察	心筋梗塞歴あり、少し前に併用薬を複数併用していた。言語学的よくなってきたところから、かんぱりといふことを続けよう。他人と比べて落としているため、あせらずゆっくりかんぱりといふことを認めた。主に、間違つけて牛歩に始めた。歩数計を購入したが、歩数計はまだ使わなかった。また、体重は増えたが、体脂肪質量は変わらず、歩数計測定も向上が見えたため、牛歩は牛歩にしてみに見える。金車は間違つても改善され、血糖値も毎回下がった。

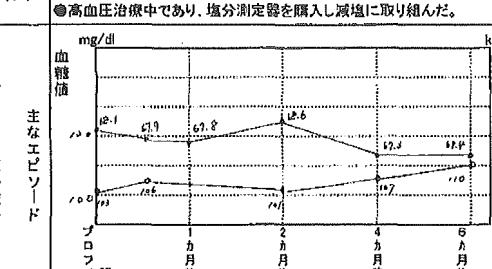
「地域・職場での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査」(H14-健-004)

## 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) ② 64才 ③未婚・既婚 ④ 身長 153.6cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1.BMI28.4 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、炭水化物多め。 3.運動 歩数計でチェックするも平均5,900歩代。少ない日だと2,800歩代のこともあり運動少なめ。本人は「運動大嫌い」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する。 2.夕食後の間食攝取を控える。 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も減った。 ●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暮らしている。禁酒・朝付け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を意識して行なうことが出来た。その点が自分でも変わったところだと話す。

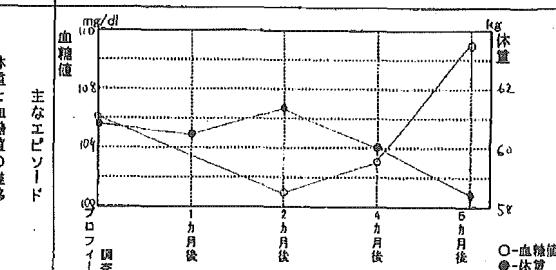
「地域・職場での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査」(H14-健-004)

## 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) ② 42才 ③未婚・既婚 ④ 身長 161.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 運動量少なめ（仕事の多い日々は家の中であまり動かない） 2. 食事はメンタルタリ、野菜摂取少なめ
指導項目	1. 血糖コントロールのポイントは運動 2. 歩数計をかけて、自分の消費エネルギーを知る 3. 生野菜より火を通して野菜をとろこして野菜摂取増やす 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てみた。 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	万歩計をより歩数で設定したことで、歩数を多くして変化があった。仕事の多い日々歩く時間もより、毎日歩数計には目標達成できようになれた。歩くことを嫌なことも慣れ、時間のある時は目的通りで遠まわりして歩いたりせずすすむようになった。野菜の摂取については、自分が「脂質といふのが苦手ではない」といえます。

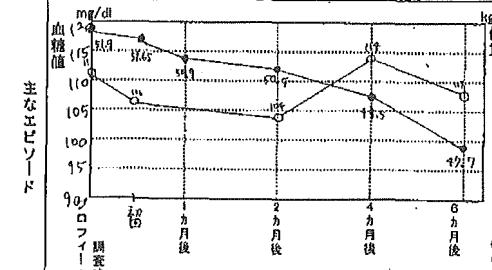
「地域・職場での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査」(H14-健-004)

## 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) ② 63才 ③未婚・既婚 ④ 身長 153.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 空腹時血糖 111mg/dl、1.5AG 11.9 2. 定期的な運動は牛歩にしている 3. (食) 脂質の摂取量が多い（脂質の多い肉、洋菓子、牛の牛乳） 4. “” 脂肪 “” か多く（果物・野菜） 5. “” 脂肪 “” か多い
指導項目	1. 糖尿病の病態について、図版、パンフレット使用 2. 歩数計等時には、食事の改善、運動について自動的に取り組んでいく 3. (食) 脂質のへらし方にについて（現状を開きながら、図版、牛の牛乳調査） 4. (運動) ウォーキングの交差法について（段階、時間）、歩道屋について 5.
努力ポイント	●食事の改善（脂質が減った、糖質が減った。これできちんとできるようになった） ●ウォーキングを始めた。（今からすこし歩くと運動量400kcal 日本標準した） ●体重から6kgまで4.2kg減、体脂肪5.0kg減
体重と血糖値の推移	
評価考察	この事業に参画した時点から、生活改善への意欲が高くて、初回面接の時点では、介助が必要、運動もやり難いといった。相談いらず、具体的な生活習慣についての助言をいっぱいいた。結果改善どころで、自ら言いつぶやく、自分で目標を立てながら取り組むのができます。充実感にて、体重や体脂肪量が入り、血糖値も安定した値になってきた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の実績効果に関する  
調査」(H14-健-004)