

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 ②59才 ③未婚・既婚 ④身長162.5cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. BMI25.0 適正体重より8Kg弱多い。 2. ご飯の量が多く(2膳/3回/日)、脂質が少ない。果物も多いが菓子が少ない。 3. 食塩摂取量が32.5gで多い。 4. 平均歩数7,500歩で、農作業のない日は5,000代で少ない。 5.																		
指導項目	1. 週2~3回20分間歩く。 2. 果物の量を減らす。りんごは1日半分、みかんは2個まで。 3. 夜のごはんの量を半膳減らす。 4. 野菜を小皿1皿分多く摂る。 5.																		
努力ポイント	● 散歩する習慣がない方だったが農閑期で散歩時間を確保でき習慣化された。 ● ご飯・塩分が多い力仕事型の食事だったが、夕食のご飯の量を半膳減らせた。																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>131</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>121</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>125</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>110</td> <td>82</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	120	86	1か月後	131	84	2か月後	121	84	4か月後	125	82	6か月後	110	82
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	120	86																	
1か月後	131	84																	
2か月後	121	84																	
4か月後	125	82																	
6か月後	110	82																	
評価考察	体重は初回指導より2Kg減となり、検査値は大きな効果は見られなかった。しかし運動が習慣化するにつれ面接後半はBIP値が理想値~正常高値となった。ご飯・塩分が多い食事だったが、野菜摂取量・ご飯適量を食卓で意識して食事するようになり、さらには慣れたことが良かった。																		

「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」(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 ②53才 ③未婚・既婚 ④身長151.9cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. プロフィール調査時、空腹時血糖112mg/dl 2. (食) 夕食後毎日間食(菓子パン、洋菓子) 3. // 脂質の多い肉、油脂類が多い。 4. 運動量少く、定期的な運動していない。 5.																		
指導項目	1. 糖尿病に関して、図版やパンフレットを説明、クイズで再度確認 2. (食) お菓子のとり方(洋菓子類、回数と量など) > 4日間全量調査 3. // 脂肪の多い肉(肉類、調理法など) > 図版、パンフレット 4. 運動の重要性について、図版の説明 5.																		
努力ポイント	● お菓子以前より減らした。(お菓子も減らした) ● ヨーヨー、毎日行方、目標1万歩 ● 脂肪を摂る量が減った。(肉類、油)																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>115</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>125</td> <td>89.5</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>147</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>128</td> <td>87.5</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>85</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	115	90	1か月後	125	89.5	2か月後	147	89	4か月後	128	87.5	6か月後	100	85
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	115	90																	
1か月後	125	89.5																	
2か月後	147	89																	
4か月後	128	87.5																	
6か月後	100	85																	
評価考察	問題点に対し、指導を行って、大きな変化は1か月指導の時から食事や運動に積極的になり、自分自身「これだ」と思う。意志が強く「自分のためにかかると」と感じました。それと共に血糖値も100前後に下がってきています。																		

「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」(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 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長151.0cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. BMIが33.3 (肥満) 2. 間食の回数が多い 3. 果物の摂取が多い 4. 何歳もダイエットに失敗し、リバウンドを繰り返している。 5.																		
指導項目	1. 血糖値の改善は、食事・運動、体重管理のポイントであること 2. ダイエットは5年かけて行うつもりであること 3. 活動量を増やすこと 4. 自分の体重の増減も体重管理の1つ 5. 食品の置き換え量も減らして「食べる」方向でダイエットすること																		
努力ポイント	● 歩数目標を設定した。 ● 毎日体重計にのることを。 ● (本人はあまり気がないが) 食事のとり方から体重減少にのぞむ。																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>120</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>120</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>130</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>82</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	120	86	1か月後	120	84	2か月後	120	84	4か月後	130	82	6か月後	100	82
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	120	86																	
1か月後	120	84																	
2か月後	120	84																	
4か月後	130	82																	
6か月後	100	82																	
評価考察	本人希望あり、体重管理を第1として取り組んだ。今まで繰り返していた「5年かけてやる」ということを明確に説明(本人はあまり気がないが)。食事の置き換えも減らして「食べる」方向でダイエットすること、何日目標にあげたこと、はあおかげでできている(本人には今後取り組みたいと意識している)と好評だ。今後とも継続して取り組んでいくこと、さらに運動量を増やすこととしたい。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(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153.5cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 米飯を喫茶店で食べている。 2. 果物 摂取が多い 3. 米飯 摂取が多い 4. 5.																		
指導項目	1. 男性を女性に変える 2. 間食は洋菓子類と菓子と「食べる」、果物の食べ方に注意 3. 運動の重要性 4. 5.																		
努力ポイント	● 男性を女性に変える ● 歩数目標を設定して歩く																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>94</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>120</td> <td>93</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>130</td> <td>91</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>110</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>89</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	120	94	1か月後	120	93	2か月後	130	91	4か月後	110	90	6か月後	100	89
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	120	94																	
1か月後	120	93																	
2か月後	130	91																	
4か月後	110	90																	
6か月後	100	89																	
評価考察	運動と食事の血糖コントロールに取り組んだ。運動は歩く以外に水中運動等も楽しみながら取り組む。食事は間食・果物のとり方は改善され、米飯を喫茶店で食べることに慣れた。体重減少もみられ、今後は血糖値が正常域でいられるようにすることを期待したいところがある。																		

「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」(H14-04-004)

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 実施センター
プロフィール	①男 ②37才 ③既婚 ④身長169.5cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 運動不足である(定期的運動していない) 2. 野菜不足である 3. 仕事が多忙で外食・コンビニ食が多い 4. 体重増加がある (14才時85kg → その後10年間20kg増。2003年10月77.6kg、BMI27.04)
指導項目	1. 週末こどもと外遊びをして体を動かす 2. 夕食に野菜をプラスする(野菜ジュースでもOK) 3. 外食・コンビニ食時は、調理法や材料、カロリー表示を比較して選ぶ 4. 繁忙期は無理せず、「体重現状キープ」を目標にする
努力ポイント	① 週末家にいる日はこどもと外遊びを申し込んだ。出勤日は万歩計着用し、歩数目標とした(1万歩/日、2~8万歩/日も多あり)。下りはエレベーターを使わず階段で降りるようにした。 ② 夕食時にトマトジュースをプラスした。外食時、野菜の多いメニュー・脂肪の少ないメニュー・カロリー少ない目のメニューを意図して選んだ。 ③ 飲酒量が減った(3回/週 → 1回/月)。間食はたまにしか食べなくなった。ジュースは止めた。水か麦茶を飲むようになった。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体重と血糖値の推移</p>
評価・考察	減量者として、8ヶ月間の目標を3kg減の74kgとした。2003年10月のドック受診結果が体重77.6kg(BMI27.04)であったことに一念発起し、本プログラム開始以前より「適量・まとめ買い・早食いしない」「間食を食べる(空腹すぎない)」「心がけていた。11月以降も高率減量を継続し、8ヶ月目には69.9kg(BMI24.3)と大きく減量した。指導では、実行している減量ポイントが無意識に継続できているか「宿っている」とは思っていないかを確認していった。2~7月が繁忙期のため、4月(4ヶ月目)、8月(8ヶ月目)に減量できなかったが、両月も必ず1kg以上減量し、よく歩くことができた(両月も4kg減したとの由)。空腹時血糖値(102→91)、空腹(92→85cm、管のズボンが穿けるようになった)、運動能力テスト、BP値(113/72(131/78)→118/81(118/76))にも大きく改善がみられた。意識高く、余裕で歩けない期間も短くはなかったが、8ヶ月目以降には最近疲れを感じて体力が落ちたとの苦情があった。仕事も繁忙期に重なったこと、ハイペースな体重減少によるストレスの可能性があると受け入れ、今後は、血糖値基準値内をキープしつつ、体カアツを認める必要がカロリーを過不足なく摂り、バランスの良い食生活を続けるよう支援していく。体重は現状キープし、筋トレで筋肉をつけることを目標にする。本人が積極的に継続できることを一緒に考えていく。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-01-004

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男女 ②50才 ③未婚・既婚 ④身長162.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 工社大一流の摂取量が少ない。 2. 脂肪類の摂取が多い。 3. 蛋白質(肉・魚)の多い。 4. 菓子類の多い。
指導項目	1. 夕食の肉・魚の量を減らす 2. 野菜等の量を増やす(とろろ汁、ゆづ) 3. 魚肝油、1kgの魚油の週3~4回摂取 4. 蛋白質の量を減らす 5. 休日の食生活に指導者付き
努力ポイント	① 夕食の脂肪の多い肉類の量を減らして魚を中心に摂取 ② 野菜等の量を2割増し/回数を増やす(小豆、大豆を食する) ③ 休日の食生活に指導者付き
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価・考察	・ 脂肪類と野菜等の摂取量を減らすことにより、 ・ 休日の食生活の改善により、糖化係数が減少し、血糖値も安定した。 ・ 食生活の改善で、血糖値も安定した。血糖値も安定した。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-01-004

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 ②39才 ③未婚・既婚 ④身長177.4cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 工社大一流の摂取量が少ない。 2. 野菜の量を減らす(食生活が乱れている) 3. 脂肪類の多い。 4. 菓子類の摂取が多い。 5. 肉類、魚類の多い。
指導項目	1. 野菜の量を2割増し/回数を増やす 2. 魚肝油を7割増し/回数を増やす 3. 蛋白質の量を減らす 4. 休日の食生活に指導者付き
努力ポイント	① 野菜の量を2割増し/回数を増やす ② 魚肝油を7割増し/回数を増やす ③ 蛋白質の量を減らす ④ 休日の食生活に指導者付き
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価・考察	・ 野菜等の量を2割増し/回数を増やすことにより、 ・ 魚肝油の量を7割増し/回数を増やすことにより、 ・ 蛋白質の量を減らすことにより、 ・ 休日の食生活の改善により、糖化係数が減少し、血糖値も安定した。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-01-004

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男女 ②50才 ③未婚・既婚 ④身長166cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 工社大一流の摂取量が少ない(とろろ汁、ゆづ) 2. 脂肪類が多い 3. 蛋白質(肉・魚)の多い 4. 菓子類の多い
指導項目	1. 野菜等の量を2割増し/回数を増やす 2. 魚肝油を7割増し/回数を増やす 3. 蛋白質の量を減らす 4. 休日の食生活に指導者付き
努力ポイント	① 野菜等の量を2割増し/回数を増やす ② 魚肝油を7割増し/回数を増やす ③ 蛋白質の量を減らす ④ 休日の食生活に指導者付き
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価・考察	・ 脂肪類の量を減らすことにより、 ・ 野菜等の量を2割増し/回数を増やすことにより、 ・ 魚肝油の量を7割増し/回数を増やすことにより、 ・ 蛋白質の量を減らすことにより、 ・ 休日の食生活の改善により、糖化係数が減少し、血糖値も安定した。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-01-004

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② 54才 ③未婚(既婚) ④身長182.6cm ⑤単身赴任(有)無
問題点	1 エネルギー源の全体系の少い 2 アルブミン値が低い (体脂肪の増加 / 白血球減少) 3 空腹血糖 (BMI 27.5) 4 血圧が高い 5 インスリン抵抗性・インスリン不足 肥満・腰痛が強い
指導項目	1. インスリン抵抗性 改善を図る 2. 体脂肪を 週2日作る 3. 1週間で 10kg 体重を減らす (BMI 27.5 記録済) 4. 骨密度を測定して見直す 5.
努力ポイント	● 歩数(10〜15万歩)を増やし 筋力の回復も促す ● 体脂肪を 週2日作る 有るまで増やす ● インスリン抵抗性 改善を図る 体脂肪を減らすの対策も行う
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	・血糖値 正常範囲に回復した ・空腹血糖値が低い 脂肪体重が減少した ・血圧も 正常範囲に回復し、体重も 減らすことで 血糖値も 改善した ・飲酒量も 減らし、運動量も 増やしたことで 血糖値も 改善した ・体重も 減らすことで 血糖値も 改善した

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 調査報告書(研究)」班 (H14-04-004)

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② 62才 ③未婚(既婚) ④身長172.0cm ⑤単身赴任(有)無
問題点	1. 脂質の多い(総コレステロール値 270mg/dl) 2. 尿酸値の多い 3. 葉酸値の多い(スーパーストック) 4. アルブミン値が低い(体脂肪の増加 / 白血球減少) 5. 果糖値の多い
指導項目	1. 脂質の多い(総コレステロール値) 改善を図る 2. インスリン抵抗性 改善を図る 3. 尿酸値の多い(スーパーストック) 改善を図る 4. 1週間で 10kg 体重を減らす 5. 1ヵ月間で 5kg 体重を減らす
努力ポイント	● 脂質の多い(総コレステロール値) 改善を図る ● 尿酸値の多い(スーパーストック) 改善を図る ● 尿酸値の多い(スーパーストック) 改善を図る ● 尿酸値の多い(スーパーストック) 改善を図る
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	・血糖値 正常範囲に回復した ・空腹血糖値が低い 脂肪体重が減少した ・血圧も 正常範囲に回復し、体重も 減らすことで 血糖値も 改善した ・飲酒量も 減らし、運動量も 増やしたことで 血糖値も 改善した ・体重も 減らすことで 血糖値も 改善した

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 調査報告書(研究)」班 (H14-04-004)

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② 54才 ③未婚(既婚) ④身長182.6cm ⑤単身赴任(有)無
問題点	1. 脂質の多い(総コレステロール値 270mg/dl) 2. 尿酸値の多い 3. アルブミン値が低い(尿酸値 5.0mg/dl 尿酸値 0.5%) 4. 尿酸値が高い 5. 尿酸値が高い (BMI 27.0)
指導項目	1. 尿酸値 5.0mg/dl を 3.5mg/dl 以下にする 2. 尿酸値 週2日作る 3. 尿酸値 週2日作る 尿酸値 週2日作る 4. 尿酸値 週2日作る 尿酸値 週2日作る 5.
努力ポイント	● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る ● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る ● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	・血糖値 正常範囲に回復した ・空腹血糖値が低い 脂肪体重が減少した ・血圧も 正常範囲に回復し、体重も 減らすことで 血糖値も 改善した ・飲酒量も 減らし、運動量も 増やしたことで 血糖値も 改善した ・体重も 減らすことで 血糖値も 改善した

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 調査報告書(研究)」班 (H14-04-004)

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② 56才 ③未婚(既婚) ④身長162.0cm ⑤単身赴任(有)無
問題点	1. 尿酸値の多い(尿酸値) 2. 尿酸値の多い 3. コレステロール値 外食が多い(尿酸値が高い) 4. 尿酸値が高い 5. 尿酸値が高い
指導項目	1. 尿酸値 5.0mg/dl を 3.5mg/dl 以下にする 2. 尿酸値 週2日作る 3. 尿酸値 週2日作る 4. コレステロール値 外食が多い(尿酸値が高い) 改善を図る 5. コレステロール値 外食が多い(尿酸値が高い) 改善を図る
努力ポイント	● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る ● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る ● 尿酸値の多い(尿酸値) 改善を図る
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	・血糖値 正常範囲に回復した ・空腹血糖値が低い 脂肪体重が減少した ・血圧も 正常範囲に回復し、体重も 減らすことで 血糖値も 改善した ・飲酒量も 減らし、運動量も 増やしたことで 血糖値も 改善した ・体重も 減らすことで 血糖値も 改善した

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 調査報告書(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 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長152cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. BMI 38.4で適正体重より36kgオーバーしている。 2. 日常生活活動量は不足しており、定期的な運動もできていない。 3. 果物・菓子類の摂取が少い。 4. 揚げ物、お菓子の油脂の摂取が多い。 5. 総糖質・芋類の摂取が少い。
指導項目	1. 朝食野菜と卵料理と一品食べる。 2. ウォーキングと3回/週、1回30分+ウォーキング2回/週を目標とする。 3. 朝食は洋菓子から和菓子へと低脂肪乳200mlに変更する。 4. 2倍の量と1回110gとする。 5.
努力ポイント	● ウォーキングと3回/週、1回30分を継続する。 ● 朝食は洋菓子から和菓子にして1コマにする。 ● お腹がすいた時に低脂肪乳と卵とをのむ。
体重と血糖値の推移	
評価考察	● 初期は、血糖値が低下し、空腹時に血糖値が上がる傾向があったが、(運動が習慣化したことで)徐々に血糖値が安定し、空腹時に血糖値が上がる傾向がなくなった。また、空腹時に血糖値が上がる傾向がなくなった。また、空腹時に血糖値が上がる傾向がなくなった。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する協働型介入研究」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 ②61才 ③未婚(既婚) ④身長146cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 脂肪分の摂取が少い。 2. 空腹時血糖値は正常範囲内だが、他診で血糖値が高いと告げられている。 3. 4. 5.
指導項目	1. 歩数を毎日歩数チェックを行う。 2. 体重計に毎日体重のチェックと2kgの減量を目標とする。 3. コーヒーの摂取量を減らす。 4. トレーニングは1on1のメニューを使用。 5. 牛乳は低脂肪の豆乳に変更し、パンにはとろろからシアンに変更する。
努力ポイント	● コーヒーを減らし、豆乳に変更している。 ● 牛乳を豆乳に変更し、パンも減らしている。 ● 体重は毎日減り、元に戻すまで毎日測定
体重と血糖値の推移	
評価考察	● 歩数を毎日チェックしていることで、徐々に歩数が増え、体重も減る傾向にある。また、血糖値も安定している。今後も歩数を増やし、体重を減らすことで、血糖値を安定させることが期待される。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する協働型介入研究」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女 ②64才 ③未婚(既婚) ④身長170cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. BMI 22.9で適正体重より45kgオーバーしている。 2. 卵の摂取量が少い。 3. (バナナの)摂取量が少い。 4. 7h-7と嗜っている。 5.
指導項目	1. 卵を4コ/週にする。 2. 果物の量を減らす。 3. ウォーキングと3回/週、1回30分以上を目標とする。 4. 禁煙する。 5.
努力ポイント	● 卵を4コ/週にする。 ● 果物の量を減らす。 ● ウォーキングと3回/週、1回30分以上を目標とする。
体重と血糖値の推移	
評価考察	● 男性であるが、食事に肉類の指導項目は守られており、糖質の減少により、内臓脂肪の減少などの行動変容が期待されている。ウォーキングとすることで、加齢による行動に肉類は真面目に実行され、徐々に楽になり、行動変容も進んでいる。血糖値の推移も安定している。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する協働型介入研究」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 ②55才 ③未婚(既婚) ④身長150cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 油類の摂取が少い。(揚げ物、揚げ物、揚げ物...) 2. 肉類の摂取が少い。(肉類、肉類...) 3. 果物の摂取が少い。(バナナ、バナナ...) 4. 揚げ物(100g)を摂取している。 5. 果物摂取が少い。
指導項目	1. 果物(バナナ)はバナナに、肉類は肉類に変更する。 2. 肉類(バナナ)はバナナに、肉類は肉類に変更する。 3. 揚げ物(100g)を摂取している。 4. 5.
努力ポイント	● 果物の量を減らす。バナナ、バナナ... ● 肉類の量を減らす。(バナナ、バナナ...) ● 揚げ物を減らす。(揚げ物、揚げ物...)
体重と血糖値の推移	
評価考察	● 歩数を毎日チェックしていることで、徐々に歩数が増え、体重も減る傾向にある。また、血糖値も安定している。今後も歩数を増やし、体重を減らすことで、血糖値を安定させることが期待される。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する協働型介入研究」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(男) ②49才 ③未婚・既婚 ④身長186.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 30.0、肥満。 2. 炭水化物が9割。(砂糖、菓子類) 3. 4. 5.
指導項目	1. 銀耳と玄米、水稲、酢飯(1杯1杯、3杯、4杯) 2. 和菓子(菓子類)の多いものを減らす。(お餅、お菓子類) 3. 和菓子類も全体的に和菓子類の量を減らす。 4. 1日40g以内の糖質を目標にする。 5. 糖質を測り記録する。(糖質測定)
努力ポイント	● 糖質の記録。 ● 菓子、お餅の量を減らすと頑張った。 ● 糖質を測り記録した。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 1月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 2月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 3月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 4月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 5月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 6月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定</p>
評価考察	糖質を測り記録する事で、糖質の量を減らす事が出来た。糖質の量を減らす事で、血糖値が下がった。糖質の量を減らす事で、体重も減った。糖質の量を減らす事で、体調もよくなった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」 Ⅱ (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) ②56才 ③未婚(既婚) ④身長167.3cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 高コレステロール血症の疑いがある 2. アルコールの多い(ビール、焼酎) 3. 朝食を摂らない日が多い 4. 空腹血糖値が高い(100以上)、HbA1cも高値を示している 5. 間食として菓子類も食べている
指導項目	1. 高コレステロール血症を抑える 2. アルコールの多いものを減らす 3. 朝食を毎日摂る(2回、3回) 4. 朝食を摂る 5. 間食として菓子類も減らす
努力ポイント	● 空腹血糖値が100以上から70以下に下がった。 ● 朝食を摂るようになった。 ● 間食として菓子類も減らした。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 1月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 2月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 3月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 4月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 5月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 6月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定</p>
評価考察	食事の時間が不規則で、朝食を摂らない日が多かった。朝食を摂るようになった事で、空腹血糖値が下がった。朝食を摂るようになった事で、体重も減った。朝食を摂るようになった事で、体調もよくなった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」 Ⅱ (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) ②61才 ③未婚(既婚) ④身長187.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 糖質の多い(菓子類、パン、お菓子類) 2. 脂肪の多い(菓子類、パン、お菓子類) 3. 菓子類が9割 4. 糖質が9割(菓子類、パン) 5. 糖質の多い(菓子類、パン)
指導項目	1. 菓子類の量を減らす(菓子類、パン、お菓子類) 2. 菓子類の量を減らす(菓子類、パン、お菓子類) 3. 菓子類の量を減らす(菓子類、パン、お菓子類) 4. 菓子類の量を減らす(菓子類、パン、お菓子類) 5. 菓子類の量を減らす(菓子類、パン、お菓子類)
努力ポイント	● 菓子類の量を減らした。 ● 糖質の量を減らした。 ● 糖質の量を減らした。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 1月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 2月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 3月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 4月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 5月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 6月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定</p>
評価考察	糖質の量を減らす事で、血糖値が下がった。糖質の量を減らす事で、体重も減った。糖質の量を減らす事で、体調もよくなった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」 Ⅱ (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) ②46才 ③未婚(既婚) ④身長164.3cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 油揚げが多い 2. 脂肪の多い菓子類が多い(チョコレート、アイスクリーム) 3. 脂肪の多い肉(ベーコン、ハムなど)が多い 4. 野菜の量が少ない 5.
指導項目	1. ベーコン、ハムなどを減らす 2. マヨネーズを減らす 3. チョコレート、アイスクリームを減らす 4. 野菜の量を減らす 5. ウォーキングを毎日30分以上続ける
努力ポイント	● 間食の内容がチョコレート、アイスクリームから野菜に変更された。 ● 1日1万歩歩くようになった。 ● 自己血糖測定器を購入し、血糖値を測り記録するようになった。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 1月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 2月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 3月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 4月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 5月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定 6月 糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定、糖質測定</p>
評価考察	血糖値は下がったが、体重は6ヶ月で約1.5kg減少。一番変わったのは間食の部分が脂肪の少ない菓子類に変更されたことである。チョコ(菓子類)を食べなくなったが、代わりにウォーキングを毎日30分以上続けることになった。チョコ(菓子類)を食べなくなった事で、血糖値も下がった。チョコ(菓子類)を食べなくなった事で、体重も減った。チョコ(菓子類)を食べなくなった事で、体調もよくなった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」 Ⅱ (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 56才 ③未婚(既婚) ④身長 160 cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点  
 1. 血糖値の標準値を超え、過去の値から血糖値が高くなりやすい体質がある  
 2. 太りすぎ (BMI 28.4)  
 3. 血圧が高い  
 4. 仕事柄、外食、お酒を飲む機会が多い  
 5. 肉類の摂取(脂肪分の多い肉類の摂取が多い)

指導項目  
 1. 体調測定を毎日行い、体重の増減を自覚  
 2. 万歩計をつけ、毎日歩数をチェックし、現在の運動量を維持  
 3. 菓子類を控え、低脂肪の牛乳に変える  
 4. 外食時、食べ残しを残す努力を

努力ポイント  
 ● ウォーキングを週4~5日、継続して実施し、平均歩数は1万歩前後  
 ● 菓子類の摂取を控えることが出来ていた  
 ● 筋トレを週2回行い、筋肉量の減少はなかった

体重と血糖値の推移  

調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後
血糖値 (mg/dl)	110	105	100	95
体重 (kg)	71	70	69	68

評価考察  
 体調改善の目標を最初から得、それを実践することで、体重には、クリアできた。血糖値も下がっており、運動量も増加し、食事面では、肉類を控え、低脂肪の牛乳に置き換えることが出来た。結果として、血糖値も下がっており、筋肉量も増え、6か月経過時には、ほとんど改善が見られた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片的調査介入研究」班 (H14-がん-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 58才 ③未婚(既婚) ④身長 169 cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点  
 1. 体重がやや多い  
 2. 仕事で忙しく、帰りの遅い (11時同程度)  
 3. 肉類の摂取が多い、油を多く使っている  
 4. 週末にテニス、ゴルフをやる。平日は通学で運動不足

指導項目  
 1. 通勤の徒歩と運動の意識を早足で歩くようにする  
 2. 夕食の献立の内容を野菜・魚中心にする  
 3. エサレター、エビレターを使用して3段階に  
 4. テニスの運動を取り入れる  
 5. 夕食後、30分程度の散歩

努力ポイント  
 ● 夕食と食後の時間は遅く、軽く済ませようとした  
 ● 夕食のメニューに気をとり、満腹はしない  
 ● 運動は、テニスゴルフ以外には特に習慣として行おう

体重と血糖値の推移  

調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後
血糖値 (mg/dl)	105	100	98	95
体重 (kg)	69	68	67	65

評価考察  
 6か月間は、お正月を待たずに、献立も工夫し、野菜の摂取も、テニスをし、血糖値も下がっており、体重も減りました。6か月経過時には、ほとんど改善が見られた。週末の運動は、10分程度の散歩も行うようになった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片的調査介入研究」班 (H15-がん予防-066)

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 59才 ③未婚(既婚) ④身長 171.3 cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点  
 1. 肥満 (BMI 31.8%)  
 2. 肉類の摂取が多い (肉類、肉類、肉類)  
 3. 菓子類が多い  
 4. 運動習慣なし  
 5. 夜更かしが多い

指導項目  
 1. 体重 - 3kg 減  
 2. 肉類の摂取をおさる方向に、肉類、肉類、肉類を減らす  
 3. 早寝、早起を心がけ、夕食後の肉類をやめる  
 4. 体重計を毎日使う  
 5. 歩く習慣をつける

努力ポイント  
 ● 野菜中心の献立に心がけた  
 ● 散歩の習慣として、毎日10分程度歩くように心がけた

体重と血糖値の推移  

調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後
血糖値 (mg/dl)	99	96	93	88
体重 (kg)	77.6	77.1	76.0	74.5

評価考察  
 6か月間の指導時、3か月間は時間外、献立も工夫し、肉類の摂取を減らし、散歩も行うようになった。今後は定期的な指導を受けることで、本人も意識的に行動し、改善を図りたい。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片的調査介入研究」班 (H15-がん予防-066)

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 59才 ③未婚(既婚) ④身長 169 cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点  
 1. 体重が多い (BMI 29.0)  
 2. 肉類の摂取が多い  
 3. 肉類を1日に50g以上食べている  
 4. 夕食は早食で、(肉類中心)と選択  
 5. 散歩は毎日行っている

指導項目  
 1. 体重 - 3kg 減  
 2. 肉類の摂取を1日に100g以内、肉類を使用しない調理法工夫  
 3. 肉類は1日に100g以内  
 4. 散歩と筋トレ (15分)

努力ポイント  
 ● 肉類を減らし、野菜を積極的に取り入れた  
 ● 夕食は早食で、肉類を減らし、単品料理を心がけた  
 ● 散歩と筋トレを、週末、運動は毎日30~40分程度

体重と血糖値の推移  

調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後
血糖値 (mg/dl)	114	113	112	111
体重 (kg)	77.6	77.1	76.0	67

評価考察  
 開始時から2か月間は体重、血糖値ともに改善あり、しかし、4、6か月間は体重が増え、血糖値も上昇。散歩は毎日行っているが、散歩のペースが速い。減量は肉類の摂取を減らし、野菜を積極的に取り入れた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片的調査介入研究」班 (H15-がん予防-066)

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未婚(既婚) ④身長 161.4cm ⑤単身赴任 有																								
問題点	1. 体重が多め (73kg) 2. 野菜摂取量が少ない (果物も) 3. 仕事に忙し運動をしない 4. 昼食は12:15前後																								
指導項目	1. 体重を3kg減 2. 野菜、果物を積極的にとる 3. 通勤時の徒歩を早足120-130歩にして、エレベーターを使わない 4. 夕食時は野菜を多くとる、単品は炭水化物は少なく食べる 5. 週末に卓球、剣道、散歩をする																								
努力ポイント	● 食事内容と気をつけて、あつち抜けたら自然に減る。野菜を多くとる ● 通勤時に120歩、早足で歩くように心がける ● 週末に卓球、剣道、散歩をする																								
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>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>105</td> <td>73</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>100</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>105</td> <td>72.5</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>100</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>105</td> <td>72.5</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>100</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>105</td> <td>72.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	10月	105	73	11月	100	71	12月	105	72.5	1月	100	71	2月	105	72.5	3月	100	71	4月	105	72.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																							
10月	105	73																							
11月	100	71																							
12月	105	72.5																							
1月	100	71																							
2月	105	72.5																							
3月	100	71																							
4月	105	72.5																							
評価考察	○ 仕事に忙し運動をしない、野菜、果物を積極的にとる、通勤時の徒歩を早足にして、エレベーターを使用しない、意識の向上を促した。 ○ 6ヵ月目に血糖値の上昇はありつつも、それ以外のデータは異常所見は無い。1ヵ月ごとの資料や指導内容を見直しを改善すると考えられる。																								

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H15-がん予防-065)

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 36才 ③未婚(既婚) ④身長 155.6cm ⑤単身赴任 有																								
問題点	1. 肥満 2. 夕食の時間が遅く、量も多め 3. 仕事で忙し運動をしない (常業) 4. 肉食多め 5. 昼食はほぼ外食。単品料理が多い、野菜、果物も少ない																								
指導項目	1. 夕食を早く食べる、食後に歩くようにする。血糖値が高い場合は、夕食に炭水化物を減らす、野菜類を増やす 2. 仕事で忙し運動をしない、通勤時に早足で歩くように心がける 3. 通勤時に120歩、早足で歩くように心がける 4. 体重計を毎日測り、体重が1kg以上減るように心がける 5. 野菜、果物類を積極的にとる																								
努力ポイント	● 食品の置き換えを行い、野菜を多く料理する ● 肉食を減らす ● 通勤時に120歩、早足で歩くように心がける																								
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>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>105</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>100</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>105</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>100</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>105</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>100</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>105</td> <td>76.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	10月	105	77	11月	100	75	12月	105	76.5	1月	100	75	2月	105	76.5	3月	100	75	4月	105	76.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																							
10月	105	77																							
11月	100	75																							
12月	105	76.5																							
1月	100	75																							
2月	105	76.5																							
3月	100	75																							
4月	105	76.5																							
評価考察	○ 仕事に忙し運動をしない、野菜、果物を積極的にとる、通勤時の徒歩を早足にして、エレベーターを使用しない、意識の向上を促した。 ○ 血糖値、体重、コレステロール値などに改善あり、しかし、まだ体重は多い。今後、食事、運動の両面に注意して改善すると考えられる。																								

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H15-がん予防-065)

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 61才 ③未婚(既婚) ④身長 155.4cm ⑤単身赴任 有																								
問題点	1. 体重が多め 2. 運動量が十分でない、強度も低め 3. 4. 5.																								
指導項目	1. 趣味のダンスや習いごとを続ける 2. 散歩をする時や早歩きにし、運動強度をあげる 3. 指導開始前の自分の身体に気づき、体重を減らすために「セビリティ」、現在の生活と維持する 4. 5.																								
努力ポイント	● 趣味のダンスを続ける、現状を維持する ● 趣味をたくさん取り入れ、積極的に外に出る、充実した日々を送る																								
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>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>105</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>100</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>105</td> <td>86.5</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>100</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>105</td> <td>86.5</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>100</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>105</td> <td>86.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	10月	105	87	11月	100	85	12月	105	86.5	1月	100	85	2月	105	86.5	3月	100	85	4月	105	86.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																							
10月	105	87																							
11月	100	85																							
12月	105	86.5																							
1月	100	85																							
2月	105	86.5																							
3月	100	85																							
4月	105	86.5																							
評価考察	○ 趣味のダンスや行動的により、今回も意欲的に取り組んでいただけた。 ○ 血糖値、体重ともに改善あり。																								

「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 (H15-がん予防-065)

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 39才 ③未婚(既婚) ④身長 177.9cm ⑤単身赴任 有																								
問題点	1. 体重が多め 2. 脂質摂取が多めあり、脂質で悩む機会も多し 3. 定期的運動(ジョギング)はたまに、日常生活で運動量が少ない 4. 肉食が多め、糖質も多め 5.																								
指導項目	1. 肉→魚に、肉も自身の脂肪の少ないものを選ぶ 2. 肉食の内容の見直し 3. 定期的な運動の継続 4. 日常生活に小さな階段を多く取り入れる、歩く習慣をつける 5. 飲み会の後の食事内容と気をつける																								
努力ポイント	● 食事の内容と気をつけて、量も減らす ● 日常生活の原動力をあげる ● ジョギングを続ける																								
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>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>105</td> <td>92</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>100</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>105</td> <td>91.5</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>100</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>105</td> <td>91.5</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>100</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>105</td> <td>91.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	10月	105	92	11月	100	90	12月	105	91.5	1月	100	90	2月	105	91.5	3月	100	90	4月	105	91.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																							
10月	105	92																							
11月	100	90																							
12月	105	91.5																							
1月	100	90																							
2月	105	91.5																							
3月	100	90																							
4月	105	91.5																							
評価考察	○ 血糖値の改善あり。 ○ 食事内容と気をつけて、量も減らす、脂質の改善もあつた。ジョギングの継続もあつた。また、ジョギングに慣れてきた。脂質も減らした。運動を継続して、外食時の食事内容も気をつける必要がある。																								

「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対照介入研究」班 (H15-がん予防-065)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者ID

指導者名

実施センター

指導者名

実施センター

プロフィール ①男(女) ②61才 ③未婚(既婚) ④身長162.5cm ⑤単身赴任有(無)

問題点  
1. 血糖の値は良いが、血圧が高め  
2. 肉類を多くとり、牛乳は毎日3杯飲んでいる。脂肪の摂取が多い。  
3. お菓子が好きで、家にあれば何でも食べます。

指導項目  
1. 牛乳の摂取量が多いため、1日2杯→2杯に  
2. 運動量や体重は現状で維持。  
3. お菓子は洋菓子より和菓子を減らす。

努力ポイント  
● 食事の仕方で、夜間に完食しなくなった。

主要エピソード  
血糖値と体重の推移

評価考察  
食事から、糖質には余裕が少しあり、血糖値は安定している。糖質を減らすことで、血糖値はさらに安定する。本人は、指導期間中、血糖値が安定している。特に自分でも糖質制限は全く意識がなかった。生活面では、自分では、何を減らすかは、肉類を減らすこと、体重が減少し、結果的に血糖値は安定している。(4月15日血糖値測定していた)

「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」(H14-健-004)

プロフィール ①男(女) ②51才 ③未婚(既婚) ④身長154.5cm ⑤単身赴任有(無)

問題点  
1. 間食として甘い物(アイスクリーム、和菓子)を2〜3回/週とる  
2. 揚げ物、炒め物などは油も多くなる料理を食べることが多い。  
3. 定期的な運動はしていない。  
4. 耐糖能異常、糖尿病についての理解不足がある。

指導項目  
1. 間食の内蜜〜洋菓子も和菓子も、菓子パンも果物にかえる  
2. 食事内容〜洋食、肉中心から和食、魚中心にかえる  
3. 週3〜4日30分以上ウォーキングを行う  
4. 野菜を多くとるようにする  
5. 運動用教材(拡大ハンドブック、糖尿病グッズ)を使用し、糖尿病についての理解を深める。

努力ポイント  
● 間食として菓子類などもとらなくなり、パンなども果物でもよくなった。  
● 週5日30分のウォーキングが毎日続いた。  
● 揚げ物、炒め物など油の多い料理を食べる回数が減った。

主要エピソード  
血糖値と体重の推移

評価考察  
当初、歩数を増やすことができなかつた。糖尿病についての認識不足もあり、たまたま、自覚に対して、糖質を減らすことがポイントであった。しかし、食事や運動のことばかりに、食事の質や、運動習慣の確立が重要。自分の健康について、振りかえる結果となった。今後はできる限り、この生活習慣が継続できるように努めていく。

「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」(H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者ID

指導者名

実施センター

指導者名

実施センター

プロフィール ①男(女) ②65才 ③未婚(既婚) ④身長162cm ⑤単身赴任有(無)

問題点  
1. BMI 26.4 (軽度肥満)  
2. 脂質の摂取が多い。(乳製品からの脂肪の摂取が多い)  
3.  
4.  
5.

指導項目  
1. コーヒーのクワンアを減らす。  
2. 生クリームを使いすぎに気を付ける。  
3. アイスクリーム、ラクトアイスやシュークリームにかえる。  
4. トレーニングメニューの活用。  
5. 石歩計、体重の記録を毎日し、2kgの減を目指す。

努力ポイント  
● 石歩計、体重の記録は毎日し、歩数は毎日記録していき。  
● 乳製品の摂取量を減らすことのできた。  
● 脂肪トレーニング週2〜3回継続している。

主要エピソード  
血糖値と体重の推移

評価考察  
初回指導時に、自己の目標に近づけようとする。制限が厳しすぎると、実行ができていない。乳製品からの脂肪の摂取が多いから減らすことと、生クリームの使用を減らすことで、生クリームの使用を減らす。アイスシュークリームにかえる。また、運動は、脂肪の摂取が多いので、散歩をする。早歩きが出来る。クワンアを減らすことと、脂肪トレーニング週2〜3回継続している。体重は、初回より約1〜2kg減っている。

「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」(H14-健-004)

プロフィール ①男(女) ②56才 ③未婚(既婚) ④身長161cm ⑤単身赴任有(無)

問題点  
1. 血糖値が133 (砂糖入コーヒー飲んだ後)と高めである。  
2. 飲酒の量が多い。  
3. 運動の習慣があまりない。  
4. 炭水化物の摂取が多い。  
5. トレスロロール、中性脂肪高値。

指導項目  
1. コーヒー(砂糖入)を1日4杯から2杯に減らす。  
2. 体重を3kg減らすため、石歩計と体重測定を毎日行う。  
3. 運動時は、車を使わないようにし、散歩時は早歩きを。  
4.  
5.

努力ポイント  
● 石歩計、体重測定は毎日行い、初回指導時、2kg減と目標。  
● 後半からアルコールの量を減らしたり、1日の禁酒も行っている。  
● コーヒー量は減らしているが、その量は量も減らしている。

主要エピソード  
血糖値と体重の推移

評価考察  
血糖値が、高めであることについて、認知して、糖質を減らすことと、運動習慣の確立が重要。行動変容が難しいと思ったが、禁酒をこころみたり、炭水化物を減らすことで、自分なりに努力ができた。体重については、初回より、減少している。

「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」(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) ②58才 ③未婚(既婚) ④身長199.0cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 調査時、血糖値は正常範囲内であるが、本人の希望により継続 2. 昼食の学校給食のカロリーは600-700kcalあり、内容、味付けは向う 3. 午後に職場での菓子を食する機会が多い 4. 散歩はしているが、運動強度は低い 5. 身体が太りすぎ、自覚
指導項目	1. 体重は6ヵ月で3kg減目標(1ヵ月で-0.5kg目標) 2. 学校給食の内容と見直し、油脂類、糖質の多い食品は肉類 等と置き換え 3. 食品のおおろしを行う 4. 運動強度を上げるため、散歩を早足ウォークにする 5.
努力ポイント	● 野菜を増やし、肉類を減らして、内容を見直した。 ● 散歩の継続 ● 体重、血糖値のグラフ作り、変化を把握する
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40</p> <p>kg 53.0 52.5 52.0 51.5 51.0 50.5 50.0 49.5 49.0</p> <p>1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価 考察	● 体重減少あり、自覚が徐々に改善あり。 ● グラフを毎月つけることにより、食量と運動量、体重の変化を自分で把握することができ、今後の目標設定にもつながる工夫がなされた。 ● 食事は指導開始時より改善がみられ、後半には自覚にも変化が認められたため、血糖値も体重減少も安定した。 「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 (H15-がん予防-065)

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165cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 体重は標準範囲内であるが、血糖値、糖化ヘモグロビン値が高い 2. 血糖値はあり、ウォーク、ジョギング等の運動が無理 3. 兄弟4人中3人高血糖あり 4. 揚げ物好き、油脂類の摂取量が多い 5.
指導項目	1. 体重は正常範囲内以上で増やさないようにする 2. 水泳、エアロバイクを腰の負担の少ない程度に続ける 3. 腹筋、背筋を鍛え、脂肪を落とす 4. 揚げ物を減らし、食する時は野菜、魚貝類を多くする 5.
努力ポイント	● 揚げ物、油脂類を減らす ● 運動の継続 ● 血糖値、体重等を毎日グラフにつける
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40</p> <p>kg 58 57 56 55 54</p> <p>1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価 考察	● 血糖値は高血糖あり、長時間のウォークは出来ず、状態がある。水泳やエアロバイクは、無理のない程度に継続したことで、血糖値、糖化ヘモグロビン値と改善がみられた。 ● 6ヵ月、摂取エネルギー過多で、食生活の内容を見直し、野菜を増やし、揚げ物を減らし、体重、血糖値、糖化ヘモグロビン値に改善がみられた。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断片断片介入研究」班 (H15-がん予防-065)

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) ②54才 ③未婚(既婚) ④身長166.8cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 歩行スピードを週3本おこなった 2. フォットメーターの値は高い状態にあり 3. 間食を減らす 4. 運動の継続を促す 5.
指導項目	1. 歩行スピードを週3本おこなった 2. フォットメーターの値を減らす 3. 水タンクを毎日継続する 4. 8000歩を目標にする 5. 食生活の改善を促す 6. 運動の継続を促す
努力ポイント	● 歩行スピードを週3本おこなった ● フォットメーターの値を減らす ● 水タンクを毎日継続する
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70 65 60</p> <p>kg 76.2 76.0 75.8 75.6 75.4 75.2 75.0</p> <p>1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価 考察	● 血糖値と体重ともに改善がみられた。ウォーク(1月の目標)に近づき、食生活の改善がみられたことにより、状態も徐々に改善がみられた。また、血糖値の値も徐々に下がってきたことにより、運動の継続ができた。今後も水タンク(水泳)を継続していき、血糖値と体重を減らす。 「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  
指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②46才 ③未婚(既婚) ④身長171cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. アーユの量が多い 2. テスクワーク主体の仕事で、運動量の少ない 3. 肉類、揚げ物が多い 4. 5.
指導項目	1. アーユと糖質を減らす 2. 土、日の散歩1時間ウォーク 3. アーユの量を減らす 4. 野菜などの食物繊維の摂取を促す 5.
努力ポイント	● 糖質を減らす ● アーユの量を減らす ● 野菜などの食物繊維の摂取を促す
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85 80 75 70</p> <p>kg 73.0 72.5 72.0 71.5 71.0 70.5 70.0</p> <p>1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価 考察	● 管理部門の仕事で、運動量が少なく、体重も増加傾向にあり、血糖値も高血糖にあり、状態も徐々に改善がみられた。また、血糖値の値も徐々に下がってきたことにより、運動の継続ができた。今後も糖質を減らし、野菜などの食物繊維の摂取を促すことにより、血糖値と体重を減らす。 ● アーユは糖質を減らすことにより、血糖値も徐々に下がってきたことにより、運動の継続ができた。今後も糖質を減らし、野菜などの食物繊維の摂取を促すことにより、血糖値と体重を減らす。 「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	指導者名	実施センター
プロフィール	①男・女 ②50才 ③未婚 (既婚) ④身長171cm ⑤単身居住 有(無)	
問題点	1. アスファルトを歩いた日の運動量が少い。 2. 食前血糖値が朝から夕方にかけて1日の間に大きく変動。 3. 多量に野菜を食べる。 4. アーサー清涼飲料水を1日200ml程度飲んでる。	
指導項目	1. 現状より1日1000歩増やす。 2. 夕食時、食前血糖値が朝から夕方にかけて大きく変動する。野菜の量を減らす。 3. 夕食時の野菜の量を減らす。 4. 清涼飲料水を減らす。	
努力ポイント	● コルゲンや鬼臼葉を1日に動かす機会を増やした。 ● 清涼飲料水を減らす。	
体重と血糖値の推移		
評価	<p>糖質制限の指導は十分であった。血糖値がコントロールできず、空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。運動不足が原因と見られる。野菜の量を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。また、コルゲンや鬼臼葉の摂取により、運動不足が改善された。清涼飲料水の摂取を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。</p>	

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 ②47才 ③未婚 (既婚) ④身長170cm ⑤単身居住 有(無)	
問題点	1. 1日に2-3回空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。 2. 仕事の都合で夕食時の血糖値が朝から夕方にかけて大きく変動する。 3. 野菜の摂取量が少なすぎる。	
指導項目	1. 1日に2-3回空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。 2. 夕食時の野菜の量を減らす。 3. 夕食前にコルゲンの摂取を減らす。	
努力ポイント	● 1日の2-3回空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。 ● 1日も1000歩以上歩く。 ● 野菜の摂取量を減らす。	
体重と血糖値の推移		
評価	<p>糖質制限の指導は十分であった。血糖値がコントロールできず、空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。運動不足が原因と見られる。野菜の量を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。また、コルゲンの摂取を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。</p>	

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 才 ③未婚 (既婚) ④身長180.5cm ⑤単身居住 有(無)	
問題点	1. 空腹時の血糖値が高い。 2. 食後の血糖値が高くなる。 3. 1日の歩数以外の運動不足。	
指導項目	1. 歩数目標を上げる(17000歩以上) 2. 夕食時の野菜の量を減らす。	
努力ポイント	● 1日の歩数を増やす。 ● 空腹時の血糖値をコントロールする。	
体重と血糖値の推移		
評価	<p>糖質制限の指導は十分であった。血糖値がコントロールできず、空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。運動不足が原因と見られる。野菜の量を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。また、歩数を増やすことで、血糖値のコントロールが改善された。</p>	

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 ②56才 ③未婚 (既婚) ④身長162.2cm ⑤単身居住 有(無)	
問題点	1. 週20回以上ジムに行く。(食事制限と合わせて) 2. ジムに行くことが多すぎる。 3. ジムに行くことが多すぎる。 4. 野菜の摂取量が少なすぎる。	
指導項目	1. 週2回ジムに行く。食事制限を減らす。 2. ジムに行くことが多すぎる。野菜の量を減らす。 3. 野菜の量を減らす。	
努力ポイント	● ジムに行く回数と日数を減らす。量も2回から1回に減らす。 ● 野菜の摂取量を減らす。	
体重と血糖値の推移		
評価	<p>糖質制限の指導は十分であった。血糖値がコントロールできず、空腹時に血糖値が120mg/dl以上を示す。運動不足が原因と見られる。野菜の量を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。また、ジムに行く回数と日数を減らすことで、血糖値のコントロールが改善された。</p>	

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76 cm ⑥単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 食生活(朝食の食料不足と夕食(肉類多量と油の多いもの) 2. 運動は土、日のテニス以外はあまりない 3. アミューズ量多 4. 間食あり 5.																		
指導項目	1. 油を低炭水化物料理に替える。全体的に食の量を減らす。 2. 野菜を一品多く摂らせる。 3. 間食を減らす。 4. アミューズ量減らす。 5. 運動量を増やす。(1日1万歩程度)																		
努力ポイント	● 間食を減らす。 ● 1日の歩数 9000歩以上。 ● アミューズ減らす。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>主なエピソード</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>140</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>135</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>130</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>125</td> <td>17.5</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>120</td> <td>17.0</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	10月	140	20.0	11月	135	19.0	12月	130	18.0	1月	125	17.5	2月	120	17.0
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
10月	140	20.0																	
11月	135	19.0																	
12月	130	18.0																	
1月	125	17.5																	
2月	120	17.0																	
評価	<p>① 1日の食生活で食の量を減らすことに加え、朝食の量を減らすことにより、血糖値が改善された。</p> <p>② 運動も土、日の以外でも工場内を歩くように心がけていた。結果、空腹時血糖値が改善された。また、テニスも運動量を増やしたことで、血糖値が改善された。</p> <p>③ 高血糖を改善して血糖値を正常範囲内に保つことができた。今後の食生活は、引き続き血糖値を正常範囲内に保つことが重要である。</p> <p>「血糖・血糖値の異常予防教育の長期効果に関する研究」(H14-健-004)</p>																		

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 ③47才 ④未婚(既婚) ⑤身長173cm ⑥単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 摂取量(4035kcal)とカロリー多 2. マーカリン、マーガリン(油)と使用料理と食の 3. ニーダール 4. 運動量が少ない 5.																		
指導項目	1. 朝食と夕食のパンから胚芽パンに変更。 2. 油脂の使用料理を減らす。野菜を多く摂らせる。 3. 運動量を増やす(工場内を歩くこととランニング) 4. 5.																		
努力ポイント	● マーカリン、マーガリンの使用を減らす。 ● 歩数、血糖値、食事記録を毎日記録して、改善していく。 ● 運動量を増やす(ランニング)																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>主なエピソード</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>150</td> <td>75.0</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>140</td> <td>74.5</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>130</td> <td>74.0</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>125</td> <td>74.0</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>120</td> <td>74.0</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	10月	150	75.0	11月	140	74.5	12月	130	74.0	1月	125	74.0	2月	120	74.0
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
10月	150	75.0																	
11月	140	74.5																	
12月	130	74.0																	
1月	125	74.0																	
2月	120	74.0																	
評価	<p>血糖値改善のため、食生活の改善と運動の増加により、血糖値が改善された。</p> <p>また、低炭水化物料理の使用により、血糖値が改善された。また、運動量の増加により、血糖値が改善された。</p> <p>今後の食生活は、引き続き血糖値を正常範囲内に保つことが重要である。</p> <p>「血糖・血糖値の異常予防教育の長期効果に関する研究」(H14-健-004)</p>																		

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 ③48才 ④未婚(既婚) ⑤身長167cm ⑥単身赴任 有(無)																					
問題点	1. 残業後の生活が不規則で、朝食が不足している。 2. 単身赴任の生活で、食生活が不規則で、食料の摂取が不足している。 3. 残業後の生活で、朝食が不足している。 4. 残業後の生活で、朝食が不足している。 5. 残業後の生活で、朝食が不足している。																					
指導項目	1. 残業後の生活で、朝食の摂取を促す。 2. 朝食の量を減らす。 3. シンナーを減らす。 4. 可能な範囲で、食料の摂取を増やす。																					
努力ポイント	● 残業後の生活で、朝食の摂取を促す。 ● シンナーを減らす。 ● シンナーを減らす。																					
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>主なエピソード</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>115</td> <td>69.8</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>110</td> <td>69.2</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>105</td> <td>69.0</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>100</td> <td>68.8</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>95</td> <td>68.6</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>90</td> <td>68.4</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	10月	115	69.8	11月	110	69.2	12月	105	69.0	1月	100	68.8	2月	95	68.6	3月	90	68.4
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																				
10月	115	69.8																				
11月	110	69.2																				
12月	105	69.0																				
1月	100	68.8																				
2月	95	68.6																				
3月	90	68.4																				
評価	<p>① 食生活の改善により、血糖値が改善された。</p> <p>② 朝食の摂取を促すことにより、血糖値が改善された。</p> <p>③ シンナーを減らすことにより、血糖値が改善された。</p> <p>④ 可能な範囲で、食料の摂取を増やすことにより、血糖値が改善された。</p> <p>今後の食生活は、引き続き血糖値を正常範囲内に保つことが重要である。</p> <p>「血糖・血糖値の異常予防教育の長期効果に関する研究」(H14-健-004)</p>																					

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 ③40才 ④未婚(既婚) ⑤身長167 cm ⑥単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 中性脂肪が高値である。 2. スナック菓子が多い。脂質が多い。糖質の摂取が多い。 3. 油脂類の摂取が多い。 4. 運動不足。筋力低下。歩くことが少ない。仕事が多い。 5.																		
指導項目	1. 菓子類、特にスナック菓子を減らす。 2. 揚げ物の摂取を1回/週に減らす。 3. 記録を毎日行う。 4. シンナーの方法と辛味調味料の使用を減らす。 5.																		
努力ポイント	● 油脂類を減らす。スナック菓子は週1回に減らす。 ● シンナーを減らす。辛味調味料の使用を減らす。 ●																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>主なエピソード</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月</td> <td>110</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>105</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>95</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	10月	110	52	11月	105	51	12月	100	50	1月	95	49	2月	90	48
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
10月	110	52																	
11月	105	51																	
12月	100	50																	
1月	95	49																	
2月	90	48																	
評価	<p>BMIは、20.7から19.6へと改善された。中性脂肪も減少し、食生活の改善により、血糖値が改善された。</p> <p>また、運動量の増加により、血糖値が改善された。また、辛味調味料の使用を減らすことにより、血糖値が改善された。</p> <p>今後の食生活は、引き続き血糖値を正常範囲内に保つことが重要である。</p> <p>「血糖・血糖値の異常予防教育の長期効果に関する研究」(H14-健-004)</p>																		

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♀ ②55才 ③未婚・既婚 ④身長162cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 油脂類多く、こりこりした食事が好きである。 2. 飲酒の習慣あり、時々大量飲酒する。 3. 運動習慣なく平日は自宅を機に反、73kgである。 4. 5.
指導項目	1. 休肝日をつくり、日々の4回肉休む。 2. 揚げ物は1回にとする。 3. 歩数、体重、飲酒の量を記録する(毎日行う)。 4. ケース体操を行う。 5.
努力ポイント	● 休肝日、飲酒量を守る。 ● 運動を習慣化でき、ウォーキング、ケース体操。 ● 確実に記録を行うことが生活と見通す。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	正確に記録することが自分の生活習慣の変更を確認できたためである。それにより、飲酒、運動の継続に励み、体重も減少し、血糖値も改善してより良くなった。6か月後の検査で血糖値も低下し、検査前夜、飲酒、タンパク質原因も思われ下がり、飲酒と血糖の相関も最後になって確認されたことが結果に反映した。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究(副付介入研究)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♀ ②50才 ③未婚・既婚 ④身長165cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 大量飲酒の傾向あり、外で飲む機会も多く週2-3回ある。 2. BMI 26.1で肥満である。 3. 運動を怠り、歩く平均歩数2,910歩と少ない。 4. 5.
指導項目	1. 自宅での飲酒は減らす。 2. 運動は室内での足踏み、ストレッチを毎日行う。 3. 毎日計測と記録を行う。(酒、体重、歩数、消費カロリー)。 4. 5.
努力ポイント	● 飲酒の量をコントロールする。 ● 運動を継続する。 ● 体重の増減と運動の強度等から適切な運動量を見つけていく。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	食事量の調整はできる限り行っていたが、本人の意向で、節酒と運動により改善と視けた。結果的に夕食前の運動を行うことと間食を減らす、体重減少とされた。自らの運動量、時間、強度を分析し、自分に合った効果的な運動を見つけていくことができた。実践の結果に喜んでいたことも、継続可能な方向に反と見られた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究(副付介入研究)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♀ ②48才 ③未婚・既婚 ④身長169cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 飲酒の習慣あり、飲酒の時間長く、食の量も増えがちである。 2. 冬の農閑期に体重増加し、夏減少する。冬は運動量が少ない。 3. 油脂類、砂糖類の摂取多い。 4. 季節による体重の増減が当然のものと見ている。 5.
指導項目	1. 飲酒量を守る。一焼酎は1日杯又は週に10杯ほどとする。 2. 冬場の運動不足を認識し、ランニングを行う。 3. 間食はできるだけ控える。 4. 体重表に記録し、夏場の体重と維持する。 5.
努力ポイント	● 休肝日は困難であるが、酒量のコントロールは可能であることから、酒量の調整。 ● 飲酒量を記録し、週10杯と守るよう注意する。 ● 体重、63kgに近づき、維持する。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	酒量のコントロール困難と見えていたが、少しづつ改善し、週単位でのコントロールが可能となり、従って、体重、血糖値も減少した。さらに自己血圧測定により、自分の生活習慣と、血糖値の変化も確認できたためである。但し、冬になると酒量が増えがちで、今後も酒量、体重管理が重要と思われる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究(副付介入研究)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♀ ②51才 ③未婚・既婚 ④身長162cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 毎日飲酒(2杯)、酒量多めである。 2. 飲酒すると過食になりがちである。 3. 夕食の時間長く、夕飯の量が多い。 4. 5.
指導項目	1. 飲酒は50/wまでとする。 2. 記録表に飲酒状況も記録する。 3. 4. 5.
努力ポイント	● 飲酒の回数を守る。 ● 記録し。 ●
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	飲酒量は多いと本人も感じていたが、問題点を挙げて飲酒量を減らす。夕食前に、血糖、体重を増加と見ることが、正確な記録から高血糖と気づき、生活改善につなげたようである。又、本人の食生活を改善するために、要が加わり、結果的に体重も減少した。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究(副付介入研究)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 ②49才 ③未婚・既婚 ④身長176cm ⑤単身赴任 有 ( )

問題点	1. BMI 32の肥満である。 2. 間食多く、頂き物以外にも自分で購入して食べる。 3. 油脂類の摂取が多い。 4. 砂糖類の摂取が多い。 5. 天の賜物に付き合い、おかしが多すぎる。																		
指導項目	1. 間食は1日1回とし、和菓子、脂肪分の少ない菓子と置き。 2. 揚げ物は買わない。又、食べる時は週1回までとする。 3. 残り物は1口でもいから食べず、冷蔵庫に保存する。 4. 食材の選び方、脂肪分の少ない肉、魚を購入する。 5. 記録をつける。																		
努力ポイント	● 油脂類の摂取を控える。 ● 記録簿により生活と振り返り、そこから改善点を見つける。 ● 残り物は食べる。																		
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>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>110</td> <td>74</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>105</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>100</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>100</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>68</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール時	110	74	1か月後	105	72	2か月後	100	70	4か月後	100	68	6か月後	100	68
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール時	110	74																	
1か月後	105	72																	
2か月後	100	70																	
4か月後	100	68																	
6か月後	100	68																	
評価	体重が減少に伴い、血糖値も改善した。モチベーションも高く、本人が主体的に生活習慣の改善に取り組んでおり、決意が感じられ、本人に苦痛と不安なく改善できたことには良かったと思う。又、主体的な生活改善に取り組むことで、血糖値、脂質、体重の生活改善にも効果あり、夫の体重も減り、但し、管理から外れることと自己コントロールできなくなる不安がある。今後目標管理を支援していく必要がある。																		

「地域・福祉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 ②57才 ③未婚・既婚 ④身長173cm ⑤単身赴任 有 ( )

問題点	1. BMI 29.0で肥満している。 2. 毎日肉を食べている。菓子類、果物類の摂取も。 3. 外食が多く油脂類の摂取多し。 4. 5.																		
指導項目	1. 間食は必ず食べる。ゆづり汁にする。 2. 果物は一日1単位に減らす。 3. 外食は定食とし、揚げ物は控える。 4. 夜の油物は控える。 5.																		
努力ポイント	● 間食の回数と量。 ● 揚げ物の揚げ方。 ● 外食メニューの選び方。																		
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>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>120</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>115</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>110</td> <td>83</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>110</td> <td>83</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>82</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール時	120	84	1か月後	115	84	2か月後	110	83	4か月後	110	83	6か月後	100	82
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール時	120	84																	
1か月後	115	84																	
2か月後	110	83																	
4か月後	110	83																	
6か月後	100	82																	
評価	忙しいことと理由に記録や自己血糖測定も行う加減があり、血糖値も体重も改善ができた。下記結果的には体重も減少し、血糖値も改善された。また、食生活や運動を生活の中で実践できるように、油脂の摂取量を減らし、少しづつとっていく変化ができた。血糖値も改善された生活習慣の結果に繋がったとも思われる。																		

「地域・福祉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 ②49才 ③未婚・既婚 ④身長166.7cm ⑤単身赴任 有 ( )

問題点	1. 揚げ物の回数多く、油脂の摂取多し。 2. 酒量が多い。 3. 肉類の摂取多し。 4. 缶コーヒーの飲み過ぎ。 5.																		
指導項目	1. 酒量、焼酎4杯から2杯にする。 2. 揚げ物の回数を半分にする。 3. 脂肪分の多い肉と少ない肉に代える。 4. 缶コーヒーを無糖の飲み物とする。 5.																		
努力ポイント	● 酒量のコントロール。 ● 砂糖が多い飲み物と無糖のものにする。 ● 油脂類を控える。																		
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>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>140</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>130</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>120</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>100</td> <td>58</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>58</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール時	140	60	1か月後	130	59	2か月後	120	59	4か月後	100	58	6か月後	100	58
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール時	140	60																	
1か月後	130	59																	
2か月後	120	59																	
4か月後	100	58																	
6か月後	100	58																	
評価	禁酒はできないとのことで酒量を減らしたことで苦痛なく、血糖値も改善されてきた。本人も意識的に揚げ物や甘い飲料と控え、運動にも取り組むなど生活改善がなされた。6月からの暴飲暴食で血糖値のコントロールが難しく、血糖値の上昇と体重の増加が、今日、酒量と揚げ物の回数を減らすこととすることで徐々に血糖値を取り戻すことへの再認識できたと思う。																		

「地域・福祉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 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長166.5cm ⑤単身赴任 有 ( )

問題点	1. BMI 29.4 適正体重20kg以上多い。 2. 総脂質が多く、菓子・果物・砂糖が多い。 3. 平均歩数6,806で散歩しない日は4,000歩代で少ない。 4. 5.																		
指導項目	肥満指導にポイントおいた。 1. 運動・散歩のすすめ 1週間に3日30分歩く。 2. 間食特に、夕食後の間食は摂らない。 3. お菓子は1個までとし、おかわりはしない。 4. ダンベル体操を1週間に1回行う。																		
努力ポイント	● 知人と共に個別健康教育に参加。慣習とならない期間は一緒に散歩を実施。 ● 夜に夫とピーナッツを食べていたがやめた。また、間食のおかわりもしない。 ● 食材宅配を取っていたが、頻度を減らし、自分で買い物をするようになった。																		
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>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>160</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>150</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>140</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>120</td> <td>58</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>58</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール時	160	60	1か月後	150	59	2か月後	140	59	4か月後	120	58	6か月後	100	58
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール時	160	60																	
1か月後	150	59																	
2か月後	140	59																	
4か月後	120	58																	
6か月後	100	58																	
評価	夫も糖尿病治療中であり、何とか今回参加したことで効果をあげたいと意欲的。プロフィール調査時点で血糖値治療域の値となった。主治医と相談しながら実施し検査値は改善されてきたが、なかなか体重減少は結果として現れなかった。産後から体重アップとなり、「食べちゃダメ」と思うと、それがストレスだという。																		

「地域・福祉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) ②62才 ③未婚(既婚) ④身長155.8cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 生活習慣病調査結果より脂質・糖質多量あり。 2. 日常の食生活について改善してほしい様子あり。(特に食のロスが多い) 3. 友人と比べて多い食事・間食が主である。 4. 体重・BMIが肥満。 5.
指導項目	1. 食事・体重管理から血糖改善のポイントになる。 2. 間食のとり方(洋菓子類と菓子と違ふ) 3. 運動の継続 4. 体重管理のために、自分の体重を知ることが必要。 5. (生活習慣病の予防に) 自分の食生活について確認(7ES)を
努力ポイント	● 細い歩幅(歩数)を歩数と歩幅に切り、運動量を増やすために歩く時間を設定して歩いた。 ● 体重測定する。
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	食事量多く、外食も多く、食事指導を主に受けたが、初回指導から、食生活に改善が見られ、1か月から食生活改善できている。その間、運動目標とあわせて、血糖・体重管理に力を入れた。生活習慣病の予防に、自分の食生活と向き合い、本人自ら気づき、食生活に改善が出てきた。

「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」(H14-12-004)

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) ②61才 ③未婚(既婚) ④身長175.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 食事量多い 2. X-線異常あり 3. 飲酒量多い(やめるとはいい) 4. 仕事に運動することが多い 5.
指導項目	1. 血糖コントロールのポイントに食事・運動・体重管理 2. 歩くこと等で活動量を増やすこと 3. 飲酒の仕方について 4. 5.
努力ポイント	● 毎日歩くこと(歩数目標設定) ● 体重測定で体重の動きを確認 ●
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	運動の面では取り組んでおられる。飲酒量は自分で削減された。食事については全く改善できなかった。歩くことを毎日行っているが、最終的には30分程度歩くに留まり、がんばりすぎることもない。歩くペースは本人の目標で、体重はもう少し減らしたいと気づいて運動量を増やしていく必要がある。

「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」(H14-12-004)

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) ②59才 ③未婚(既婚) ④身長173.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI25.3 適正体重66.8kgで10kg多い。 2. 食事エネルギー源全体が少なく、油脂類・砂糖・果物多い。 3. DM・高血圧・高脂血症治療中。夫婦で主治医より栄養指導を受けたことあり。体重減らすこと勧められ、1,700kcalで3週間2kg減少したが、食事量変わらずまた体重戻った。
指導項目	1. おかずを小皿に取り分けて食べる。 2. ダンベル・セラバンドを1日15分毎日行う。 3. 散歩を週2回行う。 4. 節酒 お酒の飲み機会を減らす。(週2回) 5.
努力ポイント	● 目標体重73kgで、これを達成するためには運動・酒と自分でわかっている。 ● 節酒にするよう努力し、7.7合/週から2合/週に減った。 ● 出来るだけ散歩するようにし、出来ない時期は筋トレを行った。
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	今年退職し職業訓練校に通学。第2の人生を歩むため健康づくりのきっかけとして参加。自分で生活改善点を見つけ取り組めるが、長続きしないタイプと言う。節酒と運動を今回取り組んだが、定期的に支援することで、結果として体重減少、飲酒量減少し、検査値も改善された。

「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」(H14-12-004)

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) ②62才 ③未婚(既婚) ④身長153.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 生活習慣病調査結果より空腹血糖187mg/dl、HbA1c 8.6% (5A-G3、HbA1c) 2. BMI 33.6 肥満 3. ⑤ 油塩類多量(炊飯用油、揚げ物等) 4. ④ 砂糖類多量(ジュース、菓子類等) 5. 野菜を上手に調理、動物性たんぱく質を減らすことについて
指導項目	1. 血糖値のコントロールポイントに食事・運動・薬の服用 2. 食事 脂質のとり方について 3. ④ 菓子・ジュースのとり方について ④片断、4日間食事日記を提出 4. ⑤ 油・塩類について、調味料の使用 5. ⑤ 脂質の分解について
努力ポイント	● 食事の量、質、油、塩、調味料の工夫 ● 菓子、ジュースの削減 ● ⑤ 脂質の分解について
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ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	もともと血糖値が高く、増え、服薬開始もなった。「今回参加しなかったら、自分の病気に気づかずに、これ以上増え、前向きに、改善に取り組んでいたら、④-⑤も減らさずに、4か月から、足の痛みがあり、歩けなくなり、食事についても改善がみられること、④-⑤以外の砂糖類多量から、以前よりも減らして、減らすこと、努力もみられておりました。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-12-004)

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 61才 ③未婚・既婚 ④身長 148cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 高血圧や高コレステロール血症の現病層がある。 2. 砂糖の摂取量が多い 3. 左足首の骨折により、運動ができていない
指導項目	1. 体の調子をみながら、生活に運動を取り入れる 2. 果物など食べ過ぎないようにする 3. 現病の治療の継続
努力ポイント	● 運動を積極的に取り入れる ● 果物やお菓子を食べ過ぎない
体重と血糖値の推移	
評価考察	何事にもまじめで積極的に取り組みました。開始当初は、骨折部が完治しておらず運動が取り入れにくい状況にあったが、ダンベルを使用したサイクリングをしたり、できる運動から取り組みました。後半になって血糖値の上昇がみられたが、HbA1cは安定した状態で終了できた。血圧やコレステロールの値は、改善とまでまよかなかつたが、特に悪化することなく終了となった。今後他も現病を含めた生活支援をしていく必要がある。

「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対照介入研究」Ⅱ (H14-研-066)

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 55才 ③未婚・既婚 ④身長/177cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 26.9 肥満である 2. スナックを3袋ほどあり、仕事上アロカ用量が多い 3. この人の量が多い(しょう油、食塩、砂糖、油)が多い 4. 脂質(油、小麦、お菓子、ナッツ類)の摂取量が多い 5.
指導項目	1. アロカ量は仕事以外では減らす(仕事中心は減らす) 2. 油、小麦、お菓子を減らす 3. ナッツ類を減らす 4. 体重計を計測する 5. 生活の中で運動を取り入れる
努力ポイント	● 週2回以上歩行を計測した ● 仕事場ではお菓子を減らす ● 意識してお菓子を減らす(特に甘い時期には歩くのを我慢)
体重と血糖値の推移	
評価考察	細糖質にはお菓子、砂糖、小麦、油、ナッツ類が多い。体重も増え、血糖値も高くなる。生活の中で運動を取り入れる。意識してお菓子を減らす。生活の時間帯を歩く(特に甘い時期には歩くのを我慢)。 週2回以上歩行を計測した。仕事場ではお菓子を減らす。意識してお菓子を減らす(特に甘い時期には歩くのを我慢)。 BMI 26.9 肥満である。スナックを3袋ほどあり、仕事上アロカ用量が多い。この人の量が多い(しょう油、食塩、砂糖、油)が多い。脂質(油、小麦、お菓子、ナッツ類)の摂取量が多い。

「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」Ⅱ (H14-研-066)

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/170cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. アロカ量の多い(毎日) 2. スポーツドリンクをよく飲む。 3. 油、小麦、お菓子が多い 4. 果物、ナッツ類 5. 糖分は多い(お菓子、砂糖、小麦)
指導項目	1. 週2回以上歩行を計測した 2. 清涼飲料水、スポーツドリンクを減らす(お菓子、砂糖、小麦) 3. 毎日歩く(特に甘い時期には歩くのを我慢) 4. 油、小麦、お菓子を減らす(10g以下)
努力ポイント	● アロカ量は仕事以外では減らす(仕事中心は減らす) ● 果物の時は砂糖を減らす ● スポーツドリンクの量を減らす
体重と血糖値の推移	
評価考察	毎日のアロカ量は多い(毎日)。糖分は多い(お菓子、砂糖、小麦)。果物の時は砂糖を減らす。スポーツドリンクの量を減らす。週2回以上歩行を計測した。清涼飲料水、スポーツドリンクを減らす(お菓子、砂糖、小麦)。毎日歩く(特に甘い時期には歩くのを我慢)。油、小麦、お菓子を減らす(10g以下)。

「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」Ⅱ (H14-研-066)

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) ②6/才 ③未婚・既婚 ④身長/50.8cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 23.3 2. 脂質、LDLコレステロール値が高い 3. お腹(お尻)が大きい 4. 牛乳等の脂肪が多い 5. 運動が少ない
指導項目	1. 牛乳以外の脂肪の多い食品を減らす 2. 脂質を減らす(牛乳にパン等) 3. 牛乳以外の脂肪の多い食品を減らす(ジャンクフードの削減) 4. 油の量を減らす(揚げ物、炒め物) 5.
努力ポイント	● 牛乳以外の脂肪の多い食品を減らす。現在お肉を減らす。 ● 脂質を減らす。パンにパンを減らす。大塚のパンを減らす。 ● 12月10日までのジャンクフードの削減を自分でやる。
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	● 血糖値は安定している。 ● 例年より増え入は10%程度だが、冬場に入り体重が増える。 ● 食事療法(脂質を減らす)が効果的。夏場の節食に合うように運動も必要だと感じた。

「地域・現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」(114-04-004)

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) ②5/才 ③未婚・既婚 ④身長/65.4cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 25 肥満傾向 2. 脂質の多い肉を多く、油の多い料理が多い 3. 食事は外食が多い 4. 野菜の摂取が少ない 5. 自転車での移動が多い
指導項目	1. 脂質を減らす(お肉の脂を削ぐ・調理法を変える・おやつを減らす) 2. 油の多い料理は1日2品まで減らす 3. 外食の野菜を増やす 4. 日常的に運動量を増やす(散歩、ジョギング、自転車での移動) 5.
努力ポイント	● 油の多い料理は減らす。お肉の脂を削ぐ。1日2品まで減らす。 ● 外食の野菜を増やす。野菜ジュースを飲む。 ● 生活の中の運動量を増やす。週1回の30分程度の散歩をする。
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	● 血糖値は安定している。食事は減らしている。血糖値は安定している。体重は減少している。食事は特に油の多い料理を減らしている。定期的な運動の効果は大きい。

「地域・現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」(114-04-004)

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) ②63才 ③未婚・既婚 ④身長/60.4cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 26.2 肥満傾向 2. お腹(お尻)が大きい 3. 野菜の摂取が少ない 4. 野菜ジュースが多い 5.
指導項目	1. 脂質を減らす(体重測定と記録) 2. 野菜を増やす(食事に野菜を添える) 3. 野菜ジュースの量を減らす 4. 運動(ウォーキング)を増やす 5.
努力ポイント	● 体重、運動量の記録と食事の記録を続ける。 ● 運動の量を増やす。散歩を増やす。 ●
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価	● 血糖値は安定している。食事は減らしている。血糖値は安定している。体重は減少している。食事は特に油の多い料理を減らしている。定期的な運動の効果は大きい。 ● 10月 脂質開始

「地域・現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」(114-04-004)