

「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

1. お酒を飲む回数は週に何回くらいですか 週に _____ 回
 1日あたりの飲酒量は平均でどれくらいですか？
 日本酒換算でお答えください 1日 _____ 合
2. あなたは現在タバコを吸いますか 1. 吸う 2. やめた 3. 元々吸わない
 「吸う」と答えた方は1日何本吸いますか？ 1日 _____ 本
3. あなたは現在月に1回以上行う運動はありますか 1. ある 2. ない
 「ある」と答えた方にお聞きします。それは具体的にどのような内容ですか
 下の例を参考に番号でお答えください

例)

1. 散歩	2. 急ぎ足歩行	3. ゴルフ・野球等	_____を月に_____回1回あたり_____分間
4. 体操 (ストレッチなど)	5. ジョギング		_____を月に_____回1回あたり_____分間
6. 水泳	7. サッカー・バスケットボール等		_____を月に_____回1回あたり_____分間
8. サイクリング			_____を月に_____回1回あたり_____分間
9. その他(自由記入 _____)			_____を月に_____回1回あたり_____分間

4. あなたは体重を定期的に測定していますか 1. はい 2. 時々 3. いいえ
5. 食生活で特に気をつけていることがありますか 1. ある 2. ない
 「ある」と答えたかたへ、それはどんなことですか？

.....

.....

.....

6. あなたは生活や運動などの生活改善について自信がありますか
 1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ほとんどない
7. あなたの家族はあなたの生活改善に協力的ですか
 1. 協力的である 2. やや協力的 3. あまり協力的でない
 4. 協力的でない 5. 一人暮らし
8. あなたは現在、時間的な余裕はありますか
 1. 余裕がある 2. やや余裕がない 3. あまり余裕がない
 4. 全く余裕がない
9. あなたの体調は最初のプログラム参加時と比較していかがですか
 1. 良くなった 2. すこし良くなった 3. 変わらない
 4. やや悪くなった 5. 悪くなった

研究協力施設一覧

施設ID	都道府県	名 称
1	熊本県	日赤熊本健康管理センター健康栄養課
2	秋田県	田沢湖町健康増進センター
3	岩手県	(財)岩手県予防医学協会 健康教育課
4	兵庫県	丹波市役所 春日分庁舎
5	兵庫県	(株)カネカ 高砂工業所健康管理センター
6	兵庫県	丹波市役所 市島支所
7	兵庫県	丹波市役所
8	秋田県	横手市保健センター
9	東京都	NEC(株)府中事業場 府中健康管理センター
10	兵庫県	丹波市役所 柏原支所
12	岐阜県	多治見市保健センター成人グループ
13	兵庫県	丹波市役所 山南支所
14	岩手県	宮古市生活福祉部健康推進課 健康推進係
15	岩手県	一関市保健センター
16	新潟県	南魚沼市立ゆきぐに大和病院健康開発課(健友館)
17	秋田県	大館市役所 市民部 保健センター 指導係
18	岡山県	津山市役所 福祉健康部健康増進課
19	兵庫県	丹波市役所 青垣支所
20	北海道	遠軽町役場保健福祉課(遠軽町保健福祉総合センターげんき21)
21	岩手県	矢巾町いきがい推進課
23	神奈川県	(財)神奈川県予防医学協会 健康創造室相談課
24	福島県	大信村役場 健康福祉課
25	兵庫県	芦屋市保健センター
26	秋田県	大森町 高齢者等保健福祉センター
27	大阪府	イトーキ健康保険組合 健康づくり課
28	広島県	日本たばこ産業株式会社 中国コーポレートセンター 保健部
29	東京都	第一生命健康保険組合 本館2F健康相談室
30	愛媛県	新居浜市 保健センター
31	宮城県	米山町総合保健福祉センター
32	滋賀県	ダイフク健保組合 滋賀事業所
34	愛媛県	新居浜市 保健センター
35	京都府	JR西日本 福知山鉄道健診センター
36	福島県	東村保健福祉センター
38	岩手県	江刺市役所 健康増進課
39	北海道	生田原町役場
40	千葉県	千葉西総合病院 健康管理センター
41	東京都	NEC(株)府中事業場 府中健康管理センター
42	秋田県	大森町 高齢者等保健福祉センター

44	北海道	遠軽町役場保健福祉課（遠軽町保健福祉総合センターげんき21）
45	滋賀県	東近江市愛東保健センター
46	兵庫県	宝塚市立健康センター 健康推進係
48	北海道	興部町 福祉保健課 健康推進係
49	北海道	佐呂間町役場 保健福祉課 保健推進係
50	滋賀県	東レ株式会社 滋賀事業場 健康管理センター
51	北海道	雄武町 保健福祉課保健係
52	福岡県	医療法人 徳州会福岡徳州会病院 健康管理センター

以上46施設

事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 1 _____ 実施センター _____

プロフィール ① 女 ② 60才 ③ 既婚 ④ 身長 149.5cm ⑤ 単身赴任・無

問題点	1.総エネルギーは多くはないが、食直後に必ず甘いものを食べている。 2.食物繊維のとり方が少ない。 3.適正体重だし、運動も十分なのになぜ、検査値が高いのか納得がいかない。																		
指導項目	1.運動の実施。(現在の散歩に加えダンベルを実施) 2.食物繊維を多くとる。 3.糖尿病について理解し、納得した上で生活改善に取り組む。																		
努力ポイント	●食物繊維を多くとるよう心がけ、苦手の納豆やきのこもとるようにした。 ●ダンベル体操を始めたこと、日常生活ではできるだけ歩くことを心がけた。 ●菓子などは食直後に食べるが、以前より量、回数とも減らした。																		
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p> <table border="1"> <caption>休養と血糖値の推移 (mg/dl, kg)</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月19日</td> <td>135</td> <td>45.5</td> </tr> <tr> <td>7月24日</td> <td>105</td> <td>42.5</td> </tr> <tr> <td>9月19日</td> <td>108</td> <td>43.0</td> </tr> <tr> <td>11月23日</td> <td>110</td> <td>44.0</td> </tr> <tr> <td>1月16日</td> <td>112</td> <td>44.5</td> </tr> </tbody> </table>	検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	6月19日	135	45.5	7月24日	105	42.5	9月19日	108	43.0	11月23日	110	44.0	1月16日	112	44.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
6月19日	135	45.5																	
7月24日	105	42.5																	
9月19日	108	43.0																	
11月23日	110	44.0																	
1月16日	112	44.5																	
評価考察	自分はやせているし、酒も過食もしていない、運動も十分なのになぜ糖尿病検査で要指導なのか納得がいかないようだったが、学習しているうちに理解でき、それによって生活改善を意欲的に行うようになった。生活改善の方法を聞くより、本人が病気を受容することで上手に生活改善を目指すようになった。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ① 男 ② 61才 ③ 未婚 ④ 身長 157.6cm ⑤ 一人暮らし

問題点	1.飲酒量が多い(健診では肝機能検査値が高値である) 2.肥満である(BMI 24.3) 3.昼食は外食のためバランスに欠ける 4.喫煙している 5.高血圧で服薬している																		
指導項目	1.1週間に1回休肝日を設ける 2.肥満解消のため運動を行う(ダンベル体操) 3.昼食が外食の時は野菜ジュースや牛乳を飲んだり、弁当を持参する																		
努力ポイント	●ダンベル体操を週2~3回実施。ウォーキングや管かきなども積極的に実施。 ●仕事の関係で徐々に節煙し、現在は吸のため1か月ほど禁煙している。 ●休肝日を設けるべく何度か挑戦したが、結果的にはできなかった。																		
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p> <table border="1"> <caption>休養と血糖値の推移 (mg/dl, kg)</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月19日</td> <td>100</td> <td>63.0</td> </tr> <tr> <td>7月24日</td> <td>95</td> <td>61.0</td> </tr> <tr> <td>9月19日</td> <td>105</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>11月23日</td> <td>115</td> <td>62.5</td> </tr> <tr> <td>1月15日</td> <td>125</td> <td>63.5</td> </tr> </tbody> </table>	検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	6月19日	100	63.0	7月24日	95	61.0	9月19日	105	62.0	11月23日	115	62.5	1月15日	125	63.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
6月19日	100	63.0																	
7月24日	95	61.0																	
9月19日	105	62.0																	
11月23日	115	62.5																	
1月15日	125	63.5																	
評価考察	教室参加を決めてから勤務再開したため、生活が規則正しくなり、糖尿検査に関しては特に問題なく経過した。ただ、肝機能検査値が高値であり飲酒量を減らすよう指導したが、本人はたばこも減らし、酒まで減らすのは…と言う。また、一人暮らしであるため食事を我慢してまで生活を改善する必要はないとし、休肝日は設定は難しかった。それでも肝臓のことは気にしている様子で肝臓に良いとされる食材を購入し、食べるようになったという。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ① 男 ② 64才 ③ 既婚 ④ 身長 159.4cm ⑤ 単身赴任・無

問題点	1.肥満である。(BMI 26.2) 2.食事量が多い。(食後に必ずアンパンを食べる、腹いっぱいになるまで食べる) 3.運動は週1回のバレエは実施しているが、その他は実施したりしなかったりである。 4.服薬治療しているにもかかわらず検査値が安定していない。																		
指導項目	1.肥満の改善 ①食事の改善 <食後のアンパンはやめる・自分の食事以外の分は食べない・ゆっくり食べる・清涼飲料水は控える・酒は控える> ②運動の実施 <ウォーキングやセラバンド体操を行う> 2.糖尿病の自己管理の必要性について学習する。																		
努力ポイント	●自分に盛られた食事以外は食べないようになった。(食事量が減った) ●酒はやめた。 ●運動は毎日2回行っている。(ウォーキング、セラバンド)																		
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p> <table border="1"> <caption>休養と血糖値の推移 (mg/dl, kg)</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月19日</td> <td>145</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>7月24日</td> <td>175</td> <td>67.0</td> </tr> <tr> <td>9月19日</td> <td>145</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>11月23日</td> <td>150</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>1月16日</td> <td>155</td> <td>68.5</td> </tr> </tbody> </table>	検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	6月19日	145	68.0	7月24日	175	67.0	9月19日	145	67.5	11月23日	150	68.0	1月16日	155	68.5
検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
6月19日	145	68.0																	
7月24日	175	67.0																	
9月19日	145	67.5																	
11月23日	150	68.0																	
1月16日	155	68.5																	
評価考察	医師から生活指導を促されても長続きせずだったが、今回のサポートで改善のポイントが理解でき、実行につながったと思う。本人の頑張りもあり体重は減少し、生活改善はできたが、検査結果の改善までには至らなかった。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ① 女 ② 62才 ③ 既婚 ④ 身長 167.0cm ⑤ 単身赴任・無

問題点	1.肥満である。(BMI 29.7) 2.総摂取エネルギーが多い。(1日30品摂取にこだわって食べている) 3.変形性膝関節症があるにもかかわらず山歩きなどで膝を酷使している。 4.食事には気をつけているものの、片手落ちのところがあがる。															
指導項目	1.肥満解消をする。 ①総摂取エネルギーを減らすために1日30品摂取にこだわらずに調理する。 ②塩分、糖分、脂肪の摂り方を工夫する。 ③ゆっくり食べる。 2.膝に負担のかけない運動(セラバンド)を行う。															
努力ポイント	●塩分、糖分、油脂を控え、バランスの良い食事を摂る様にした。 ●運動をセラバンドのほか水泳などにも挑戦した。 ●体重が減少した。															
休養と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p> <table border="1"> <caption>休養と血糖値の推移 (mg/dl, kg)</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月19日</td> <td>155</td> <td>74.0</td> </tr> <tr> <td>7月24日</td> <td>135</td> <td>72.0</td> </tr> <tr> <td>9月19日</td> <td>130</td> <td>72.5</td> </tr> <tr> <td>11月23日</td> <td>145</td> <td>73.0</td> </tr> </tbody> </table>	検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	6月19日	155	74.0	7月24日	135	72.0	9月19日	130	72.5	11月23日	145	73.0
検査日	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)														
6月19日	155	74.0														
7月24日	135	72.0														
9月19日	130	72.5														
11月23日	145	73.0														
評価考察	もともと食について一生懸命であったせいか、正しい情報を提供することでより食の改善がすすんだ。その結果、体重減少が見られた。(検査結果は改善しなかったが) 運動では膝の疾患があるため思うように運動できないが本人なりに努力を続けた。水泳も今後も続けられたらと思う。															

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(男) ②48才 ③未婚(既婚) ④身長149cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 菓子類の摂取量が多。(脂質が菓子60%、脂質が菓子49%) 2. 野菜の摂取量が少。 3. 魚の摂取量が少。 4. 運動の摂取量が少。 5.
指導項目	1. 菓子類の量を減らす(16.4%減) 2. 野菜類を増やす 3. 野菜類、魚類、肉類、卵類を増やす 4. タンパク質を2-30g増やす 5.
努力ポイント	● 菓子類を減らすことで糖質が減少した。(6月1日時点) ● 野菜類、魚類、肉類、卵類を増やすことでタンパク質が増えた。 ● タンパク質を増やすことで、同じカロリーでも糖質が減少した。
体量と血糖値の推移	
評価考察	食生活の改善、運動の増加により、血糖値が改善された。糖質の摂取量を減らすことで、血糖値が低下した。野菜類、魚類、肉類、卵類を増やすことで、タンパク質が増え、血糖値が安定した。運動の増加により、血糖値が低下した。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。

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) ②51才 ③未婚(既婚) ④身長170.1cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 米類の摂取量が多。米類の糖質の割合が84% 2. 魚の摂取量が少。 3. 野菜類の摂取量が少。 4. 運動の摂取量が少。1日平均歩数 6660歩。 5. 脂質は、魚の摂取量が少。
指導項目	1. 米類の量を減らす(2杯から1杯に減らす) 2. 魚、野菜類を増やす(魚は、魚の摂取量を増やす) 3. タンパク質を増やす。30g/日増やす。 4. 菓子類を減らす(菓子類を減らす) 5.
努力ポイント	● 米類の量を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。 ● 魚類を増やすことでタンパク質が増えた。血糖値が安定した。 ● 菓子類を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。
体量と血糖値の推移	
評価考察	米類の摂取量を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。魚類を増やすことでタンパク質が増えた。血糖値が安定した。菓子類を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。運動の増加により、血糖値が低下した。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。

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(男) ②50才 ③未婚(既婚) ④身長160cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 菓子類の摂取量が多。 2. 米類の摂取量が多。 3. 魚類の摂取量が少。 4. 野菜類の摂取量が少。 5. タンパク質の摂取量が少。
指導項目	1. 菓子類、米類の量を減らす(菓子類を減らす) 2. 魚類を増やす(魚類を増やす) 3. 野菜類を増やす(野菜類を増やす) 4. 菓子類、魚類、肉類、卵類を増やす 5. タンパク質を増やす(タンパク質を増やす)
努力ポイント	● 菓子類、米類の量を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。 ● 魚類を増やすことでタンパク質が増えた。血糖値が安定した。 ● 野菜類を増やすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。
体量と血糖値の推移	
評価考察	菓子類、米類の量を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。魚類を増やすことでタンパク質が増えた。血糖値が安定した。野菜類を増やすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。運動の増加により、血糖値が低下した。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。

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) ②50才 ③未婚(既婚) ④身長162.8cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 脂質の摂取量が多。脂質の割合が50% 2. 米類の摂取量が多。 3. タンパク質の摂取量が少。(1日平均 2.6g) 4. 5.
指導項目	1. 菓子類、米類の量を減らす(菓子類を減らす) 2. 魚類を増やす(魚類を増やす) 3. タンパク質を増やす(タンパク質を増やす) 4. 5.
努力ポイント	● 菓子類、米類の量を減らすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。 ● 魚類を増やすことでタンパク質が増えた。血糖値が安定した。 ● タンパク質を増やすことで糖質が減少した。血糖値が安定した。
体量と血糖値の推移	
評価考察	6ヶ月間の血糖値の推移は、血糖値が安定した。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。血糖値の推移は、2ヶ月後から改善された。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 58才 ③未婚・既婚 ④身長 156.7cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI28.7 2. 夕食後の間食をしている(間食が多い) 3. エネルギー摂取量が多い 4. 運動習慣が無い 5.
指導項目	1. こまめに身体を動かすようにする。(買い物に行く時は早足で) 2. ジュース類はお茶にする 3. ダンベル体操の実施 4. 昼食の麺をごはんにする 5.
努力ポイント	● 話されたことをまじめに取り組み、短期間で体重減少などが見られた ● ●
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	更年期のため、内服中であったことや、本人の性格的などが取り組みに大きく影響していた。面接期間を空けてしまうと、もとの生活状態に戻っていることが多く本人でもできなかったことをマイナスに捉え、さらに状態が悪い方向に向かっていた。本人の状態を確認しながら、必要に応じて面接時期を設けるなど対応する必要があったように思う。

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

G11-3M

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 45才 ③未婚・既婚 ④身長158.2cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI30.8で太っている 2. 間食が多い 3. 定期的な運動をしていない 4. 脂質摂取量が多い 5.
指導項目	1. 間食する回数を減らす(摂るなら菓子、ジュースではなくお茶を) 2. 夕食後に散歩をする 3. ダンベル体操の実施 4. 5.
努力ポイント	● 間食は量・回数を減らし内容を週んで摂るようになり、最終的には食べない時もあった。 ● 運動を意図して取り組む日が多くなった。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	食べることにに関して意識が強かったため、取り組みやすい目標を段階ごとに設定したことで、実行に移しやすかった様である。その点に絞って実施したことにより、体重減少、血糖値の低下が見られ良い結果のまま終了することができた。

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

G11-3M

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 47才 ③未婚・既婚 ④身長168.6cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. プロファイル調査時 体重 71.6 BMI 24.8 kg/m ² 2. 空腹時血糖 110.2 mg/dL 3. 単身赴任中、外食が多く、肉類・肉類が多く、野菜が少なかった。 4. コーヒーと食べることが多く、菓子が多い。マヨネーズの使用も多い、若い頃ビールも飲んだ。 5. バリコソの仕事を休む、外出はほとんどなく2000~4000歩、運動量が少なかった。
指導項目	1. 歩数記録をつける。 2. 仕事帰りにダンベル体操や散歩を始める。 3. 野菜と和菓子を食べる。マヨネーズをドレッシングに変える。 4. ビール、焼酎を飲む時は必ずお茶も飲む。 5. 野菜と和菓子を食べる。外食と野菜や肉類の量を減らすようにする。
努力ポイント	● 肉類の摂取量、油類は月1回ほど減らすことができた。 ● たくさん食べる機会があった時は、たくさん歩くという努力をされた。 ● 歩く回数が増え、週1回帰国旅行に行くになり、10000歩を超える日もあった。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	単身赴任中は、外食が多かったが、徐々に肉類の量を減らし野菜の摂取量を増やした。肉類の摂取量も減らした。今回の取り組みで血糖値が下がった。運動量も増え、帰国旅行に行くようになった。外食と肉類の量を減らすことにより、野菜や和菓子の摂取量が増え、体重も減った。外食と肉類の量を減らすことにより、野菜や和菓子の摂取量が増え、体重も減った。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 45才 ③未婚・既婚 ④身長157.7cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. プロファイル調査時 体重 70.6kg BMI 28.0 kg/m ² 2. 空腹時血糖 115 mg/dL 3. 食べ過ぎる傾向が強く、肉類が多い。食事は朝・昼・晩の3食のみで、夜食はない。 4. 野菜が少なく、肉類が多い。 5. 夕食後、総理大臣の講演を聴き、感動して涙が止まらなくなった。
指導項目	1. 毎日、体重計にのり、記録をつける。 2. 食前にお茶を1杯飲む。 3. こぼれ(お茶)を茶碗についで、10分待つ。 4. 野菜と和菓子を加える。肉類を減らし、野菜と和菓子を食べる。 5.
努力ポイント	● 週に2~3日ほど思い出しながら、食生活に変えることができている。 ● 体重計を買い換えて、数日おきにみる習慣があった。 ●
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル調査時 1か月後 2か月後 4か月後 6か月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価考察	血糖値に意識が強く入り、食生活に変えることができた。体重も増減が激しかったが、継続することができ、一気に食べ過ぎもなくなった。血糖値が下がったことで、肉類の摂取量も減らした。食生活や運動量が増え、体重も減った。少くも血糖値が下がったことは、とても喜ばしいことだ。血糖値を下げることで、肉類の摂取量も減らした。肉類の摂取量も減らした。肉類の摂取量も減らした。

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 ②66才 ③未婚(既婚) ④身長153.3cm ⑤単身赴任有(無)																
問題点	1. フロアール調査時 空腹時血糖 111.6mg/dL 2. 空腹時血糖 111.6mg/dL 3. 肉類、果物、揚げ物摂取が少なく、野菜が少ない。 4. 歩数が 6000~7000歩 5. 高コレステロール血症あり、(脂質中)																
指導項目	1. 果物と週2回、野菜をおさかた食べる。 2. 肉は、ヒレ身、魚と選択、中まで調理する。 3. 油物を減らす。(揚げ物、白と作り) 4. 7000歩目指していく。 5. 1ヶ月(10/3)~11/5迄 体重減を目指していく。																
努力ポイント	● 調理にはお米の作りか、中身の物にしたり、魚を蒸炊。果物の量を減らした。 ● 七つたのいお料理で 残りや食卓の習慣がかわり、残すことを気にするようになった。 ● 冬期 歩数を減らす法が、自ら冬期目標(7000歩)をつくり、努力していた。																
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>調査時</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 (mg/dl)</td> <td>105.0</td> <td>98.0</td> <td>95.0</td> <td>95.0</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>62.0</td> <td>61.5</td> <td>61.0</td> <td>61.0</td> </tr> </tbody> </table>		調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0	体重 (kg)	62.0	61.5	61.0	61.0
調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後													
血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0													
体重 (kg)	62.0	61.5	61.0	61.0													
評価考察	<p>脂質中、未入院で入院で大きな時期があったが、それ以降は食生活の変化が見られた。また、高コレステロール血症も改善していたが、医師より脂質のコントロール、本人も眼薬も処方されてきた。</p> <p>4ヶ月後には、体重も減っていたが、正月には減らず、歩数は減少し、体重が増加している。そのことに気づいたことから、今後の歩数の増加が目標のため、行動量急には減らさずとも思う。</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女 ②62才 ③未婚(既婚) ④身長159.2cm ⑤単身赴任有(無)																
問題点	1. フロアール調査時、空腹時血糖 109mg/dL 2. 糖尿病、肉食が増え、トースト・紅茶の摂取 3杯/日 × 6杯 3. 食生活にはバリエーションが少なく、29年欠、肉類の摂取。 4. 飲酒の機会が多く、飲酒量も多量に飲んでいる。 5.																
指導項目	1. トースト・紅茶の摂取を減らし、白米・玄米の摂取を促す。 2. 食生活にはバリエーションを増やす。 3. 飲酒の種類を1種類(ビール・白ワイン)にして、量も週に1~2回づつ減らす。 4. 5.																
努力ポイント	● 若くは若さを保ち、トースト・紅茶の量を減らし、砂糖も減らすことにより血糖値を下げた。 ● 毎日の飲酒、マリン、筋トレ等、記録をつけ、検査結果と分析し、次の目標設定でコントロールしていた。																
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>調査時</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 (mg/dl)</td> <td>105.0</td> <td>98.0</td> <td>95.0</td> <td>95.0</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>61.0</td> <td>60.0</td> <td>58.0</td> <td>56.0</td> </tr> </tbody> </table>		調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0	体重 (kg)	61.0	60.0	58.0	56.0
調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後													
血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0													
体重 (kg)	61.0	60.0	58.0	56.0													
評価考察	<p>日々の歩数、運動量、筋トレ、検査結果を記入するノートを作り、自己分析を行い、運動だけでなく調整して来たが、食生活のコントロールも大事だということもよく良くわかってきた。少し心当たりで検査値も変化してきたと実感。今後、運動、食生活とバランスよくコントロールできると見えてきたと思われ。</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女 ②58才 ③未婚(既婚) ④身長161.5cm ⑤単身赴任有(無)																
問題点	1. フロアール調査時 空腹時血糖 108.1mg/dL 2. 仕事後 夜中にパンやお菓子を食べる習慣がある。 3. 肉類が多く、野菜が少ない。 4. 車や自転車を使うことが多くあり歩数が少ない。 5.																
指導項目	1. 夜中のパン、お菓子を減らす。 2. 肉料理はヒレ身、魚、肉を減らし、野菜を増やし、中身の物にしたり、魚を蒸炊する。 3. 野菜、いも類を増やす。 4. 散歩を散歩していく。散歩の時間を取り入れる。 5. 飲酒量を減らす。(本人目標は1杯)																
努力ポイント	● フロアール調査後、自分で減らすこと、お菓子を食べないこと、運動を取り入れた。 ● 無理せず、続けられることと重視して、生活改善に心がけられた。																
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>調査時</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 (mg/dl)</td> <td>105.0</td> <td>98.0</td> <td>95.0</td> <td>95.0</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>61.0</td> <td>60.0</td> <td>58.0</td> <td>57.0</td> </tr> </tbody> </table>		調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0	体重 (kg)	61.0	60.0	58.0	57.0
調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後													
血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0													
体重 (kg)	61.0	60.0	58.0	57.0													
評価考察	<p>自分、体調がよくなった、と、歩く行動量も見られ、6ヶ月と通じて、運動習慣について、無理なくマイペースに運動するようになった。</p> <p>また、2ヶ月から5ヶ月にかけて、体重が増加して、今後の経過が気になる。筋トレを取り入れ、歩数を増やしてきていることから、脂肪も増えると考えられる。</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 ②50才 ③未婚(既婚) ④身長184.0cm ⑤単身赴任有(無)																
問題点	1. 脂質過多の食生活(魚・肉の生活、不規則な生活時間、脂質過多、野菜類が少ない) 2. 食事内容のバラバラで欠乏。 3. 酒量過多(3.0杯/日) 4. 間食が多い(菓子パンやチョコを食べる) 5.																
指導項目	1. 脂質の少ない食事に切り換える。(減塩・週2回、マヨネーズ使用しない、野菜類を多量に) 2. 運動を続ける(生活の中で、運動できる機会を増やす) 3. 酒量の減少(禁酒か減量はビール1杯/日 3杯/日に) 4. 間食を減らす。 5. バランスの良い食事をする。																
努力ポイント	● 脂質の少ない、バランスの良い食事を行った。(魚、大豆、野菜中心の食生活、精製食を減らす) ● 運動の習慣化(30分/日1回マラソン、ランニング10km/50回/日) ● 間食の減少(マヨネーズや菓子パンを減らす)																
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>調査時</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 (mg/dl)</td> <td>105.0</td> <td>98.0</td> <td>95.0</td> <td>95.0</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>78.0</td> <td>76.0</td> <td>74.0</td> <td>74.0</td> </tr> </tbody> </table>		調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0	体重 (kg)	78.0	76.0	74.0	74.0
調査時	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後													
血糖値 (mg/dl)	105.0	98.0	95.0	95.0													
体重 (kg)	78.0	76.0	74.0	74.0													
評価考察	<p>非常に理解が早く、決断力、行動力も高く、6ヶ月、55kgまで減らすことに成功した。血糖値も減少し、脂質も減らすことに成功した。バランスの良い食生活、運動習慣の継続が、血糖値のコントロールに大きく貢献している。</p> <p>● 体重、血糖値、脂質の推移を記録し、6ヶ月、55kgまで減らすことに成功した。本人の健康志向が非常に高く、半年で大きな成果を挙げた。脂質も減らすことに成功した。本人の健康志向が非常に高く、半年で大きな成果を挙げた。</p> <p>● 飲酒については、減らす習慣が身についた。脂質も減らすことに成功した。本人の健康志向が非常に高く、半年で大きな成果を挙げた。</p> <p>● 運動については、減らす習慣が身についた。脂質も減らすことに成功した。本人の健康志向が非常に高く、半年で大きな成果を挙げた。</p> <p>● 総じて、減らす習慣が身についた。脂質も減らすことに成功した。本人の健康志向が非常に高く、半年で大きな成果を挙げた。</p>																

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 2103
指導者名 藤原 朋子 実施センター 矢中町

プロフィール ①男女 ② 61才 ③未婚 ④身長 162.1cm ⑤単身赴任 有

問題点
1. 夕食の摂取量が多い (菓子、油類が多い)
2. 菓子類の摂取量が多い (菓子、甘い物の多い)
3. パンや麺類が多い

指導項目
1. 糖尿病の病態について、図解、パンフレット使用
2. 血糖値の測定方法について、図解 (洋菓子→果糖、火油→糖質)
3. お菓子の量と回数、種類を制限する (甘い物の多いものを減らす)
4. 食事の改善 (血糖値を下げたお菓子を食べてみた、血糖値が多くなった)
5. ウォーキングの効果について

努力ポイント
● 食事記録を毎日つけ、自分なりに、振り返りをしてきた。
● 食事の改善 (血糖値を下げたお菓子を食べてみた、血糖値が多くなった)
● ウォーキングは毎日1時間、2人で行った。体重1.3kg減、血糖値2.0mmol/L減

体量と血糖値の推移
主なエピソード
プロフィール発表時、血糖値160mg/dl、体重66.5kg。初回指導時、血糖値124mg/dl、体重64.1kg。2か月後、血糖値120mg/dl、体重63.0kg。4か月後、血糖値116mg/dl、体重61.6kg。6か月後、血糖値112mg/dl、体重60.1kg。

評価考察
プロフィール発表時より血糖値が100mg/dl以下に改善し、体重も減少した。特に、夕食の摂取量を減らすことができた。また、菓子類の摂取量を減らすことができた。血糖値の推移も改善した。食事の改善とウォーキングの効果について、自分なりに、振り返りをしてきた。食事の改善 (血糖値を下げたお菓子を食べてみた、血糖値が多くなった) ウォーキングは毎日1時間、2人で行った。体重1.3kg減、血糖値2.0mmol/L減

「地域・圏域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」Ⅱ (H14-DE-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID ... 実施センター ...

プロフィール ①男 ② 52才 ③既婚 ④身長 170.2 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 菓子の摂取量が多い
2. 油類の摂取量が多い
3. アルコールの摂取量が多い
4. 肥満がある (BMI25.6)
5.

指導項目
1. 菓子類を和菓子に変える。かりんとうの摂取量を減らす (月に4袋→2袋→やめる)
2. ドレッシングをノンオイルに変える。
3. アルコールを減らす (ビールの量を減らす→一欠会で切り上げる)
4. 減量する (目標マイナス3キロ)
5.

努力ポイント
● 間食をほとんどしなくなり、食べる時も和菓子を食べる。
● ノンオイルドレッシングに変えるだけでなく油料理を食べる頻度も減った。
● 飲み会は月の1回ある例外を除いては1欠会で切り上げた。

体量と血糖値の推移
主なエピソード
プロフィール発表時、血糖値115.1mg/dl、体重80.0kg。初回指導時、血糖値117mg/dl、体重79.0kg。2か月後、血糖値119mg/dl、体重78.0kg。4か月後、血糖値112mg/dl、体重76.0kg。6か月後、血糖値121mg/dl、体重75.0kg。

評価考察
菓子類や油類は比較的減らすことができ、本人も負担に思うことなく継続することができた。アルコールの摂取量を減らすのは難しかったようである。アルコール量が血糖値に影響していることをきちんとわかっている方であったため、難しいながらも目標を守ることができたと思う。

「地域・圏域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」Ⅱ (H14-DE-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID ... 実施センター ...

プロフィール ①男 ② 52才 ③既婚 ④身長 178.6 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 脂質 (特に脂肪の多い肉や油類) の摂取量が多い
2. 総エネルギー摂取量が多い
3. アルコールの摂取量が多い
4. 間食、果物の摂取量が多い
5. 肥満がある (BMI26.1)

指導項目
1. 半年間で3kg減量する (週に1回体重を測定し「体重測定表」に記録する)
2. 週末に1日60分のウォーキングを行う (2日間できなときは1日で120分)
3. 出張 (週に3日) 先の朝食は洋食でなく和食を選ぶ
4. 週末はダンベル体操を行う (1回10分)
5.

努力ポイント
● 週末に限らず歩く時間を増やした (車を使わずに歩く、エスカレーターを階段)
● 体重を記録する事で少し増えなくても短期間のうちにもどすように意識した
● 肉を減らし野菜や魚を中心とした食事に変えた (和食中心)

体量と血糖値の推移
主なエピソード
プロフィール発表時、血糖値154.1mg/dl、体重84.0kg。初回指導時、血糖値124mg/dl、体重83.0kg。2か月後、血糖値120mg/dl、体重81.6kg。4か月後、血糖値116mg/dl、体重80.1kg。6か月後、血糖値112mg/dl、体重78.6kg。

評価考察
飲酒参加前より主治医 (肝機能障害) より減量の指示があり「お菓子を食べない」「炭水化物を減らす」「お酒を少な目にする」ことに取り組んでいた。叔父が糖尿病で失明したこともあって目的意識も高く、性格的にも「言われたことは守る」タイプ。体重が減ってきたことが励みになって面談時の表情も明るく会話も弾んだ。

「地域・圏域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」Ⅱ (H14-DE-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID ... 実施センター ...

プロフィール ①男 ② 41才 ③既婚 ④身長 174.4 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 毎日ポテトサラダを食べたり、マヨネーズの摂取量が多い
2. 乳製品 (牛乳、ヨーグルト) の摂取量が多い
3. 糖質 (エネルギー源) の摂取が少ない
4. 間食をする
5.

指導項目
1. マヨネーズをノンオイルドレッシングに変える
2. ポテトサラダを週に5回から3回に減らす→頻度を変えずに1回量を5分の3に減らす
3. ヨーグルトを低脂肪のものに変える→種類は変えずに1日2回を1回に減らす
4. 低脂肪牛乳ではないが比較的脂肪分の少ない牛乳に変える
5.

努力ポイント
● 大好きなヨーグルトを1日1回に減らした
● 大好きなポテトサラダも1回の摂取量を減らした

体量と血糖値の推移
主なエピソード
プロフィール発表時、血糖値104.1mg/dl、体重72.0kg。初回指導時、血糖値108mg/dl、体重71.0kg。2か月後、血糖値99mg/dl、体重70.0kg。4か月後、血糖値106mg/dl、体重69.0kg。6か月後、血糖値108mg/dl、体重67.4kg。

評価考察
体重は20代と変わらずBMIも22.6と適正で、運動量も十分に健康管理には自信をもっている方。バランスのとれた食事がとれるようになることを目標にしようと思うが長年続いた習慣をかえることへの抵抗が強く苦労した。体重は2kg減ったが血糖値やHbA1cの改善は見られなかったのが残念だった。

「地域・圏域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」Ⅱ (H14-DE-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 52才 ③既婚 ④身長 171.6 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.肥満がある(BMI27.2)
2.油脂類の摂取が多い(油料理・マヨネーズ・マーガリン・コーヒーフレッシュなど)
3.菓子類・砂糖の摂取が多い
4.運動量が少ない
5.

指導項目
1.減量する(1か月に1kg)。週に4日体重を測定し記録する。
2.マヨネーズをノンオイルドレッシングに、マーガリンをジャムにかえる
3.コーヒーはブラックで飲む(砂糖・コーヒーフレッシュは使わない)
4.毎日1万歩歩く
5.

努力ポイント
●コーヒーをブラックにかえマヨネーズやマーガリンをやめた
●定期的に体重を測定し記録した
●ウォーキングシューズを購入し毎日1万歩を意欲して歩いた。歩数を記録した。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価考察
最初の目標が本人にとってあまりに簡単に実行できたことであつたため、その後の目標設定は対象者からの積極的な発言をもとに決めていくことができた。目標の達成度も高く、減量にも成功。「ちょっと意識しただけでこんなにも変わるのかと驚いている」との感想も聞かれ、教室への参加がよいきっかけづくりになつたと思われる。

「血糖・脂質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 (H14-08-004)

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 ② 46才 ③既婚 ④身長 172.4 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.総摂取エネルギー量が多い
2.脂肪摂取量(特に肉・油脂類)が多い
3.軽度肥満あり(BMI23.7)
4.運動量が少ない
5.

指導項目
1.外食も含め肉を食べる頻度を半分減らす。
2.毎日食べているソーセージ(6~7本)を週に3回に減らす。
3.週に3回食べているアイスクリームを週に1回に減らす。
4.週末に1回60分の運動(ゴルフ等)を行う→毎日1万歩歩く
5.

努力ポイント
●肉は2日に1食程度に減り(ソーセージも食べなくなった)、魚や野菜を食べる頻度が増えた
●アイスクリームは一切食べなくなった
●週末の運動ができなくても平日は必ず1万歩以上歩いた

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価考察
取り組みやすく負担のない目標から始めたため、目標の達成度は高かった。体重も4キロ減りBMIも標準になった割に血糖値やHbA1cに効果が見られなかったことが残念であった。

「血糖・脂質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 (H14-08-004)

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 ② 43才 ③既婚 ④身長 178.0 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.総エネルギー摂取量が多い
2.脂肪(肉・油脂類・乳脂肪・マヨネーズ・ドレッシング)の摂取量が多い
3.アルコールの摂取量が多い
4.肥満がある(BMI25.9)
5.運動不足である

指導項目
1.脂肪の摂取量を減らす(肉、乳脂肪、マヨネーズの摂取を減らす)
2.間食を減らす(アイスクリームやポテトチップスの摂取頻度を減らす)
3.運動量を増やす(歩く)
4.減量する(体重測定を習慣化する)
5.

努力ポイント
●昼食をきちんと食べ、間食をしなくなった。
●脂肪の多い肉を避け魚や大豆製品に買った。チーズは月に1~2回程度に減らした
●休日は歩いて買い物に行ったり散歩をしたりするようになった。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価考察
グルメな方で食事をとても楽しんでいる方であったため、改善のための目標も楽しみを奪ってしまうものにならないよう気をつけたが、本人は「減らす」とより「やめる」ことを希望するため、最終的には楽しみを奪ってしまったのかもしれない。結果的に体重が減ったものの血糖値は悪化してしまつた。

「血糖・脂質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 (H14-08-004)

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 ② 41才 ③既婚 ④身長 172.7 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.体重の変動が激しく(5年間74~85kg)それに比例するようにFBSが変動。
2.BMI 29.2と肥満あり
3.子供の食べ残しをもたないと思ひ、ついつい食べる。
4.ほぼ毎日、間食をする。
5.ごはんの量が多い。

指導項目
1.減量による検査値の改善(目標 風袋込み 80kg、毎日の体重測定)
2.家族の食べ残しを食べる回数を減らす、食べる時ははじめにつく自分の量を調整。
3.間食は低カロリーのものを選び、夕食後の間食はやめる。
4.仕事中に売店にお菓子を買いに行くのをやめる。
5.歩数計をつけ、測定。今の運動は継続する。

努力ポイント
●自宅のお茶碗を小さめのものに換え、食べ残しを食べることもほとんどなくなった。
●間食が週2~3回に減り、1回量のカレーも減った。
●体重が正確に計れるように体重計を買い替え、毎日測定した。
●1万歩を目標に歩いたり、タンバム体操やキャッチボールなど運動習慣を維持できた。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価考察
初回指導の前から自分で生活改善に取組んだり、これから実行することを決めていたり、前向きな方であった。周囲にやるのも楽しいと思ひ、話しをする中で自己分析(多少履行があつたが...)や目標の設定もすぐにできた。4ヶ月指導までは頑固であったが、年度末に家康による飲酒ストレス(飲めないタイプのため薬は苦痛)で間食などの代償行動ができ、最後に検査値が悪化したのは残念であった。ちょっとしたことがきっかけで変動しやすいタイプなので、まずは、次回定期検診を目標に今回の改善点を維持して欲しいと思ふ。

「血糖・脂質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 (H14-08-004)

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 ②59才 ③既婚 ④身長 180.2 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1.BMI 28.4 と肥満あり。高血圧内服治療中。 2.腰痛があり運動が思うように出来ず、体重上昇傾向。 3.生活指導は単発で何度か受けているが、知識に偏りがみられる。 4.アドバイスされるのは嫌い。情報を聞いた上で自分で判断する。生活改善目標を共有化することにも抵抗を示す。																		
指導項目	1.絶食しでも、減量したい希望があったが、1ヶ月1kgのペースで6ヶ月かけて減量。 2.昼食時ざるそばと一緒に食べている揚げ物を野菜小鉢に食べる。 3.酒のつまみの珍味を野菜小鉢に食べる。 4.朝食時、主食を食べる。 5.歩数計をつけ、日常生活での運動量を計る。																		
努力ポイント	●腰痛悪化や胃炎が原因ではあったが、食量減り、体重が減少した。 ●朝食に玄米ごはんを食べるようになった。昼食時の揚げ物の回数が減った。夕食の珍味の量が減った。 ●歩数計をつける習慣ができた。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロファイル時</td> <td>109</td> <td>91.0</td> </tr> <tr> <td>初回指導</td> <td>182.7</td> <td>91.0</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>50.8</td> <td>90.0</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>108</td> <td>90.0</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>108</td> <td>89.0</td> </tr> </tbody> </table>	時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロファイル時	109	91.0	初回指導	182.7	91.0	2か月後	50.8	90.0	4か月後	108	90.0	6か月後	108	89.0
時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロファイル時	109	91.0																	
初回指導	182.7	91.0																	
2か月後	50.8	90.0																	
4か月後	108	90.0																	
6か月後	108	89.0																	
評価考察	アドバイスに対しては「まあ聞いて」といった姿勢であったが、食事内容など実行していることも多かった。目標の共有化まではいかなかったが、生活改善はできていたと思う。しかし、4ヶ月指導以降は腰痛問題が最優先となり、腰痛予防への関心は薄れていき、歩数や飲酒量も増えていない状況であった。最終的には入院したこともあり、体重は5kg減少、検査結果も現状維持となった。手戻後、腰の調子はよくなったので、今後主治医と相談しながら、運動を再開したとの希望もあり、今後に期待したい。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」第 114-08-004

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 ②58才 ③既婚 ④身長 182.9 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1.FBS(119)、HbA1c(5.5)は基準値上限、TG、肝機能、尿酸は基準値を超えている。 2.BMI 26.6 と肥満あり、高血圧内服治療中。 3.ゴルフ以外の運動習慣がなく、運動不足の状態。 4.出張が多いため、外食や付き合い酒が多い。 5.乳製品の摂取が多い。																		
指導項目	1.減量による検査値の改善(目標 風袋込み 83kg、毎日の体重測定) 2.歩数計をつけ、1日1万歩を目標に歩く。 3.脂肪を減らす(マヨネーズ、脂肪の多い肉、コーヒフレッシュなど) 4.乳製品を適量におさえる。 5.休肝日をつくるなど、飲酒量を減らす。																		
努力ポイント	●コーヒフレッシュを含めた乳製品の量が減った。 ●肉やマヨネーズを含めた脂肪が減った。 ●休肝日をつくったり、自宅での飲酒量を減らすことができた。 ●梅干しを減らしたり、玉ねぎを食べたり血圧改善のための努力ができた。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロファイル時</td> <td>119</td> <td>89.0</td> </tr> <tr> <td>初回指導</td> <td>188.7</td> <td>89.0</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>87.8</td> <td>87.0</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>101</td> <td>86.0</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>106.4</td> <td>85.0</td> </tr> </tbody> </table>	時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロファイル時	119	89.0	初回指導	188.7	89.0	2か月後	87.8	87.0	4か月後	101	86.0	6か月後	106.4	85.0
時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロファイル時	119	89.0																	
初回指導	188.7	89.0																	
2か月後	87.8	87.0																	
4か月後	101	86.0																	
6か月後	106.4	85.0																	
評価考察	以前スポーツクラブに通うことで減量に成功した経験があるため、今回も運動に取組みたい意欲があったが、冬の乾燥シーズンと重なり皮膚病が悪化したことで、運動が思うようにならなかった。食事については出張が多いため目標が決まらぬことも話していたが、マヨネーズの量や乳製品の量など細かいところが改善できた。その効果はずいぶん減量とともに検査値も改善してきたが、ゴルフデンウィークの食べ過ぎ飲みすぎが最終検査値を悪化させてしまったのは残念であった。今後運動も再開したい意欲があるため、是非、実現させて欲しい。																		

「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」第 114-08-004

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 ②48才 ③既婚 ④身長 175.5 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1.FBS 122と高値。(H14年度定期健診FBS180代で生活改善し10kg減量) 2.生活改善から1年が経過し、気がゆるんできた。 3.7コルは飲み始めるとコントロールができず、多量に飲んでしまう。(多量常用飲酒者) 4.高原脳血症で内服治療中																		
指導項目	1.減量によるFBSの改善(目標 風袋込み 71kg、毎日の体重測定) 2.スポーツクラブに通う3回、行かない日は1万歩歩く。 3.週1回休肝日をつくる。 4.気がゆるまないよう歩数など記録し、モニタリングを続ける。																		
努力ポイント	●寒い時期と重なり、スポーツクラブには目標どおり通えなかったが、昼休みにウォーキングをする習慣が付き、1万歩歩けた。1万歩の感覚もつかめてきた。 ●四十肩の影響もあるが、ストレッチ体操と顔立てふせをする習慣がついた。 ●以前つけていた自分で考察した記録表を再度つけることで、モニタリングができた。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロファイル時</td> <td>122</td> <td>74.0</td> </tr> <tr> <td>初回指導</td> <td>194.1</td> <td>74.0</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>120</td> <td>73.0</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>114</td> <td>72.8</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>120</td> <td>72.0</td> </tr> </tbody> </table>	時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロファイル時	122	74.0	初回指導	194.1	74.0	2か月後	120	73.0	4か月後	114	72.8	6か月後	120	72.0
時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロファイル時	122	74.0																	
初回指導	194.1	74.0																	
2か月後	120	73.0																	
4か月後	114	72.8																	
6か月後	120	72.0																	
評価考察	本人の意思にもあったが、2年前は検査値がかなり悪かったので、真中して生活改善に取り組むことができたが、今回は検査値が高くなった。基準値より少し高い程度だったので、危機感にかけ、取組みが少なくなったようだが、昼休みのウォーキングなどスポーツクラブ以外の運動習慣ができたことは大きな成果であり、運動検査でも改善がみられた。体重や血液検査結果は現状維持であったが、気がゆるみから元に戻ってしまいうらすを考えると効果は十分にあったと思う。仕事帰りにスポーツクラブに行く日は行く前に夕食を食べるため、休肝日にできるという貴重な機会であったが、スポーツクラブの回数が少なかったため、休肝日も増えなかったのは残念であった。高原脳血症もあるため、今後、秋酒量までコントロールするかが本人にとって大きな課題である。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」第 114-08-004

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 176.9 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1.デスクワーク中心で歩くこと少なく、休日にも室内で過ごすことが多い。 2.朝食時、クリームパンを週5回食べる。 3.ごはんの量が少なく、脂肪の多い肉類の摂取量が多い。 4.牛乳がきらい。																		
指導項目	1.歩数計をつけて運動量を測定し、運動量を増やす工夫をする。 2.朝食のパンにバリエーションをもたせる。 3.ごはんを適量食べ、主菜の量を少なくする。脂肪の多い肉を少ない肉に替える。 4.牛乳以外の乳製品を適量とする。																		
努力ポイント	●歩数を増やすため、通勤時1~2駅歩いたり、休日はタウンウォッチングに出かけた。 ●朝食のパンがレーズンパンやロールパンなど砂糖や脂肪の少ないパンに変わった。 ●ごはんの量や主菜の量などバランスを考えて食べるようになった。 ●ヨーグルトやチーズなど乳製品を適量とするようになった。																		
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロファイル時</td> <td>108</td> <td>69.0</td> </tr> <tr> <td>初回指導</td> <td>168.8</td> <td>69.0</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>106</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>111</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>108</td> <td>68.0</td> </tr> </tbody> </table>	時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロファイル時	108	69.0	初回指導	168.8	69.0	2か月後	106	68.0	4か月後	111	68.0	6か月後	108	68.0
時期	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロファイル時	108	69.0																	
初回指導	168.8	69.0																	
2か月後	106	68.0																	
4か月後	111	68.0																	
6か月後	108	68.0																	
評価考察	検査結果に異常値もなく、体重も標準のため、本人はあまり危機感がなかった。検査値の改善よりも現状維持を目指して、できることから取組むようにした。歩数計をつけることははじめのうちは「はずかしい?」から抵抗があったが、休日のウォーキングをするときに続けることで興味が出てきて、平日にも測定ができるようになった。ウォーキングは健康的なタウンウォッチングの形で楽しく定着できた。平均歩数や運動時間も改善し、本人も苦手な運動習慣ができたことをすごく喜んでた。また、最後に空腹時血糖が100を切ったこともほげほげになったと思う。食事で朝食のパンが変化したことは毎日のことなので、効果があったと思われる。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」第 114-08-004

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 ② 40才 ③既婚 ④ 身長 174.9 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.FBS(121)、HbA1c(5.7)、UA(7.5)、γ-GTP(90)が高い。
2.BMI 32.9と肥満あり、少々の体重変動には慣れてしまっていて気にしていない。
3.運動習慣なく、仕事もデスクワーク中心。通勤でもお分程度の歩行と運動不足状態。
4.脂肪摂取と夕食時のごはんの量が多い。

指導項目
1.体重に関心をもつよう体重測定を週1回からはじめる。
2.歩数計をつけて運動量を測定し、運動量を増やす工夫をする。
3.夕食時のごはんをふつ盛にする。
4.夕食では栄養士おすすめメニューを選ぶ。
5.油をひかえた料理ブックを渡し、業に作ってもらい、油脂を減らす。
●週1回体重測定の実績がつき、増えた原因などのモニタリングができてきた。
●歩数測定で運動不足の自覚ができ、週末のウォーキングや歩く工夫などができてきた。
●食事は考えて食べるようになった。

努力ポイント

体重と血糖値の推移と
主なエピソード
血糖値 mg/dl 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50
kg 体重 104.0 103.0 102.0 101.0
プロフェッショナル 調査時 初回指導 2か月後 4か月後 6か月後
● 血糖値 ● 体重

評価
体量を減らすため、食事を中心に量や回数などの目標を設定しようとしたが、出された食事を残さず食べ続ける習慣が身に付いており、できなかった。夕食は自宅で食べていたため、妻の助力を得ることからはじめた。食事の知識を医師から得たことで、徐々に「メニュー選びの時」を考えて食べるようになった。また、体重を計ることその増減の原因について考えることができた。運動では、歩数測定を通して運動不足が自覚でき、社内で歩く工夫や妻を誘ってのウォーキングができた。6ヶ月を通して効果がある行動が少なかつたため結果の大きな改善はみられなかったが現状維持はできた。また、いろいろな気づきがあったように思う。運動は好きなものでやりたい気持ちがある。今後、運動を習慣化することで生活習慣改善にも興味を持って行動も増えればよいと思う。

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ② 57才 ③既婚 ④ 身長 169.4 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.HbA1cが5.7と高い。
2.牛乳・ヨーグルトの摂取が多い。
3.平日の昼食は種類を食べる。
4.果物の摂取量が多い。

指導項目
1.牛乳・ヨーグルトを低脂肪に交換し、量を減らす。
2.平日の昼食時の種類をごはん食に変える(社食では栄養士おすすめメニュー 550~750kcalを選び外食時はそれと同程度のものを選び、多い時は残す)
3.りんごを食べる時は1/2割にする。
4.体重・歩数は現状維持。

努力ポイント
●低脂肪ヨーグルトにしたり、チーズを食べるのをやめたりして乳製品が適量とれるようになった。
●昼食は種類が半分以下に減り、低カロリーの定食を食べる習慣ができた。
●昼休みのウォーキングや週1回のチューブ体操などの運動習慣ができた。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード
血糖値 mg/dl 120 110 100 90 80 70 60 50
kg 体重 58.0 57.0 56.0
プロフェッショナル 調査時 初回指導 2か月後 4か月後 6か月後
● 血糖値 ● 体重

評価
7年ほど前から糖尿病予防のためウォーキングや禁酒など、努力をしてきた方であった。そのため、問題点は少なかつたが、少ない問題点を積極的に改善しようとする姿勢がみられた。結果として体重が2kg減少、HbA1cも基準値内、運動検査も改善した。朝食は今までカロリーだけを気にして種類を食べていた。定食をすすめる外食時にもボリュームたっぷりの定食を食べ、一時的に体重が増えてしまったが、社食の栄養士おすすめメニューを参考にカロリーを説明する中で定食の時でもカロリーオーバーにならない工夫ができるようになった。発学の時にはわからなかつた調理がわかったことほどでもなかつた本人も喜んでいて、途中がしばらくは歩数計を心配したが、本人は歩数測定記録することがはげしくなりウォーキング意欲がでたと大きな負担もなく生活改善に取組めたようであった。

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ② 43才 ③既婚 ④ 身長 178.7 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.FBS(136)、T-cho(246)、TG(164)、UA(6.6)、血圧が高い。
2.BMI 24.1と肥満傾向あり。
3.飲酒量が多い。
4.種類が多い。乳製品が少ない。油脂が多い。

指導項目
1.最近はじめた朝のウォーキングを続ける。
2.自宅での飲酒量を減らす(ビール350ml缶2本→1本)
3.飲み会の2次会時のスナック菓子・ナッツをやめる。
4.昼食時、週1回以上種類以外の定食にする。
5.減量による検査値の改善(目標 風袋込み 72kg、毎日の体重測定)
●自宅での飲酒はビール350ml、焼酎2杯と決めた量が守られた。
●食事はバランスよく食べたり、量を調整する感覚が身につけてきた。
●朝のウォーキングは習慣化まではいかなかったが、平均1万歩まで歩数が増えた。

努力ポイント

体重と血糖値の推移と
主なエピソード
血糖値 mg/dl 130 120 110 100 90 80 70 60 50
kg 体重 76.0 75.0 74.0 73.0
プロフェッショナル 調査時 初回指導 2週間断酒期間 2か月後 4か月後 6か月後
● 血糖値 ● 体重

評価
飲酒参加が決まって朝のウォーキングを開始、自己目標は運動不足の解消だった。飲酒による健康障害は自覚はしていたが、仕事上業務は多く、業務時の飲酒量のコントロールができていたため、自己目標にはしていなかった。飲酒結果を医師に報告し、医師から積極的に断酒をすすめたところ自宅での飲酒量をコントロールする目標ができた。じっくり断酒は中断したが、禁酒体験ができ、その結果血糖値などが改善、飲酒による腎臓を再度自覚することができた。しばらく断酒に取組めたが、部長への昇進も重なり、業務が増加。しかし、自宅での断酒や週1回休肝日をつくるなど努力がみられた。無理なくできることを続ける姿勢ができたことは成果といえる。各種検査がすべて改善したこと本人の励みになり、今後の継続が期待できる。目標のウォーキングも中断しながらもできる範囲で続けられた。

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ② 50才 ③既婚 ④ 身長 170.5 cm ⑤単身赴任 無

問題点
1.平成15年4月～単身赴任をやめ家族と同居したら、体重が2kg増えた。(BMI 22.8)
2.空腹時血糖(118)、総コレステロール(235)、中性脂肪(244)が高い。
3.アイスクリームを毎日食べる。
4.牛乳が嫌い。
5.種類の摂取が多い。

指導項目
1.毎日のアイスクリームを週3回に減らす。
2.朝食の種類をごはん食に変える。
3.低脂肪牛乳やカットチーズを適量食べる。
4.毎日歩数計を付け、1日1万歩を目標にする。
5.体重を毎日計る。(目標体重 単身赴任時代の65kg)

努力ポイント
●アイスクリームの摂取が週1~2回に減った。乳製品が適量摂れるようになった。
●種類などの単品が減り、バランスのよい定食を食べる習慣ができた。
●ダンベル体操(週3回)や運動時1駅歩くなどの運動習慣ができた。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード
血糖値 mg/dl 120 110 100 90 80 70 60 50
kg 体重 68.0 67.0 66.0
プロフェッショナル 調査時 初回指導 2か月後 4か月後 6か月後
● 血糖値 ● 体重

評価
目標体重は達成できなかったが、血糖値も下がって他の検査結果も基準値内、運動検査-W/11も改善した。体重・体脂肪測定も習慣化し、食生活でもバランスよく食べる習慣ができた。糖尿病から気になっていた運動不足も改善でき、ウォーキングやダンベル体操の習慣ができた。目標設定していなかつた週1回の休肝日やビールをカロリーオフの酎ハイに変えるなど自主的な改善もみられた。寒い時期だったため、アイスクリームや麺のモチモチがやめられたが、暑くなっても様子が心配である。

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																			
指導者名	実施センター																		
プロフィール	①男 ②48才 ③既婚 ④身長 171.3cm ⑤単身赴任 無																		
問題点	1.早食い、どか食いなど、食事の取り方。 2.飲み会(週3~4回)後、帰宅してからごはんとおかずを食べる。 3.平日は営業で15000歩歩いているが、休日はごろごろしており、運動不足である。 4.飲み会では勧められるままに飲み、自分では飲酒量をコントロールできない。 5.過去(H9~12)にDMのため通院していたが、指導を受けても行動変容に至らなかった。																		
指導項目	1.1日1回体重計に乗る。 2.飲んで帰った日はごはんを食べない。空腹感の水を飲んで紛らわす。 3.週末にストレッチ、チューブ体操を行う。(1ヶ月後に追加) 4. 5.																		
努力ポイント	●ほぼ毎日体重計に乗るようになった。 ●飲み会の後はご飯を食べないように心がけた。																		
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>143</td> <td>101.0</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>128</td> <td>99.3</td> </tr> <tr> <td>2ヵ月後</td> <td>100.4</td> <td>100.4</td> </tr> <tr> <td>4ヵ月後</td> <td>145</td> <td>99.7</td> </tr> <tr> <td>6ヵ月後</td> <td>102.7</td> <td>101.0</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	プロフィール調査時	143	101.0	初回	128	99.3	2ヵ月後	100.4	100.4	4ヵ月後	145	99.7	6ヵ月後	102.7	101.0
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																	
プロフィール調査時	143	101.0																	
初回	128	99.3																	
2ヵ月後	100.4	100.4																	
4ヵ月後	145	99.7																	
6ヵ月後	102.7	101.0																	
評価考察	日常生活の改善が必要であると理解しているも実行に移すのが難しいようだった。また、目標については実践してみるものの、人に誘われたり、食べ物が送られてくるなどの誘惑があると自分の意志を貫くことが難しくなってしまう、挫折とチャレンジを繰り返していた。最終的には運動の時期で飲み会やお菓子の差し入れが増えたこともあり、ターゲットが大幅に悪化してしまった。症状が無いのに発生するよりは、今まで通り通って短命に終わりたいという考えも持っているようで、プログラム終了後のフォローには応じてもらえず。多忙な中、時間を空けての参加だったにも関わらず、悪化傾向に終わってしまったのは残念だった。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																			
指導者名	実施センター																		
プロフィール	①男 ②女 ③55才 ④未婚 (既婚) ⑤身長 159cm ⑥単身赴任 有 (無)																		
問題点	1.仕事柄(営業)の都合で毎朝早起きで、通勤・通勤時の移動中や帰宅後など。 2.野菜の摂取量が少ない。 3.運動習慣がない(毎週10~20分の程度の散歩、時々中心部を歩かす) 4.油のとり過ぎが気になる。 5.																		
指導項目	1.運動習慣をとりまわす(20分程度の散歩、スピードを上げて短時間毎日歩く) 2.野菜を多く食べる。 3.葉っぱの野菜を積極的に取り入れる(葉っぱの野菜を現在の半分に減らす) 4.葉っぱの野菜を。 5.																		
努力ポイント	●休日(仏)は積極的運動を嗜んでいる。平日でも車やエレベーターをなるべく使わない。 ●妻の協力のもと野菜料理が増え、自分も意識的に食べるようになった。 ●野菜を多く取り入れる習慣を、野菜の種類と量を考慮して取り入れた。																		
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>110</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>1ヵ月後</td> <td>120</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>2ヵ月後</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>4ヵ月後</td> <td>99</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>6ヵ月後</td> <td>99</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	プロフィール調査時	110	100	1ヵ月後	120	102	2ヵ月後	100	100	4ヵ月後	99	99	6ヵ月後	99	99
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																	
プロフィール調査時	110	100																	
1ヵ月後	120	102																	
2ヵ月後	100	100																	
4ヵ月後	99	99																	
6ヵ月後	99	99																	
評価考察	野菜の摂取量を増やし、運動習慣を取り入れることができた。また、営業柄で高血圧、脂質異常症、糖尿病の合併症があり、血糖値が高かった。この種々の運動や野菜の摂取量を増やし、血糖値を下げることができた。10月、血糖値が正常化し、HbA1cも正常化した。生活習慣の改善が、血糖値の低下に大きく貢献していることが確認された。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																			
指導者名	実施センター																		
プロフィール	①男(女) ②62才 ③未婚 (既婚) ④身長 149 cm ⑤単身赴任 有 (無)																		
問題点	1. BMI 24.2 2. 調理法の問題(長男家族と同様、調理法は油を多く、夫の嗜好(習慣)は油を多く) 3. 運動習慣がない 4. 5.																		
指導項目	1.食事の分量について①お茶碗1杯、汁物1杯、大皿1杯、小皿1杯の分量を目標とする。②お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。③お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。④お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑤お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑥お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑦お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑧お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑨お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑩お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑪お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑫お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑬お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑭お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑮お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑯お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑰お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑱お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑲お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。⑳お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉑お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉒お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉓お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉔お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉕お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉖お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉗お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉘お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉙お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉚お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉛お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉜お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉝お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉞お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㉟お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊱お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊲お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊳お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊴お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊵お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊶お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊷お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊸お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊹お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊺お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊻お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊼お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊽お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊾お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。㊿お茶碗1杯の分量は、油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。																		
努力ポイント	●食生活の改善(油の摂取量を減らす)が、血糖値の低下に大きく貢献していることが確認された。 ●野菜の摂取量を増やし、運動習慣を取り入れることができた。 ●油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。																		
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>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>110</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td>1ヵ月後</td> <td>115</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>2ヵ月後</td> <td>100</td> <td>53</td> </tr> <tr> <td>4ヵ月後</td> <td>99</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>6ヵ月後</td> <td>99</td> <td>51</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	プロフィール調査時	110	54	1ヵ月後	115	55	2ヵ月後	100	53	4ヵ月後	99	52	6ヵ月後	99	51
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																	
プロフィール調査時	110	54																	
1ヵ月後	115	55																	
2ヵ月後	100	53																	
4ヵ月後	99	52																	
6ヵ月後	99	51																	
評価考察	食生活の改善(油の摂取量を減らす)が、血糖値の低下に大きく貢献していることが確認された。また、野菜の摂取量を増やし、運動習慣を取り入れることができた。油の摂取量を減らす(油の量を減らす)。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																			
指導者名	実施センター																		
プロフィール	①男(女) ②46才 ③未婚 (既婚) ④身長 160 cm ⑤単身赴任 有 (無)																		
問題点	1. BMI 28.5とかなり太い。 2. 空腹時血糖、中食前血糖が高い。 3. 運動習慣が不足している。 4. 間食が多い(特に夜後) 5. 脂質、糖質の摂取が多い。																		
指導項目	1. 間食を減らす(夜後の間食を減らす) 2. 運動習慣をとりまわす(散歩、毎日30分以上の散歩) 3. 減量(20%減量)を目標とする(減量は減量と目標) 4. 脂質の摂取量を減らす(夜後の間食を減らす、野菜を多く食べる) 5. 脂質の摂取量を減らす(夜後の間食を減らす、野菜を多く食べる)。																		
努力ポイント	● 間食を減らす(夜後の間食を減らす)が、血糖値の低下に大きく貢献していることが確認された。 ● 20%減量を目標とする(減量は減量と目標)。 ● 野菜を多く取り入れることができた。																		
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>110</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>1ヵ月後</td> <td>120</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>2ヵ月後</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>4ヵ月後</td> <td>99</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>6ヵ月後</td> <td>99</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	プロフィール調査時	110	100	1ヵ月後	120	102	2ヵ月後	100	100	4ヵ月後	99	99	6ヵ月後	99	99
測定時期	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)																	
プロフィール調査時	110	100																	
1ヵ月後	120	102																	
2ヵ月後	100	100																	
4ヵ月後	99	99																	
6ヵ月後	99	99																	
評価考察	間食を減らす(夜後の間食を減らす)が、血糖値の低下に大きく貢献していることが確認された。また、野菜の摂取量を増やし、運動習慣を取り入れることができた。減量を目標とする(減量は減量と目標)。																		

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

7プロフィール ①男(女) ②58才 ③未婚(既婚) ④身長185cm ⑤単身赴任有(無)

問題点
1. 空腹時血糖値高 (7.2mg/dl)
2. 運動量が少ない
3. BMIに留意して食事 下腹部脂肪が多い
4. 血糖値を低下させる食事
5.

指導項目
1. 運動量を増やし、運動習慣化する (週3-4回、1回30分程度のウォーキング)
2. 糖質制限食を実践し、血糖値を下げ、脂質改善
3. 食事量の減らし、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
4. 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
5.

努力ポイント
● 食事、運動習慣を身につけ、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
● 糖質制限食を実践し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
● 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

体量と血糖値の推移
主なエピソード
血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移グラフ。横軸は7月(調査時)から6月(調査時)まで。縦軸は血糖値(100-120 mg/dl)と体重(70-80 kg)。○は血糖値、●は体重を示す。血糖値は概ね100-110 mg/dl、体重は75kg前後で推移している。

評価考察
血糖値は空腹時に7.2mg/dlと高血糖を示している。BMIは25.9と肥満傾向にある。食事量の減らし、運動習慣の身につけ、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

7プロフィール ①男(女) ②60才 ③未婚(既婚) ④身長180cm ⑤単身赴任有(無)

問題点
1. 空腹時血糖値高 (7.2mg/dl)
2. BMIに留意して食事 下腹部脂肪が多い
3. 以前より血糖値が上昇傾向にある (BMI 26.7)
4. (BMI 26.7) 肥満傾向あり

指導項目
1. 運動習慣を身につけ、運動習慣化する (週3-4回、1回30分程度のウォーキング)
2. 糖質制限食を実践し、血糖値を下げ、脂質改善
3. 食事量の減らし、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
4.

努力ポイント
● 毎日、朝7時の起床後、ウォーキング (10分程度) を実践する
● 糖質制限食を実践し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
● 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

体量と血糖値の推移
主なエピソード
血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移グラフ。横軸は7月(調査時)から6月(調査時)まで。縦軸は血糖値(100-120 mg/dl)と体重(70-80 kg)。○は血糖値、●は体重を示す。血糖値は概ね100-110 mg/dl、体重は75kg前後で推移している。

評価考察
空腹時血糖値は7.2mg/dlと高血糖を示している。BMIは26.7と肥満傾向にある。以前より血糖値が上昇傾向にある (BMI 26.7) 肥満傾向あり。運動習慣を身につけ、運動習慣化する (週3-4回、1回30分程度のウォーキング) を実践する。糖質制限食を実践し、血糖値を下げ、脂質改善 (糖質制限食) を実践する。食事量の減らし、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

7プロフィール ①男(女) ②54才 ③未婚(既婚) ④身長166cm ⑤単身赴任有(無)

問題点
1. 空腹時血糖値高 (7.2mg/dl)
2. 運動量が少ない
3. BMIに留意して食事 下腹部脂肪が多い
4. 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
5. 血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

指導項目
1. 100%果糖を摂取する
2. 血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
3. 1日7000歩を目安にウォーキングを習慣化する
4. 血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
5. 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

努力ポイント
● 毎日、朝7時の起床後、ウォーキング (10分程度) を実践する
● 糖質制限食を実践し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
● 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

体量と血糖値の推移
主なエピソード
血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移グラフ。横軸は7月(調査時)から6月(調査時)まで。縦軸は血糖値(100-120 mg/dl)と体重(70-80 kg)。○は血糖値、●は体重を示す。血糖値は概ね100-110 mg/dl、体重は75kg前後で推移している。

評価考察
空腹時血糖値は7.2mg/dlと高血糖を示している。BMIは25.9と肥満傾向にある。100%果糖を摂取する。血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。1日7000歩を目安にウォーキングを習慣化する。血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

7プロフィール ①男(女) ②60才 ③未婚(既婚) ④身長165cm ⑤単身赴任有(無)

問題点
1. 空腹時血糖値高 (7.2mg/dl)
2. BMIに留意して食事 下腹部脂肪が多い
3. 以前より血糖値が上昇傾向にある (BMI 26.7)
4. (BMI 26.7) 肥満傾向あり

指導項目
1. 運動習慣を身につけ、運動習慣化する (週3-4回、1回30分程度のウォーキング)
2. 糖質制限食を実践し、血糖値を下げ、脂質改善
3. 食事量の減らし、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
4.

努力ポイント
● 毎日、朝7時の起床後、ウォーキング (10分程度) を実践する
● 糖質制限食を実践し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する
● 食物繊維を積極的に摂取し、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する

体量と血糖値の推移
主なエピソード
血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移グラフ。横軸は7月(調査時)から6月(調査時)まで。縦軸は血糖値(100-120 mg/dl)と体重(70-80 kg)。○は血糖値、●は体重を示す。血糖値は概ね100-110 mg/dl、体重は75kg前後で推移している。

評価考察
空腹時血糖値は7.2mg/dlと高血糖を示している。BMIは26.7と肥満傾向にある。以前より血糖値が上昇傾向にある (BMI 26.7) 肥満傾向あり。運動習慣を身につけ、運動習慣化する (週3-4回、1回30分程度のウォーキング) を実践する。糖質制限食を実践し、血糖値を下げ、脂質改善 (糖質制限食) を実践する。食事量の減らし、血糖値を低下させる食事 (糖質制限食) を実践する。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 53 years, 3 unmarried, 4 height 175 cm, 5 solo), Issues (1. BMI 28.5, 2. abdominal obesity, 3. waist circumference, 4. drinking water, 5. physical activity), Guidance (1. diet, 2. drinking water, 3. oil management, 4. step count, 5. interval walking), Effort (1. 9 months, 2. drinking water, 3. vegetable intake), and Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight changes over 6 months).

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究】Ⅱ (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

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 48 years, 3 unmarried, 4 height 167.4 cm, 5 solo), Issues (1. BMI 29.4, 2. abdominal obesity, 3. waist circumference, 4. drinking water, 5. physical activity), Guidance (1. diet, 2. drinking water, 3. step count, 4. vegetable intake, 5. physical activity), Effort (1. 9 months, 2. drinking water, 3. vegetable intake), and Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight changes over 6 months).

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究】Ⅱ (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

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 55 years, 3 unmarried, 4 height 150 cm, 5 solo), Issues (1. BMI 25.9, 2. abdominal obesity, 3. waist circumference, 4. drinking water, 5. physical activity), Guidance (1. diet, 2. drinking water, 3. step count, 4. vegetable intake, 5. physical activity), Effort (1. 9 months, 2. drinking water, 3. vegetable intake), and Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight changes over 6 months).

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究】Ⅱ (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

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 48 years, 3 unmarried, 4 height 179 cm, 5 solo), Issues (1. BMI 29.4, 2. abdominal obesity, 3. waist circumference, 4. drinking water, 5. physical activity), Guidance (1. diet, 2. drinking water, 3. step count, 4. vegetable intake, 5. physical activity), Effort (1. 9 months, 2. drinking water, 3. vegetable intake), and Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight changes over 6 months).

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究】Ⅱ (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

指導者名

実施センター

実施センター

プロフィール	①男 ② 65才 ③未婚 (既婚) ④身長 168.4cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. 脂質摂取量が多い 2. 野菜摂取量が少ない 3. 甘い(白米・パン類)が大好き 4. SSS-血糖値が上昇 5.
指導項目	1. 歩く(散歩)を毎日 2. 甘い(白米・パン類)を減らす(白米は玄米に) 3. 甘い(白米・パン類)を減らす(白米は玄米に) 4. 野菜を毎日食べるようにする 5.
努力ポイント	● 運動(散歩)を毎日(1時間)行う ● 甘い(白米・パン類)を減らす ● 脂質を減らす(白米は玄米に) 野菜を毎日
体重と血糖値の推移	
評価考察	真面目に積極的に取り組む姿勢が、血糖値、HbA1c、体重の月調に低下した。最初のFBGが上昇の原因不明(食生活・食習慣が変化した)。下の太字の除量後、甘い(白米・パン類)の摂取量も、最初のFBG以降、体重も減少の結果として減少した。

プロフィール	①男 ② 61才 ③未婚 (既婚) ④身長 166.2cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. エネルギーの消費(特に食事)が少なかった。脂質摂取量が多い 2. エネルギーの消費(特に食事)が少なかった。脂質摂取量が多い 3. 野菜を毎日食べるようにする 4. 甘い(白米・パン類)が大好き 5. 甘い(白米・パン類)が大好き
指導項目	1. 歩く(散歩)を毎日 2. エネルギーの消費(特に食事)を増やす(野菜を毎日) 3. 甘い(白米・パン類)を減らす(白米は玄米に) 4. 野菜を毎日食べるようにする 5.
努力ポイント	● 散歩を毎日(1時間)行う ● エネルギーの消費(特に食事)を増やす ● 甘い(白米・パン類)を減らす(白米は玄米に) 野菜を毎日
体重と血糖値の推移	
評価考察	本指導開始前、血糖値が100mg/dl以上あり、HbA1cも5.0%以上あり、体重も61kgあり、エネルギー消費が少なかった。指導開始後、血糖値、HbA1c、体重の月調に低下した。最初のFBGが上昇の原因不明(食生活・食習慣が変化した)。下の太字の除量後、甘い(白米・パン類)の摂取量も、最初のFBG以降、体重も減少の結果として減少した。

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

「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 (H14-004)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 0301

指導者名

実施センター

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 58才 ③未婚 (既婚) ④身長 171cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. 脂質摂取量が多い (BMI 24.1) 2. エネルギー消費が少ない (433, 300kcal) / 2500kcal / 100g / 100g 3. 肉類、甘い(白米・パン類)が多い (果物、野菜、豆類) 4. エネルギー消費が少ない (果物、野菜、豆類) 摂取量が多い 5. 運動不足 (本人自覚) (歩数 8000歩/日 2000歩/10分)
指導項目	1. 体重を減らす (体重を毎日測る) 2. 水中運動 (回数を増やす) 3. エネルギー消費を増やす (朝・夕・夜 3回 15分ずつ) 4. 肉類、甘い(白米・パン類)を減らす (果物、野菜、豆類) 摂取量が多い 5. 野菜を毎日食べるようにする
努力ポイント	● 水中運動は毎日(15分)行う → 多めに歩いた。 ● エネルギー消費を増やす (朝・夕・夜 3回 15分ずつ) ● 野菜を毎日食べるようにする
体重と血糖値の推移	
評価考察	教室(職場)で指導した上で、本人が主体的に取り組む姿勢が、血糖値、HbA1c、体重の月調に低下した。最初のFBGが上昇の原因不明(食生活・食習慣が変化した)。下の太字の除量後、甘い(白米・パン類)の摂取量も、最初のFBG以降、体重も減少の結果として減少した。

プロフィール	①男 ② 66才 ③未婚 (既婚) ④身長 167cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. 本人は運動不足(歩数)が少なく、血糖値が上昇して、HbA1cも5.0%以上あり、体重も66kgあり、エネルギー消費が少なかった。 2. エネルギー消費が少ない (果物、野菜、豆類) 摂取量が多い 3. 肉類、甘い(白米・パン類)が多い (果物、野菜、豆類) 4. エネルギー消費が少ない (果物、野菜、豆類) 摂取量が多い 5. 運動不足 (本人自覚) (歩数 8000歩/日 2000歩/10分)
指導項目	1. 体重を減らす (体重を毎日測る) 2. 水中運動 (回数を増やす) 3. エネルギー消費を増やす (朝・夕・夜 3回 15分ずつ) 4. 肉類、甘い(白米・パン類)を減らす (果物、野菜、豆類) 摂取量が多い 5. 野菜を毎日食べるようにする
努力ポイント	● 水中運動は毎日(15分)行う → 多めに歩いた。 ● エネルギー消費を増やす (朝・夕・夜 3回 15分ずつ) ● 野菜を毎日食べるようにする
体重と血糖値の推移	
評価考察	自覚がなくても、本人が主体的に取り組む姿勢が、血糖値、HbA1c、体重の月調に低下した。最初のFBGが上昇の原因不明(食生活・食習慣が変化した)。下の太字の除量後、甘い(白米・パン類)の摂取量も、最初のFBG以降、体重も減少の結果として減少した。

