

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

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

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」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女 ②62 才 ③既婚 ④身長136.6 cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.BMI28と肥満あり 2.定期的な運動習慣はなく家事で動き回る程度。 3.脂肪の多い肉が多い。 4.洋菓子などの脂肪の多い菓子が多い。 5.脂質・糖質ともに多く総摂取カロリーが3185Kcalと多い。 |
| 指導項目 | 1.6ヶ月で1~3Kg程度の体重減少 2.ウォーキングの実施。 3.脂肪の多い肉を脂肪の少ない肉にする。 4.洋菓子を和菓子に変える。 5.油脂類を減らし、総摂取カロリーを減少させる。 ●ウォーキングをほぼ毎日実施した。 ●間食時、脂肪や糖質の量を考えながら食べるようになった。 ● |
| 努力ポイント | ●ウォーキングをほぼ毎日実施した。 ●間食時、脂肪や糖質の量を考えながら食べるようになった。 ● |
| 体重と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値</p> <p>kg 体重</p> <p>プロファイル調査時</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p> |
| 評価考察 | ウォーキングを毎日行うことができ、距離も伸ばしていくことができた。血糖は安定していたが、中性脂肪に上昇がみられた。間食の取り方を注意したが体重減少につながらなかった。夕食時、肉と魚料理を同時に摂取しているため、カロリーオーバーになっていたのではないかとと思われる。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」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女 ②63才 ③既婚 ④身長161 cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.脂肪の多い肉の摂取が多い。 2.脂肪の多い菓子が多い。 3.油脂類が多い。 4.果物が多い。 5.飲み物からの砂糖の摂取が多い。 |
| 指導項目 | 1.脂肪の少ない肉にする。 2.脂肪の少ない菓子にする。 3.揚げ物を減らす。 4.現在行っているストレッチにウォーキング、筋トスを加える。 5.砂糖入りの飲み物をお茶にする。 |
| 努力ポイント | ●ウォーキングが習慣化し、ほぼ毎日できた。 ●甘い飲み物をやめ、お茶が水にすることができた。 |
| 体重と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値</p> <p>kg 体重</p> <p>プロファイル調査時</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p> |
| 評価考察 | 甘い飲み物を毎日飲んでいたので飲まなくなったためか、血糖値は、改善がみられた。ウォーキングが習慣化し、ほぼ毎日継続することができた。歩くことにより体質が良くなるなどの良い変化があったことがよかったのではないと思われる。後半は、果物の摂取が多くなったため中性脂肪に上昇がみられた。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」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 ②61 才 ③未婚・既婚 ④身長164.7cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1.脂質(揚げ物・お菓子・ピーナッツ)の摂取がおおい 2.清涼飲料・スポーツドリンクを飲む量が多い 3.牛乳が多い 4.運動量がやや少ない 5. |
| 指導項目 | 1.脂質を減らす(揚げ物を減らす・間食でピーナッツを食べない、牛乳を低脂肪に) 2.清涼飲料・スポーツドリンクをやめてお茶に変える 3.一日に歩く歩数を平均2000歩増やす 4.万歩計を毎日つける 5.セラムンドを時間のあるときに行う |
| 努力ポイント | ●万歩計を毎日つけ、歩数に励んでも楽しんで日々の生活を過ごしていた。セラムンドも毎日取り組みようになって引くことが気持ちよくなったこと。 ●スポーツ飲料や清涼飲料の習慣であるピーナッツの摂取を一切やめた ●飲む際に果物を食べるのがあったがやめた。間食を毎日できる程度減らすようにした。 |
| 体重と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値</p> <p>kg 体重</p> <p>プロファイル調査時</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p> |
| 評価考察 | 几帳面な性格の方でしたが、あまり負担に感じず、日々の生活を送られていたようです。特に運動量は、昔から野球をされたりと活発な方だったので、取り組みやすかったようでした。検査データが順調に改善していったことがもっとも励みになっていました。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」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 ② 54 才 ③未婚 ④身長 cm ⑤単身赴任 有・無 | |
| 問題点 | 1. アルコールの消費量(1週間に摂取23/100mlビール350mlを6回)が多く、飲まない日とれない 2. 仕様の関係で不規則な生活になり、外食が多い。 3. 外出が多いので、継続して運動(ウォーキング等)ができない。 4. 復職の遅いので夜食に菓子パンを毎日食べる。 5. 個別指導より団食を要請して、結果が知りたけで十分に指導ができない。(あわせて得ることが多い) | |
| 指導項目 | 1. 一日の総カロリーを減らすよう努力していかねばならない。 2. 夜食の菓子パンをおにぎりにかえるか食パンに変更できないか。 3. アルコールを減らす。 4. 休みの日には、運動を実施してはどうか。 5. 外食には油っこいものを控え、バランスを考えたメニューにしてみようか。 | |
| 努力ポイント | ● 団食の菓子パンをおにぎりに変更することができた。 ● 外食はできるだけ野菜の多いものを選び、バランスを摂るようになった。 ● ウォーキングは一週間に3回続いた。 | |
| 体質と血糖値の推移 | | |
| 評価考察 | ● 仕事が不規則で1週間ほど休めることができず、取り極みにくい状況にあった。 ● 夜間寝れないため、アルコールに頼ってしまったためアルコールを減らすことができなかった。 ● 夜でも糖が万歩計をつぶしてしまおうかもしれないと、万歩計をつけることすら続かなかった。 ● 採血の結果だけが楽しみで動いていたが、そのときだけ継続してつづけるれない ● いつも以上にそうで、じっくり様子見、指導の時間が取れなくなっていた。 | |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」第 014-04-004

耐糖能異常事例報告書

| | | |
|-----------|---|--------|
| 指導者ID | 指導者名 | 実施センター |
| プロフィール | ①男 ② 54 才 ③未婚 ④身長 156.5 cm ⑤単身赴任 有・無 | |
| 問題点 | 1. 体重が多く、肥満傾向である。(BMI 25.9) 2. 油脂類の摂取が多い。(揚げ物、炒め物) 3. 肉と食べ物の回数、量が少なくなる。 4. 脂肪の多いお菓子と多く摂取している。 5. 血圧もやや高めである。(高血圧、脂質異常) | |
| 指導項目 | 1. 体重を減らす(4ヶ月間で2kgの減量を目標とする)【体重記録をつける、食事と運動の組み合わせ】 2. 揚げ物、炒め物の回数を減らす(調理方法の紹介) 3. 脂肪の少ない食品の選択(牛乳や鶏肉を少量にし、鶏肉や魚と合わせて食べる工夫をする) 4. お菓子の種類は和菓子とし、量を減らす。 5. 歩行習慣、個々の量と控え、運動の回数を減らす量や、食事と歩行の両方にも気を配る。 | |
| 努力ポイント | ● 揚げ物、炒め物の回数を減らした。 ● 脂肪の少ない食品の選択や、お菓子を和菓子とし、量を減らした。 ● 繁忙期は平均歩数2,100歩を控え、その他の期間で7,000歩を歩いている。(週平均歩数2,000歩程度に近づけた) | |
| 体質と血糖値の推移 | | |
| 評価考察 | ● 採血結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。採血の結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。 ● 採血の結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。採血の結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。 ● 採血の結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。採血の結果が良かったことにより、採血が楽しみになり、採血の回数が増えた。 | |

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) ② 44 才 ③未婚 ④身長 157.7m ⑤単身赴任 有・無 | |
| 問題点 | 1. 食事は、野菜中心にと気遣いすぎてエネルギー源が少ない。 2. 野菜は、毎食摂られているが少量な緑黄色野菜が少ない。 3. 仕事で立ち仕事、歩く機会は多いが運動強度は弱く、仕事以外の運動習慣はなし。 4. 5. | |
| 指導項目 | 1. エネルギー源となる、米飯、パンは現状とし、イモ類の摂取量を増やす。 2. 一日に同じ食品の摂取を減らし、多くの食品を摂るように工夫する。 3. 緑黄色野菜の摂取量を、100g/日に調理工夫する。 4. 万歩計を有効活用し、運動強度を高めるように運動する。 5. 筋力トレーニングを週2~3日継続する。 | |
| 努力ポイント | ● 万歩計を活用して、運動強度を高めるようなウォーキングができるようになった。 ● 週3回から週6日へ筋トレが習慣となり取り組んでいる。 ● 一日100g近く緑黄色野菜を摂取できるようになった。 | |
| 体質と血糖値の推移 | | |
| 評価考察 | ● 家族に糖尿病の方がおり、野菜中心の食事に努めてきたが、エネルギー源を少なくしすぎていけないことに気づいて調理の工夫をするようになった。 ● 特に運動強度に対する意識の変化や筋力低下防止について理解を深め、日常生活の中に、「運動」が定着することができた。 | |

「地域・職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 014-04-004

| | | |
|-----------|---|--------|
| 指導者ID | 指導者名 | 実施センター |
| プロフィール | ①男 ② 60才 ③既婚 ④身長 168.1cm ⑤単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. 血糖値が不良である(空腹時血糖) 2. 血圧値が高い(治療中で内服あり) 3. 牛、乳、ジュース類の摂取が多い 4. 飲酒量が多い(1日平均3合、毎日飲酒) 5. 塩分摂取が多い(漬物、みそ汁など) | |
| 指導項目 | 1. ジュースの摂取を減らす 2. 飲酒量を減らし、休刊日を設ける 3. ウォーキングの継続(実施時間、内容の調整) 4. 記録を継続する(ヘルシーライフ手帳など) | |
| 努力ポイント | ● 牛乳を低脂肪に換え、続けた ● 毎日散歩を続けた ● 休刊日を設けることができた | |
| 体質と血糖値の推移 | | |
| 評価考察 | ● 妻が糖尿病で治療中ということもあって今回の教育へ参加。ノートにメモを取りながら熱心に話を聞き姿が見られた。メモを利用して家族へも伝達しているとのこと。このような姿勢はとても評価できる。 ● 今回の、血糖値の大きな改善は見られなかったが、本人もわかっているが実行できなかった新酒、休刊日の設定に取り組めたことで、少し自信がついた様子。今後、取り組みを継続し、改善に結びつくまでにはまだまだ努力が必要と考えられるが、今回の教育は生活改善のよい機会となったのではないかと考えられる。 | |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

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

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-04-004

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ① 女 ② 58才 ③ 既婚 ④ 身長 154.0cm ⑤ 単身赴任 無 |
| 問題点 | 1. 肥満である。(BMI 25.2) 2. 食事や間食を我慢して控えているというが総摂取エネルギーが多い。 3. サークルの舞踊以外の運動は少ない。 4. 便秘である。 |
| 指導項目 | 1. 肥満を解消する。 ① 食事記録をつけ食べすぎを自覚する。これにより清涼飲料水などを控える。 ② 体重記録をつけ食べすぎを改める。 2. 運動の実施。(セラバンドを週2~3回行う) 3. 間食のとり方や種類を考える。(くだものや甘みのないお茶などに切り替える) |
| 努力ポイント | ● 食事記録、体重記録を継続実施し、食べすぎを聞えた。 ● 暇を見つけてはセラバンドを行い運動するようになった。 ● 理容業であり、お客さんに学習した内容を伝達した。 |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 頭ではわかっているが、改善項目を継続して実行するのが難しいようであった。食べ過ぎて反省をし、また食べ過ぎて反省をする繰り返しが続くが、以前に比べ総エネルギーが減り、冬場に体重増加しなかった。検査値が高値であるためもう少し強力に本人の自覚を促し、生活改善を勧めるべきであった。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」第 014-04-004

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|---|
| プロフィール | ① 男 ② 61才 ③ 既婚 ④ 身長 164.9cm ⑤ 単身赴任 無 |
| 問題点 | 1. 血糖値が不良である(空腹時血糖) 2. 朝食を食べないことが多い(朝食は主にコーヒー程度) 3. 野菜の摂取が少ない 4. ジュース類の摂取が多い 5. BMI 24.5(本人はもう少し痩せたいと思っている) |
| 指導項目 | 1. ジュース類の摂取を減らす(お茶に切り替える) 2. 朝食の内容を改善し、3食食べるようにする(主食、野菜、果物などを追加) 3. 野菜を多く摂るようにする(毎食野菜を食べるようにする) 4. 週あたりの運動量を増やす(ウォーキングの他に室内でできる運動も取り入れる) 5. 体重の記録を継続する |
| 努力ポイント | ● ジュース類をやめ、お茶に切り替えた ● 毎食野菜を食べるようにした ● 朝食の内容を見直し、週2~3回はバランスよい朝食になった |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 今回の一番の目標は「朝食を食べるようにすること」であったが、本人の努力により週3回程度は「ごはん+おかず+みそ汁」というスタイルの朝食にすることが出来た。これは今回一番のがんばりであり、評価したいところである。今回は血糖値等に大きな変化はなかったこと、目標の1つとしていた肥満解消に結びつかなかったことなどから、本人も努力不足だったと感じている様子。しかし、これまでも、保健センターの教室に参加するなど意欲のある方なので、今後は、地域の教室や公民館活動などを活用しながら、継続しての取り組みによる改善を期待したい。 |

指導者ID

指導者名

実施センター

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

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

「地域・職種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」(H14-04-004)

| | | |
|-----------------------|--|--------|
| 指導者ID | 1 | 実施センター |
| 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 169.3cm ⑤ 単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. 血糖値が不良である(空腹時血糖、HbA1C、1.5AGともに不良) 2. 果物の摂取が多い 3. 菓子の摂取が多い 4. BMI 25.9 (本人は減量を望んでいる) | |
| 指導項目 | 1. 果物の摂取を減らす(適正量内に控える) 2. 菓子の摂取を減らす(間食をしない) 3. 効果的な運動を行う(ウォーキングの時間の調整、ダンベル体操) 4. 記録を継続する(ヘルスアップ記録など) | |
| 努力ポイント | ●果物の適正量を知り、選單位で摂取量を調整するようになった ●間食をやめた ●ウォーキング、ダンベル体操を継続して取り組んだ(習慣化された) | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | | |
| 評価 考察 | <p>開始時は、「食事は楽しみが1つなので変えたくない」と拒んでいた。しかし、食事記録、自己血糖測定などを通して、本人自らの気づきや問題意識などが生まれ、それが目標達成に向けた本人のがんばりへとつながった。血糖値の大きな改善は見られなかったが、本人の自信とやる気につながったと思われる。</p> <p>また、これまで続けていたウォーキングに加えてダンベル体操を紹介したが、本人にとっても取り組みやすくなり習慣化された様子。今後の継続による改善を期待したい。</p> | |

耐糖能異常事例報告書

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

| | | |
|-----------------------|---|--------|
| 指導者ID | 1 | 実施センター |
| 指導者名 | 実施センター | |
| プロフィール | ① 男 ② 59才 ③ 既婚 ④ 身長 180.4cm ⑤ 単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. 飲酒量が多い。(建築業の仕事のため打合わせなどで付き合いが多く、外での飲酒が多い。しかもつまみは一切食べない飲み方で週14合以上の飲酒) 2. 定期的な運動をしていない。 3. 服薬治療をしているにもかかわらず検査値が安定しない。 | |
| 指導項目 | 1. 飲酒量を控えるとともに休肝日を設ける。 2. 運動(セラバンド)を実施する。 3. 糖尿病についての基礎知識を学習する。 | |
| 努力ポイント | ●家庭での飲酒は一合までとした。 ●4月より禁煙を開始した。(教育参加1か月から) | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | | |
| 評価 考察 | <p>通院治療していたが、糖尿病に関することについて今回初めて学習したという。飲酒が血糖値に影響していることを本人は十分理解しているが、外での飲酒や休肝日を設けるまでには至らなかった。また、運動については毎日ではないが週に2~3回程度行なうようになった。</p> | |

「地域・職種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」(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 ②54才 ③未婚 ④身長164cm ⑤単身赴任 有(無) | |
| 問題点 | 1. 菓子やパンの摂取が多い。糖質が170g。 2. 清涼飲料が多い。 3. 水分の摂取が不足している。 4. アルコールが多い。(500ml×毎日) 5. プラズマ脂質が高い(298)(HDL10%) | |
| 指導項目 | 1. 毎食2杯の水をのむ。 2. パンの摂取は菓子パンは調理済みの菓子。 3. ジュースも減らし、お茶を飲む。 4. 脂肪の摂取を減らし、野菜を確保する。 5. 調理済みの糖質(200g→250g) | |
| 努力ポイント | ● ジュースをやめ、お茶を飲むようになった。 ● 清涼飲料の量を減らした。 | |
| 体重と血糖値の推移 | | |
| 評価 | 指導者との関係が良好で、食事の摂取量も減らした。血糖値も改善された。体重も減った。食事の摂取量も減らした。血糖値も改善された。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 ②45才 ③既婚 ④身長107.5cm ⑤単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. 肥満がある(BMI 27.2) 2. 脂質の摂取量が多い(油料理、脂肪の多い肉) 3. エネルギー源(主食)が少なく、たんぱく質と脂質の割合が多い 4. アルコールの量が多い | |
| 指導項目 | 1. 減量する(目標-3kg)。 2. 揚げ物、炒め物の摂取頻度を減らし、脂質の摂取を抑える 3. 現在の運動量を維持する 4. アルコールの量を減らす | |
| 努力ポイント | ● 毎日体重を測定し、記録した。 ● 毎日1万歩歩くことを目標に、少ないときには一駅前で降りて歩いた。 | |
| 体重と血糖値の推移 | | |
| 評価 | 2,3年前から血糖が高く(健診)自らカロリーブックを購入し1800kcalの食事量を参考に揚げ物やアルコール量を減らしてダイエット(2ヵ月で6kg減)をしたことがある方で、減量方法をきちんと理解しているが、それを実行、継続に結びつけるのが難しいケースであった。運動に関する目標は達成に向け努力できても、食事やアルコールについては立てた目標を達成できず、最後までできてしまった。 | |

「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-健-004)

耐糖能異常事例報告書

| | | |
|-----------|--|--------|
| 指導者ID | 指導者名 | 実施センター |
| プロフィール | ①男 ②55才 ③既婚 ④身長185.0cm ⑤単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. 肥満がある(BMI 25.9) 血圧が高い(未治療) 2. 総エネルギー摂取量が多い(1食あたりの品数、量ともに多い) 3. アルコールの摂取量が多い 4. 砂糖の摂取量(清涼飲料水やスポーツドリンク、菓子、ジャムや蜂蜜、果物)が多い 5. 脂質の摂取量(脂肪の多い肉、油類として油料理、牛乳(ヨーグルト)が多い) | |
| 指導項目 | 1. 減量する(目標-2.5kg) 2. 脂質の摂取量を減らす(脂肪の多い肉を少量の肉や魚、油料理は1日1食) 3. 現在の運動量を維持する 4. アルコール量を減らす | |
| 努力ポイント | ● 肉ではなく魚を選ぶようにする。肉は少し減らすようにした。 ● しばらく禁酒してみた。 ● 毎日体重と血圧を測定した。 | |
| 体重と血糖値の推移 | | |
| 評価 | 指導者が大のお料理好きで、しかも肉料理や油料理が多いとのこと。食べる量を調整するのが難しいようであったが、最後には野菜や魚中心の料理を作ってくれるようになったとの事。一緒にウォーキングしたり家族で健康について話したり考えたりするきっかけにもなったことがよかったと思う。 | |

「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-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 ②37才 ③既婚 ④身長176.8cm ⑤単身赴任 無 | |
| 問題点 | 1. アルコール摂取量が多い 2. 脂質の占める割合が高い、特に油類の摂取量が多い 3. 間食でチョコレートをよく食べる 4. 主食が少なく主食(たんぱく質)の摂取量が多い軽度肥満がある(BMI 24.5) 5. 軽度肥満がある(BMI 24.5) | |
| 指導項目 | 1. アルコール量を減らす 2. お菓子を食べる頻度を減らす。スポーツ飲料をやめ、お茶に変える。 3. 揚げ物を食べる頻度を減らす 4. 減量する(目標1か月に-1kg) 5. 主食の量を増やす。 | |
| 努力ポイント | ● 体重・歩数・食事内容・飲酒量を毎日記録した ● 間食や甘い飲料をやめた。 ● 休肝日を設け飲酒量を減らした。 | |
| 体重と血糖値の推移 | | |
| 評価 | 「体重を落としたい」という意識が強く、食生活や運動習慣の改善にとても意欲的であった。目標の達成率は高いもの思ったような減量効果が得られず、新たな目標をどんどん追加していくことになった。指導者としてはどちらかというとプレキ役を務めることが多く、見守り応援することに力をいれた。 | |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-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 ②50才 ③未婚 ④身長 177.4 cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|---------|-------------|---------|-------|-----|-------|------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|----|----|
| 問題点 | 1.肥満がある(BMI 29.7)しかし3年前は103kgあったものを現在の体重94kgまで減量した 2.中食・外食の頻度が高く、総エネルギー摂取量が多い 3.アルコールの摂取量が多い 4.間食(脂肪の多い菓子)や菓物の摂取量が多い 5.運動量が少ない | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.減量する(目標は半年間で-3kg)・・・体重測定と記録 2.外食も含めて油料理の頻度を減らす(目標は週3回まで) 3.洋菓子を和菓子に変える 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●食事は揚げ物・炒め物を避け、魚・野菜中心で食事量も1人前を守った ●間食は一切なくなった ●無理のない範囲でできるだけ歩こうにした(腰痛があるため) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>104.4</td> <td>131</td> </tr> <tr> <td>初回指導時</td> <td>94.3</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>93.1</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>88.3</td> <td>88.3</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>87</td> <td>87</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | プロフィール時 | 104.4 | 131 | 初回指導時 | 94.3 | 130 | 2か月後 | 93.1 | 105.9 | 4か月後 | 88.3 | 88.3 | 6か月後 | 87 | 87 |
| 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール時 | 104.4 | 131 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回指導時 | 94.3 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 93.1 | 105.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 88.3 | 88.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 87 | 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価・考察 | 自らも「減量したい」と考えていた方であったため生活習慣改善に真摯に取り組み、結果が伴うことでさらにモチベーションをあげていったように思われる。指導者としては「行き過ぎてしまわぬように食事量や運動量を正確に把握すること」と「リバウンドしないようにサポートすること」を重視した。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

「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付入研究」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 ②60歳 ③既婚 ④身長 166.5cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|---------|-------------|---------|-----|-----|-------|------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|----|----|
| 問題点 | 1 会社を退職してから、夫婦で本格的に農業を始め野菜、果一杯食べることが習慣となり間食(菓子パン・ジュース中心)、食事量(主食・副食両方)、アルコール量が増えた。 2 妻は料理が得意な上、食事内容のバランスもよく考えているが、本人の3食の食事量が非常に多かった。 3 野球、ウォーキング等と運動量は十分であるが、エネルギーを大量に消費した気分になり運動終了後一気に食べていた。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | ●本人自身が気になり、改善できそうな項目を順番に選択してもらい目標設定させた。 1 間食の菓子パンをやめる努力をする。 2 ジュース量を減らし、お茶、水等にできるだけ変えていく。 3 揚げ物の回数を減らす。 4 アルコール量についても考慮する。 5 体重の減量努力も考慮にいれる。 運動の継続(運動による消費エネルギー)について観察する) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | 1 菓子パンを間食に食べるのは週1回にした。(購入を抑えた) 2 お茶を飲む回数を増やすことにより、ジュースの消費量を1/2にした。 3 揚げ物は2-3回/日を4-5回/週摂取回数を減らした。 4 飯後、抹茶、トウモロコシ等の穀類量を減らした。 5 運動については、できる範囲で継続している。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>100</td> <td>131</td> </tr> <tr> <td>初回指導時</td> <td>94.3</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>93.1</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>88.3</td> <td>88.3</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>87</td> <td>87</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | プロフィール時 | 100 | 131 | 初回指導時 | 94.3 | 130 | 2か月後 | 93.1 | 105.9 | 4か月後 | 88.3 | 88.3 | 6か月後 | 87 | 87 |
| 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール時 | 100 | 131 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回指導時 | 94.3 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 93.1 | 105.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 88.3 | 88.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 87 | 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価・考察 | 1 初回指導時には、参加者の中で一番改善に自信がないといったのが糖尿病予防の必要性をよく理解し、自分自身が確実に改善できそうな項目を選択して着手したことが、理想的な成果につながったと考えられる。 2 血糖自己測定器の導入により、血糖値の自己管理ができたことも一層の自信と励みとなり、生活改善の成果を感じることができたようである。 3 運動習慣については、指導開始前からあったので新たに挑戦する必要がなかったため、本人にとってはプラスであった。 4 この事例については、今後この生活が習慣と励むことなく生活習慣として身につけ、いかに継続していかれるかが問題なので定期的なフォローが必要と考えている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ②女 ②56歳 ③既婚 ④身長 151.4cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|---------|-------------|---------|-----|-----|-------|------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|----|----|
| 問題点 | 1 この数年経診後の事後指導期間に実施し、指導を受けていたが改善が見られないので個別健康指導と合う長期関係することで改善への取り組みを期待して助促。 2 養育師なので、食事時間が不規則なうえお菓子と一緒に間食する機会が多い。又、間食が食事代替の傾向があり、食後すぐ寝る機会が多い。 3 食事は3回摂り、バランスを考慮し食べるという認識が弱い。 4 好きなものを好きなだけ食べ、箸がある限り運動はほとんどしていないのが現状。 5 兄弟が脳梗塞で倒れたりしているが、病気に対しての危機感が弱い。 6 BMI 28.8と肥満である。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1 基本的に食事の見直しをこの機会に根本から考え、適正量、バランスについて指導する。 2 食事も含め、間食の洋菓子を和菓子に変えるなど高エネルギーの食品を控えめにする。 3 筋に負担がからまない程度にウォーキングを15-20分程度から開始する。(できるだけ土の上を歩く) 室内の運動も勧める。 4 体重の減量に努める。(本人が自信がないので3ヶ月で2kgを目標とする) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | 1 洋風菓子パンをカロリーが少なめの白神餅に変えた。 2 1枚100g位の油揚げを焼いて、1-2枚を1人で食べる習慣があったが家族3人で1枚にした。 3 洋菓子を和菓子に変えた。(逆に量的に増えた) 4 ほとんど摂っていなかった野菜を少し食べるようになった。(かぼちゃ・果物・芋類は多い) 5 気が向いた日だけであるが、ウォーキングを始めた。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>100</td> <td>131</td> </tr> <tr> <td>初回指導時</td> <td>94.3</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>93.1</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>88.3</td> <td>88.3</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>87</td> <td>87</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | プロフィール時 | 100 | 131 | 初回指導時 | 94.3 | 130 | 2か月後 | 93.1 | 105.9 | 4か月後 | 88.3 | 88.3 | 6か月後 | 87 | 87 |
| 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール時 | 100 | 131 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回指導時 | 94.3 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 93.1 | 105.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 88.3 | 88.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 87 | 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価・考察 | 1 本人は口では、改善しなければと奮闘するが本当に改善が必要という危機感が弱く、また、採血日、指導日の平均日毎回数忘れ気味で改善への取り組みの熱意が指導者には感じられなかった。 2 ヘルシーライフ手帳・抄帳記入もほとんど忙し、忘れたと言う理由で実行できなかった。他の人が頑張っている姿を見たときは努力しようという姿勢がみられ、何日かは実践するが数日で元の状態にもどすという繰り返しの行動パターンに結びつくことなく終了。 3 血糖自己測定器の導入にも挑戦したので行動変容に期待したが、結果として計画通りに実践できなかった。運動への取り組みも気が向いた時に実施するという定期的な取り組みは無理であった。 4 町が開催する「運動教室」等に参加を呼びかけし、1項目でも最初の改善目標をクリアできればということで、今後も形を変えながらフォローしていく方向でいきたいと考えている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男女 ②62才 ③未婚(既婚) ④身長 169.4cm ⑤単身赴任 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|---------|-------------|---------|-----|-----|-------|------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|----|----|
| 問題点 | 1. 糖尿病の家族歴が父親にある 2. 空腹時血糖 107 mg/dl, HbA1c 7.2% 空腹時血糖やや高め 3. 血圧 110/75 mmHg, 2014/7/20 117/77 mmHg 4. 体重 60.0kg (BMI 20.6) で正常に食事 総摂取エネルギーは 3367Kcal 5. 食品摂取内容が、菓子、砂糖、油、加工肉類の多量摂取 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1 ①砂糖の多い食品の摂取量を減らす(菓子、砂糖、油) 2 普通の水のみならずお茶に変える 3 ③日常の飲酒量、ビール 500ml x 2杯、焼酎 1合、日本酒 2杯、ワイン 1杯 4 外食は月 5回、飲酒量は普段の10倍という状況で2-3回削減 5 ⑤運動 1日15分を体重管理 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ● 運動量を増やすために 1日 14:00 時の経路を歩行 120分を毎日 ● 年末年始 外食時の飲酒量を日本酒 5合位におさめ ● スポーツ飲料も 登山時のみ 500cc にして、お茶や水で補給した | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール時</td> <td>100</td> <td>131</td> </tr> <tr> <td>初回指導時</td> <td>94.3</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>93.1</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>88.3</td> <td>88.3</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>87</td> <td>87</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | プロフィール時 | 100 | 131 | 初回指導時 | 94.3 | 130 | 2か月後 | 93.1 | 105.9 | 4か月後 | 88.3 | 88.3 | 6か月後 | 87 | 87 |
| 測定時期 | 体重 (kg) | 血糖値 (mg/dl) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール時 | 100 | 131 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回指導時 | 94.3 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 93.1 | 105.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 88.3 | 88.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 87 | 87 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価・考察 | プロフィール調査から、問題点と一致した結果、指導項目に挙げたことが、確実に実行された。6か月後には 120分歩行と外食削減の結果を得られ、自己管理の力も増え、運動習慣と最後の面談時、大変だった。1年後の再診時にこの取り組みが継続し、血糖値も正常範囲に改善した。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 ② 56才 ③未婚 ④身長 150.7cm ⑤単身赴任 有・無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|-------------|---------|---------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1. 糖尿病の家系歴 父親にあり 体重 49.2kg BMI 27.2 合併症なし 2. 空腹血糖 127mg/dl HbA1c 6.9% 耐糖能異常型 3. 血圧 降圧剤服用 134/91 100% と管理された 4. 認知症工社 2776kcal 72.2L 糖質 170g 脂質 75g 蛋白質 20g 食品 4の割合 魚肉 乳製品 菓子 肉類 油類 野菜類 5. 認知症 1人暮らし 生活習慣 運動不足 1日 10分程度の散歩のみ 6. 外食時の X-ray 撮影 検査と子供の検査 2. 工社と糖尿病の関わり 7. 閉居期間 毎日(食生活) (食生活) 2回分 食生活 2. 糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g 8. 週1回ダンスに週2回入浴 季節に洋服10分 170gの糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 外食時の X-ray 撮影 検査と子供の検査 2. 工社と糖尿病の関わり 2. 閉居期間 毎日(食生活) (食生活) 2回分 食生活 2. 糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g 3. 週1回ダンスに週2回入浴 季節に洋服10分 170gの糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ● 糖質制限 4日間の食事記録 1700kcal 糖質 170g 脂質 75g 蛋白質 20g ● 閉居 外食以外の 大きく肉類 150g 外食と4日間の 1日 (170g糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g) ● 閉居 外食以外の 大きく肉類 150g 外食と4日間の 1日 (170g糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g) ● 閉居 外食以外の 大きく肉類 150g 外食と4日間の 1日 (170g糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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>時間</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>130</td> <td>49.2</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>114</td> <td>48.2</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>114</td> <td>48.2</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>124</td> <td>49.2</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>124</td> <td>49.2</td> </tr> </tbody> </table> | 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロファイル時 | 130 | 49.2 | 1ヶ月後 | 114 | 48.2 | 2ヶ月後 | 114 | 48.2 | 4ヶ月後 | 124 | 49.2 | 6ヶ月後 | 124 | 49.2 |
| 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロファイル時 | 130 | 49.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 114 | 48.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 114 | 48.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 124 | 49.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 124 | 49.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | プロファイル時血糖値 127mg/dl 糖質制限 4日間の食事記録 1700kcal 糖質 170g 脂質 75g 蛋白質 20g 外食以外の 大きく肉類 150g 外食と4日間の 1日 (170g糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g) 運動不足 2日間の 120分のダンス 週1回分の散歩 週1回分の 20分のダンス 閉居期間 毎日(食生活) (食生活) 2回分 食生活 2. 糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g 閉居期間 毎日(食生活) (食生活) 2回分 食生活 2. 糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g 閉居期間 毎日(食生活) (食生活) 2回分 食生活 2. 糖質 75g 脂質 75g 蛋白質 20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ② 53才 ③未婚 ④身長 150.0 cm ⑤単身赴任 有・無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|-------------|---------|---------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1. 肥満 BMI25.8 2. 外食が多い 3. アルコールが多い 一日3.2合 4. 油物が多い 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 体重2キロ減少 2. 歩数を増やす 3. 外食では野菜の小鉢を選ぶ 4. 朝野菜ジュースを飲む(缶コーヒーを減らす) 5. 出酒先ではセラバンドを履く | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ● ウィークデイに歩数を8000歩に伸ばす。 ● 野菜を多く食べる。 ● 食べ過ぎない。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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>時間</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>124</td> <td>63.9</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>114</td> <td>60.4</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>114</td> <td>60.4</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>124</td> <td>60.4</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>124</td> <td>60.4</td> </tr> </tbody> </table> | 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロファイル時 | 124 | 63.9 | 1ヶ月後 | 114 | 60.4 | 2ヶ月後 | 114 | 60.4 | 4ヶ月後 | 124 | 60.4 | 6ヶ月後 | 124 | 60.4 |
| 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロファイル時 | 124 | 63.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 114 | 60.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 114 | 60.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 124 | 60.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 124 | 60.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 最後まで運動と野菜を食べることを継続されて、体重3.5キロの減少があり ウエストも7cm減少で以前のズボンも履く事ができた。 土日ウォーキングは以前よりされていたが、ウィークデイにも自分なりに歩数を増やせたこと、食べ過ぎを察感されたことでよい結果に繋がった。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 断続的介入研究」第 (H14-研-004)

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ② 48才 ③既婚 ④身長 179.0 cm ⑤単身赴任 有・無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|-------------|---------|---------|-----|----|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1. 肥満 BMI24.3 2. 運動不足 3. アルコールが多い 週23合 4. 油物が多い 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 体重減少2キロ 2. セラバンド・土日は歩く 3. 腹八分目とする 4. 外食は定食を選ぶ 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ● 腹八分目を守る ● 油物を減らす ● バスに乗りず歩く | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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>時間</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>143</td> <td>79</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>118</td> <td>74.7</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>118</td> <td>74.7</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>143</td> <td>74.7</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>143</td> <td>74.7</td> </tr> </tbody> </table> | 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロファイル時 | 143 | 79 | 1ヶ月後 | 118 | 74.7 | 2ヶ月後 | 118 | 74.7 | 4ヶ月後 | 143 | 74.7 | 6ヶ月後 | 143 | 74.7 |
| 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロファイル時 | 143 | 79 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 118 | 74.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 118 | 74.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 143 | 74.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 143 | 74.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | アルコールを減らしたらいと思うが減らせないので、油もの、歩くことを勧めた。しかし積極性はみられずただ歩くのはできない目的がない、また仕事では万歩計を着用することはかっこ悪くできない。しかし6ヶ月後には3.2キロの体重減少をした。しかし、血糖値は悪化した。なぜなのかなと検討したうえで精査の必要もある。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ② 45才 ③未婚 ④身長 174.5 cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|-------------|---------|---------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1. 肥満 BMI 31 2. 運動不足 3. アルコールが多い 週15合 4. 油物が多い 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 体重減少2キロ 2. 運動で1駅歩く、土曜は散歩 3. 肉より野菜、大豆を食べる。 4. うどんの汁を残す 5. 節酒する | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ● 運動で歩く ● 節酒する ● 体重2キロ減 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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>時間</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>128</td> <td>95.1</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>91.0</td> <td>92.0</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>91.0</td> <td>92.0</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>112</td> <td>92.0</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>112</td> <td>92.0</td> </tr> </tbody> </table> | 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロファイル時 | 128 | 95.1 | 1ヶ月後 | 91.0 | 92.0 | 2ヶ月後 | 91.0 | 92.0 | 4ヶ月後 | 112 | 92.0 | 6ヶ月後 | 112 | 92.0 |
| 時間 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロファイル時 | 128 | 95.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 91.0 | 92.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 91.0 | 92.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 112 | 92.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 112 | 92.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 拒否的であり、マイペースであったが信頼関係が少しできたことは良かった。ウォーキングの習慣を支援しつつ2ヶ月後に節酒の効果を実感できたことは良かった。しかし4と6ヶ月後はお正月、送別会と飲む機会があり節酒の継続ができなかった。今後も信頼関係を大切にできることを願って支援してゆきたい。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

| プロフィール | ①男 ② 58才 ③既婚 ④身長 174.0 cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------|----------------|------------|--------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1.油物が多い 2.運動不足 3.アルコールが多い 週0.6回 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.外食は定食を選ぶ 2.運動、土日は早歩き 3.アルコールの量を記録する 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●通勤、土日は早歩き ●油物を減らす ●アルコール週3回に決める | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移 | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (左側)</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>SK FBS (mg/dl)</th> <th>SK 体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>プロフィール</td><td>143</td><td>63.4</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>124</td><td>62.1</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>110</td><td>62.5</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>133</td><td>62.1</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>135</td><td>63.5</td></tr> </tbody> </table> | 測定時 | SK FBS (mg/dl) | SK 体重 (kg) | プロフィール | 143 | 63.4 | 1ヶ月後 | 124 | 62.1 | 2ヶ月後 | 110 | 62.5 | 4ヶ月後 | 133 | 62.1 | 6ヶ月後 | 135 | 63.5 |
| 測定時 | SK FBS (mg/dl) | SK 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール | 143 | 63.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 124 | 62.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 110 | 62.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 133 | 62.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 135 | 63.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | アルコールは週3回飲みを定めている。まったくやめる気持ちはなれなかった。歩くことは以前より万歩計を使用して積極的に歩くことができた。4.6ヵ月後はお正月、花見送別会と飲む機会が多く血糖値の継続的な改善はみられなかったのが残念である。今後血糖値の測定を月1回継続する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

G11-3M

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

| プロフィール | ①男 ② 49才 ③既婚 ④身長 167.0 cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------|----------------|------------|--------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1.油物が多い 2.運動不足 3.アルコールが多い 週18.5回 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.ローファットミルクに変える 2.土日も含め8000歩以上を歩く 3.炒め物・揚げ物の回数を減らす 4.野菜を多く取る 5.ノンカロリー飲料を飲む | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●油物を控え野菜を多く取る ●油物を減らす ●万歩計をつけて歩数を把握する | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移 | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (右側)</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>HT FBS (mg/dl)</th> <th>HT 体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>プロフィール</td><td>125</td><td>55.5</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>109</td><td>54.1</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>109</td><td>54.6</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>110</td><td>54.1</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>126</td><td>55.8</td></tr> </tbody> </table> | 測定時 | HT FBS (mg/dl) | HT 体重 (kg) | プロフィール | 125 | 55.5 | 1ヶ月後 | 109 | 54.1 | 2ヶ月後 | 109 | 54.6 | 4ヶ月後 | 110 | 54.1 | 6ヶ月後 | 126 | 55.8 |
| 測定時 | HT FBS (mg/dl) | HT 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール | 125 | 55.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 109 | 54.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 109 | 54.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 110 | 54.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 126 | 55.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 油物を減らす、歩数を把握する目標を努力をされた。アルコールが好きでつい勢いが出てしまう。4と6ヵ月後はお正月、送別会と飲む機会が多かったためデータは上昇している。このことを本人の気づきとなるよう支援したい。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

G11-3M

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

| プロフィール | ①男(女) ② 31才 ③未婚・既婚 ④身長 153.3 cm ⑤単身赴任 有(無) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|---------------|---------|--------|-----|----|------|----|----|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|
| 問題点 | 1. 工場で源から少飲... 2. 卵料理が大好き... 3. 牛乳・ヨーグルトを多く飲む... 4. 追加量... 平均 50.6g/日 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 食生活改善... 卵料理の量を減らす... 2. 卵料理の量を減らす... 3. 卵料理の量を減らす... 4. 牛乳・ヨーグルト... 合計で牛乳 200cc 以下に減らす... 5. 食生活改善... 卵料理の量を減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●卵料理の量を減らす... 卵料理の量を減らす(50g)以下... ●牛乳 200cc 以下に減らす... ●食生活改善... 卵料理の量を減らす... (2000~3000歩平均10分/日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移 | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (下部)</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>空腹時血糖 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>プロフィール</td><td>116</td><td>62</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>97</td><td>61</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>114</td><td>61</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>107</td><td>61</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>114</td><td>61</td></tr> </tbody> </table> | 測定時 | 空腹時血糖 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール | 116 | 62 | 1ヶ月後 | 97 | 61 | 2ヶ月後 | 114 | 61 | 4ヶ月後 | 107 | 61 | 6ヶ月後 | 114 | 61 |
| 測定時 | 空腹時血糖 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール | 116 | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 97 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 114 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 107 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 114 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | ●食生活改善... 食生活改善... 卵料理の量を減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... 食生活改善... 卵料理の量を減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

| プロフィール | ①男(女) ② 46才 ③未婚・既婚 ④身長 162.7cm ⑤単身赴任 有(無) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|---------------|---------|--------|-----|----|------|----|----|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|
| 問題点 | 1. 朝食を食べない... 2. 油物が多い... 3. 牛乳・ヨーグルト... 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1. 夕食の量を減らす... 朝食を食べない... 2. 夕食の量を減らす... 朝食を食べない... 3. 朝食を食べない... 4. 運動... 5. 牛乳・ヨーグルト... 毎日200cc以下に減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●朝食を食べない... 毎日200cc以下に減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... ●牛乳・ヨーグルト... 毎日200cc以下に減らす... 牛乳 200cc 以下に減らす... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移 | <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (下部)</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>空腹時血糖 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>プロフィール</td><td>110</td><td>60</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>97</td><td>59</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>114</td><td>59</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>114</td><td>60</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>114</td><td>60</td></tr> </tbody> </table> | 測定時 | 空腹時血糖 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール | 110 | 60 | 1ヶ月後 | 97 | 59 | 2ヶ月後 | 114 | 59 | 4ヶ月後 | 114 | 60 | 6ヶ月後 | 114 | 60 |
| 測定時 | 空腹時血糖 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール | 110 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1ヶ月後 | 97 | 59 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2ヶ月後 | 114 | 59 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ヶ月後 | 114 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6ヶ月後 | 114 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | ●朝食を食べない... 朝食を食べない... 牛乳 200cc 以下に減らす... 朝食を食べない... 牛乳 200cc 以下に減らす... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②33才 ③未婚(既婚) ④身長 165.2cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 朝食の量が減り、朝食の時間が遅くなる。 2. 夕食の量が減る。 3. 夕食の時間が遅くなる。 4. 夕食の量が減る(主に増量のため) 5. 運動不足 |
| 指導項目 | 1. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 2. 夕食の量を減らす 3. 夕食の時間を遅くする、夕食の量を減らす 4. 夕食の量を減らす(主に増量のため) 5. 夕食の量を減らす(主に増量のため) |
| 努力ポイント | ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 夕食の量を減らす(夕食の量を減らす) ● 夕食の時間を遅くする(夕食の時間を遅くする) ● 夕食の量を減らす(夕食の量を減らす) |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②36才 ③未婚(既婚) ④身長 167.0cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. BMI 23.6の改善 2. 空腹血糖値の低下(空腹血糖値103mg/dl) 3. 朝食の量が減る(朝食の量を減らす) 4. 朝食の時間が遅くなる(朝食の時間を遅くする) 5. |
| 指導項目 | 1. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 2. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 3. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 4. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 5. |
| 努力ポイント | ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②61才 ③未婚(既婚) ④身長 161.5cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 朝食の量が減る(朝食の量を減らす) 2. 朝食の時間が遅くなる(朝食の時間を遅くする) 3. 朝食の量が減る(朝食の量を減らす) 4. 朝食の時間が遅くなる(朝食の時間を遅くする) 5. |
| 指導項目 | 1. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 2. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 3. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 4. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 5. |
| 努力ポイント | ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②41才 ③未婚(既婚) ④身長 169.9cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 朝食の量が減る(朝食の量を減らす) 2. 朝食の時間が遅くなる(朝食の時間を遅くする) 3. 朝食の量が減る(朝食の量を減らす) 4. 5. |
| 指導項目 | 1. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 2. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 3. 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 4. 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) 5. |
| 努力ポイント | ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) ● 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) ● 朝食の時間を遅くする(朝食の時間を遅くする) |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価考察 | 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) 朝食の量を減らす(朝食の量を減らす) |

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ①男 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長176.0cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. BMIの改善 2. 食卓を全体で作り(夕食の割合) 3. 夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) 4. 夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) 5. 夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) |
| 指導項目 | 1. 6ヶ月間の体重の推移 2. 食卓の管理(食卓の管理) 食卓の管理(食卓の管理) 3. 夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) 4. 夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) |
| 努力ポイント | ●朝食はパン→ご飯に変更し、朝食の調理時間短縮(調理器具の活用) ●夕食の調理時間短縮(調理器具の活用) ●肉類の摂取量を減らす(肉類の摂取量を減らす) |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | この項目について「前より」と「前より」の両方とも「改善」した。BMIは17.6から17.2に低下した。BMIは17.6から17.2に低下した。BMIは17.6から17.2に低下した。 |

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 ②41才 ③未婚(既婚) ④身長170.6cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 主食量が多い(主食量が多い) 2. 油の摂取量が多い(油の摂取量が多い) 3. 半量(半量) 4. 脂質の多い(脂質の多い) |
| 指導項目 | 1. 主食量、2杯→1杯、1.5杯に減らすこと。 2. ヘルシーな食材(ヘルシーな食材) 肉類の摂取量を減らすこと。 3. 肉類の摂取量を減らすこと。 |
| 努力ポイント | ●主食量、2杯→1杯、1.5杯に減らすこと。 ●ヘルシーな食材(ヘルシーな食材) 肉類の摂取量を減らすこと。 |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | この項目について「前より」と「前より」の両方とも「改善」した。BMIは24.8から23.8に低下した。BMIは24.8から23.8に低下した。BMIは24.8から23.8に低下した。 |

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 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長176.0cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 主食の摂取量が多い(主食の摂取量が多い) 2. 肉類の摂取量が多い(肉類の摂取量が多い) 3. 4. |
| 指導項目 | 1. 主食の摂取量(主食の摂取量) 肉類の摂取量を減らすこと。 2. 肉類の摂取量を減らすこと。 |
| 努力ポイント | ●肉類の摂取量を減らす(肉類の摂取量を減らす) 肉類の摂取量を減らすこと。 |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | 介入期間中にBMIが17.6から17.2に低下した。BMIが17.6から17.2に低下した。BMIが17.6から17.2に低下した。 |

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 ②36才 ③ ④身長182.2cm ⑤単身赴任 有 |
| 問題点 | 1. 調理法や肉類の摂取に伴い脂質の摂取量が多い 2. 雑穀(米類、芋類)の摂取量が少ない 3. 清涼飲料水・スポーツドリンクを毎日200ml以上飲んでおり、砂糖の摂取量が多い 4. 一人暮らしでコンビニ食を利用することが多く、食事のバランスが悪い |
| 指導項目 | 1. 清涼飲料水・スポーツドリンクをやめ、お茶にする。 2. 歩数を毎日つけ、1日1万歩を目指す。 3. 週1~2日は休肝日とする。 |
| 努力ポイント | ●清涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ●コンビニ弁当をやめ、惣菜屋で油を使っていない料理を選ぶ等、食事のバランスや量に気を付けるようになった ●週1日は休肝日を守ることにした |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | 業務多忙で勤務時間が長いという運動時に歩数を増やすことが難しく、運動には殆ど取組めなかった。しかし、食生活改善を積極的に実践できたことで体重の変化が得られた。清涼飲料水をやめて糖質摂取量が減少したこと、油類の多いコンビニ弁当をやめ、惣菜屋で野菜や豆腐製品、魚肉などを購入するようになったことに加え、夕食が22時頃になってしまうために食事摂取量を少な目にするところまでかけていたことが体重減少に結びついたのではないだろうか。 |

「地域・職場での糖尿病予防活動の長期効果に関する身体活動介入研究」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 ②32才 ③既婚 ④身長 172.4cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1. コーヒー、清涼飲料水からの砂糖摂取量が多い 2. 炒め物、調味料などからの油脂類が多い 3. 運動量が少ない 4. 炭水化物摂取量が少ない 5. |
| 指導項目 | 1. 1日2~3本飲用していた缶コーヒーをやめる 2. ドレッシング、バターはやめる 3. 通りに大手町まで歩いて1万歩を目指す 4. 5. |
| 努力ポイント | ● 地下鉄1駅分歩くようになったこと ● コーヒーをやめたこと ● 朝をみつめてチューブ体操や水泳などの運動をするように心がけたこと |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 面談前から自覚的にコーヒーを控えていたり、プロフィール調査の3週間後から筋トレを始めるなど、改善意欲が高かった。更に、暇をみつめてチューブ体操や水泳も行うなど、このプログラムを固く健康づくりへの関心が高まった様子だった。2ヶ月後の体重増加は筋トレも影響していると考えられる。4ヶ月後あたりで少々目標に対する意欲の低下が見られたり、その後夜間大学院に通うようになり日々運動する時間が無くなってしまったことから血糖値は上昇しつつある。しかし、地下鉄1駅分歩くこと(≒2000歩)は習慣化しており、生活が落ち着いたから食生活の改善や運動量を増やしたいとの意欲も見せているため、今後悪化を防ぐことが期待できる。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

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

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------------------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②59才 ③未婚(既婚) ④身長152.5cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 果物の摂取量が少い 2. 間食の摂取量が少い 3. 調理に使う砂糖、油脂の量が少い 4. 5. 6. |
| 指導項目 | 1. 間食の量に気を付けてお菓子の摂取を減らす 2. 果物の量の確保について 3. コーヒーの継続 4. 調味料の量を減らす 5. |
| 努力ポイント | ● コーヒーの継続 1日1000杯 ● 間食量を減らす ● 果物の量を減らす |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 理学療法士としておこなっている体の状態や生活習慣を改善してあげようという目標を持って、健康づくりの目的、健康づくりの目標と実践と実行の方向性を整理してあげた。継続することが目標に達するということも意識が持てるようになった。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------------------|---|
| プロフィール | ①男(女) ②60才 ③未婚(既婚) ④身長152.5cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 総摂取カロリーが2175kcalと低い 2. 卵の摂取量が1日1コと少ない 3. 果物の摂取量が少い 4. 調理時に砂糖、油脂の使用量が少い 5. 漬物の摂取量が少い |
| 指導項目 | 1. 卵の摂取量を3コ/週にする 2. 果物の量を増やす 3. 調味料と計量した砂糖、油の使用量を減らす 4. 漬物と味噌汁を1日1回摂取する 5. |
| 努力ポイント | ● 卵を減らす ● 調味料を減らす ● 卵カトレートと週2回摂取する(他に漬物、味噌汁、ゆでたまご、バナナと総計) |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 総摂取カロリー値が低いので、卵の量を減らすことと漬物摂取量と味噌汁、健康意識が高くなり、指導前より、卵カトレートが習慣化して、体調もよくなった。また、毎朝の朝食の生活習慣も指導項目で実行することにより、体重が減少した。また、総摂取カロリー値は平均値と同等である。 |

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

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

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

プロフィール ①男 ②58才 ③既婚 ④身長168.6cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 朝食(昼食時のデザート、夕食後に菓子をつまむ)の習慣がある
2. 晩酌の習慣(〜2003年10月)、夜食(菓子の習慣(2003年11月〜)がある
3. 運動量不足している(2003年11月 6,713歩/日=232kcal/日)
4. 体重増加がある(2002年10月65.8kg → 2003年11月70.2kg(+4.5kg)、BMI24.3)

指導項目
1. 朝食(菓子)の適量を心がける
2. 夜食(菓子)は、ノンカロリーの飲み物に置き換える
3. 昼休みにウォーキングを行う。週2日の休みのうち、1日はウォーキングを行う。
4. 体重測定を毎日行う

努力
● 昼にデザートを食べたら、夜のお菓子は控えた。洋菓子より和菓子を選んだ。
● 晴天時、昼休みに45分間ウォーキングを行った(8,000〜9,000歩/日=300kcal/日)。休みの日に、よく出かけるようになった(10,000歩超/日=400kcal超/日)。ウォーキング時はペースを上げた。

ポイント
● 風呂上りに体重計に乗るのが日課になった。家のカレンダーに体重を書き込んだ。

体重と血糖値の推移

評価・考察
2002年から2003年の一年間で約5kg体重増加したため、減量目標に達した。「記録簿をつくれるのが面倒」とのこと、負担にならないよう「記録簿はつけない。毎日体重計に乗って、変化がないかだけを見る」をプランに挙げた。運動(ウォーキング)や朝食の量コントロールを「出来るだけ」続けられ、結果、8ヶ月で1.8kg減に成功した。体重のほかに空腹時血糖値(709→611)、HbA1c(14.9/85)②14.3/84 → ①13.8/84②12.2/85)に改善がみられた。頑張らずに、マイペースを確立したことが、良い結果につながったと考えられる。2003年11月より出現した糖尿病が2004年5月より隠れ、1食/日程度の減量が推奨された(2003年11月以前は2.9kg/月)。アルコールをセーブすることが血糖値を下げる要因のひとつであることその8ヶ月間で実感されたので、「これからは1食/週くらいでお酒を楽しみたい。休肝日も1〜2回/週 飲みたい」との積極的な言葉があった。今後も本人の意思とペースを大切に、生活習慣が定着するよう支援していく。

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書】(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 _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①女 ②55才 ③既婚 ④身長153.1cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 運動の習慣がない
2. 菓子の摂取量が多い(食事がわりに菓子を食べることもある)
3. 朝食を抜いている
4. 計画通りに出来ない自分と自分を強く責める傾向がある

指導項目
1. 万歩計を装着し、歩数記録表をつける。体調不良時は、無理せず休む。
2. 菓子の一日量を決めて食べる。食べ過ぎたら一週間の枠で調整する。
3. 朝食をとる。手軽に食べられるものを工夫する。
4. うまく行かない日があっても、それでよしとする。

努力
● 自宅周辺をウォーキング(1万〜1万8千歩を、週に1〜4回)するようになった。
● 菓子を食事にわりにすることはなくなった。1回量をセーブできるようになった。
● 「野菜スープ+おにぎり」「豆乳+シリアル」等の朝食をとるようになった。

ポイント

体重と血糖値の推移

評価・考察
5年前より続いている更年期症状(のぼせ、気力の低下)に加え、引越しや親族の死が量なり、心身ともに気持の悪い10ヶ月であったが、「血糖値を下げたい」という意思強く、可能な範囲で生活改善ができた。「自分が達成できなかったこと」に目を向ける傾向があるので、「達成できたこと」を強調することで、本人の自信が得られた。FBS(127→107)、HbA1c(11.4→11.0)、体重(53.0→50.3)に改善がみられた一方で、HbA1cは目標値0.4、8ヶ月間を通じて0.4を突破、8ヶ月目も0.4であった。多忙・ストレスにより、過食・少食の波があったため、HbA1cに大きな変化が見られなかったと考えられる。引き続き、達成可能な目標を設定し、着実に一つずつクリアしていけるよう支援していく。改善ポイントを確認し、うまくいかなかった生活が定着できれば、HbA1cも改善していくと考えられる。

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書】(H14-健-004)

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

プロフィール ①女 ②64才 ③未婚 ④身長163.5cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. 夕食後に間食の習慣がある。
2. 夕食が遅め(朝食0時、昼食3時、夕食8時)で、ボリュームも多い(朝:量1:夜2)。
3. 運動後に食事をするので、腹一杯食べる傾向がある。
4. 乳製品を多く摂っている(牛乳、ヨーグルト、ケール、チーズ)

指導項目
1. 間食は日中に摂り、夕食後は控える
2. 夕食の時間を早める
3. 腹八分目を心がける
4. 乳製品は、置き換えられるものは低脂肪の商品にする

努力
● 夕食後は菓子をつまむ代わりに抹茶を点てて寛ぎの時間をとった。歯磨きを早めるようになった。
● 夕食を早めにし、食後にウォーキングを行った
● 夕食のご飯、二階まで運ぶのを一層にした。以前は「大食いしていたが、今は量をセーブできるようになった。

ポイント

体重と血糖値の推移

評価・考察
この8ヶ月間、非常に真面目に生活習慣に取り組みました。やや過食の傾向があったが、量のコントロールとローカロリー食品への置き換えを行い、2.4kgの減量に成功し、空腹時血糖値も改善した(121→110)。量と質を考えると、食べるようになったことと、食に対する意識が大きくなったと考えられる。遅めの夕食時間を早める/食前の運動を食後に移し食後血糖値のコントロールを図るなど、より良いライフスタイルを選択された。食事・運動ともに努力されたが、ソファクックによる自己血糖測定値が思うように下がらず、大きなストレスとなったようである。一回一回の数字に振り回されることがなく、数値の経過を見ていく必要を認識した。今後も食事の量と質に注意し、FBS110を切り下げたいとの言葉があった。行動意欲が高く、実行力が期待できるが、スランプに陥ったときのサポートが必要である。

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書】(H14-健-004)

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

プロフィール ①男 ②54才 ③既婚 ④身長169.6cm ⑤単身赴任 無

問題点
1. アルコール摂取量が多い(毎晩飲酒、7割時:12.8合/週)
2. 野菜摂取不足である
3. 運動時徒歩以外の運動量が少ないため、車通勤の日は5000歩/日

指導項目
1. 休肝日を設ける。1回/週。
2. 野菜の皿を増やす。少量でも摂食とる。
3. 万歩計を装着し、運動量kcal/週の日目標を設定する(2000kcal→2200kcal/週)

努力
● 休肝日1〜2回/週、作れた。平均して1合/日に節減できた。つきあい等で多く飲む日があっても、7合/週 または14合/2週を目標に、酒量意識しコントロールすることができた。
● 家族の協力あり、野菜・海藻を少量とるように心がけた。昼食時(社食)も野菜の皿があれば選ぶようになった。
● 車通勤する日があっても、昼休時や土日にウォーキングを行い、平均340kcal/日の運動量キープした。

ポイント

体重と血糖値の推移

評価・考察
元々、毎日飲酒の習慣があったが、初回面接の「毎日飲まなくてもいい」との言葉どおり、8ヶ月間を通じて節酒に励まれ、血糖値(118→105)のみならず血圧も低下した(①151/90②144/80 → ①126/84②127/80)。家族の協力も得られ、食事(野菜摂取)と運動(ウォーキング)は「苦勞なく自然にできている」とのこと習慣化しつつあるが、節酒については「もったいなく思うこともあるけど頑張ってセーブしている」との言葉があった。今後も無理し過ぎることなく継続できるよう、「節酒が血糖・血圧コントロールにもたらす良い影響」を拡大図解や検査データ値で確認しつつ、具体的な行動目標を立てて適量を楽しむよう促していく。

【地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書】(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 _____ 財団法人

プロフィール ①男 ②54才 ③未婚・既婚 ④身長160.7cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 脂質、FIB自費摂取割合が高い。
2. 油使用の料理と炒め物の割合が多い。
3. 洋菓子と食パンの残食が多い。
4.
5.

指導項目
1. 油の多い肉の量を減らし、赤身主体に量を増やす。
2. 揚げ物の回数と油の量を減らし、蒸し物、焼く物の回数増やす。
3. 肉や魚の加工品を2種類以上外す。
4. 洋菓子と和菓子に区別する。
5. 野菜の摂取量を確保する。

努力ポイント
● 調理法を工夫し、肉の調理法を焼く、白身魚の調理法を焼く、揚げ物の調理法を焼く。
● 食パンと洋菓子と食パン、肉や魚の加工品を減らす。

体重と血糖値の推移

評価考察
食生活の改善割合が油の多い揚げ物の割合に減少あり、脂質と炭水化物の摂取量は減少あり、調理法も変わっており、果糖甘味は減少あり、実行していることが、体重減少の改善につながったと見られる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-04)

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 ②65才 ③未婚・既婚 ④身長156.5cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 肥満。
2. 糖質摂取エネルギーが低い。
3. 糖質が多量、糖質の占める割合が多い。
4. 脂質・乳脂肪が多量。
5.

指導項目
1. 体重を最終的に68.0kgにする。(ダイエット作業)
2. 体重、歩数記録を毎日つける。
3. 糖質摂取エネルギーを減らす。
4. 牛乳は低脂肪品にする。

努力ポイント
● 食事と運動。
● 毎日必ず15000~20000歩歩くこと。
● 自分に適した食事。

体重と血糖値の推移

評価考察
BMI29.0の方で、数年体重を減らす事は、不可能と信じていた本人が、運動と食事のバランスを、努力すれば、この様な結果が出るとい事を実感していただき、自分自身で行動した。おと1kg減らす事を目標に努力を継続している。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-04)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①女 ②50才 ③未婚・既婚 ④身長174cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 血糖値115で境界域。
2. BMI 23.8、やや肥満。
3. 仕事、飲酒の割合が多い。
4. デスクワークで、単に移動しながら歩くこと。
5.

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

努力ポイント
● 歩く時間を多くし、検診し、昼休みに
● 仕事場の大扉を利用し、歩いていた。

体重と血糖値の推移

評価考察
運動量が少なかった事が、問題点の1つ、自分で室内で、最初、甘えがあって、歩く量も少なかったが、おと1kg減らすと、歩く量は、行動の変化とともに、結果として、おと1kg減らす、本人の自信につながったと見られる。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-04)

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 ②65才 ③未婚・既婚 ④身長177cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. BMI 27.1の肥満。
2. 運動量が少くない。
3. 糖質摂取エネルギーが多い。
4. 甘いものが大好きである。
5.

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

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

体重と血糖値の推移

評価考察
農業をしながらの忙い時間の中で、自分で、歩数を減らさない場合は、夜寝る前に歩数を増やし、自分で室内で、おと1kg減らす、結果を出せば、自分で歩く事。

「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)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ①男 ②女 ③才 ④未婚 (既婚) ⑤身長 173.5cm ⑥単身赴任 有 (無) |
| 問題点 | 1. 血糖値 117 mg/dl 境界域。 2. 糖質のとり過ぎ。米飯が29g。 3. BMI 26.8 と肥満。 4. 5. |
| 指導項目 | 1. 体重を最終的に75.0kgにする。 2. 御食の量を減らす。 3. 野菜を多くとる。 4. 1日8000~9000歩。 5. |
| 努力ポイント | ● 目標を達成するためにクリアしやりとる心構え ● ● |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体量</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 ●-体量</p> |
| 評価考察 | 体重の目標をクリアしたものの、6ヶ月間の指導の中では減量状況が、継続的改善があらわらな。このため結果が得られずと見られる。今後の継続が注目である。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片調査研究」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) ②才 ③未婚 (既婚) ④身長 159cm ⑤単身赴任 有 (無) |
| 問題点 | 1. 血糖値、HbA1c 境界域。 2. BMI 25.0。やや肥満。 3. 御食、間食が多い。 4. 5. |
| 指導項目 | 1. 体重を60.0kgを最終目標とする。 2. 御食の量を減らす。 3. 間食を減らす。 4. 5. |
| 努力ポイント | ● 食事のとり方の工夫 ● 米等での運動に積極的に参加 ● ● |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体量</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 ●-体量</p> |
| 評価考察 | 最終目標であった60.0kgには、次体重で70kgで、頑強には評価できず。血糖値は結果がよかったと見られる。食生活の改善に、抵抗なく実践(各場)した。食生活の改善と同時に運動もあわせてと見られる。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片調査研究」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 ③才 ④未婚 (既婚) ⑤身長 152.6cm ⑥単身赴任 有 (無) |
| 問題点 | 1. 活動量が不足。 2. 間食が多い。 3. 夕食時間が遅い。 4. 野菜量の不足。 5. |
| 指導項目 | 1. 大の散歩の距離を増やす。速足で歩くようにする。 2. 腹八分目を心がける。 3. 家でできる運動を加える。(階段など) 4. 間食は、油や糖質を減らす。 5. |
| 努力ポイント | ● 腹八分目で我慢し、野菜の摂取を心がける。 ● 間食について、気にかけているが、実践はできていない。 ● ● |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体量</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 ●-体量</p> |
| 評価考察 | 職場のストレスが大きく、気晴らしにウォーキング。健康のための運動は、意識改革はできず、生活習慣の改善には至らなかった。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片調査研究」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) ②才 ③未婚 (既婚) ④身長 155.6cm ⑤単身赴任 有 (無) |
| 問題点 | 1. 運動量が不足 (むくみあり) 2. アルコール摂取量が多い。(週1.2回) 3. 野菜の不足 4. 牛乳(生乳)を300cc摂取 (カルシウム不足に気づいていない) 5. |
| 指導項目 | 1. 血糖値をコントロールし、血糖値を下げ、ウォーキングを続ける。 2. 牛乳は他種がかわることに注意する。(週2回) 3. アルコールは、未だ毎日の飲酒が、減らすようにする。 4. 野菜の摂取量を増やす。 5. |
| 努力ポイント | ● 平均歩数が少し増加。 ● アルコール摂取量を少し減少。 ● ● |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体量</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 ●-体量</p> |
| 評価考察 | 朝のウォーキングも集中的に、長時間のウォーキングも、朝のウォーキングも、余計にしている。(ムキになり、足を痛め、歩けなくなる)という状態もある。 アルコールについては、意識改革はできず、未だ毎日の飲酒が、減らすようにする。野菜の摂取量を増やす。牛乳は他種がかわることに注意する。血糖値を下げ、ウォーキングを続ける。 体重増加の傾向は、思わぬようには減った。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ①男 ②53才 ③未婚(既婚) ④身長171.5cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. アルコールの摂取量 週 28回 2. 総カロリーが 多い。 3. 月給の消費額(貯蓄が9か月、貯蓄が0) 99万。 4. 貯蓄の消費額が 減りすぎ 5. 朝食(生コーヒ-?)の欠。 6. 全体の摂取量を 減らす。 |
| 指導項目 | 1. アルコールの摂取量を 減らす(茶1杯で4杯用)。 2. 運動習慣を 減らす(身体を動かすことは好き)。 3. カップ麺(2食)を減らす。 4. アルコールの摂取量を 減らす(茶1杯で4杯用)。 5. 運動習慣を 減らす(身体を動かすことは好き)。 |
| 努力ポイント | ● 全体の摂取量は 常に 減らし(減らす)。 ● アルコールは 減らす(2-3回)に減らす。 ● 職場では 積極的に 減らす(減らす)に 努力している。 |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | アルコールの摂取量が 減らす(99万)に 減らす(2-3回)に減らす。朝食の消費額が 減らす(2-3回)に減らす。朝食の消費額が 減らす(2-3回)に減らす。朝食の消費額が 減らす(2-3回)に減らす。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する 断片調査介入研究」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 ②44才 ③既婚 ④身長 169.8 cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1. 種類が多い } エネルギー摂取量を控えるため食生活を種類単品にし、 2. 菓子類が多い } 間食が増えしまっている。 3. 卵の摂取量が多い 4. 揚げ物・炒め物による油脂類が多い 5. |
| 指導項目 | 1. 朝食を種類単品からご飯物の定食等に代える。 2. 卵を週7個から週3~4個に減らす。 3. 週3回、ダブル体操かチューブ体操を行う。(1ヶ月後追加) 4. 体重を毎日測り、記録する。(1ヶ月後追加) 5. |
| 努力ポイント | ● 油料理、菓子、アルコールなど、好きな食べ物を控えたこと ● ご飯を3膳から1.2膳に減らしたこと ● ダブル体操、週末のジョギングを続けたこと |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | 4年以上血糖値が横ばいしていた。指導開始から自発的に飲酒制限(平日はビールを飲まない)やストレッチ、筋トレを開始しているなど意欲的で、目標の達成度も高く、体重、血糖ともに減らすことができた。一方、もともと疾患に関する知識が乏しい面があり、糖尿病や減量について正しい情報を与えつつ実践していたものの、途中体重を落とすことのみを集中し、食事内容が好ましくない状態になったり、我慢することでストレスを溜め、また我慢する傾向が見られた。最終的に血糖値が上昇傾向になっているのはそのあたりが影響したものと推測される。誤った知識についてはその都度修正してきたので、今後のデータが改善傾向になると期待している。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ①男 ②50才 ③未婚(既婚) ④身長 166cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 総カロリー(炭水化物・脂質) 多い。 2. 運動量が 少ない。 3. 4. 5. |
| 指導項目 | 1. 炭水化物の量を 減らす。とり方を変えてみる。 2. 炭水化物の量を 減らす。 3. 徒歩通勤を 週2-3回 取り入れる。 4. 脂質を 減らす(調理法を工夫する)。 5. |
| 努力ポイント | ● ダブル体操 2日3回、脂質を減らす。運動量が 減らす(2-3回)に減らす。 ● 炭水化物を 減らす。摂取カロリーを 減らす(2-3回)に減らす。 ● 外食(脂)を 減らす(2-3回)に減らす。加工食品を 減らす(2-3回)に減らす。 |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | 運動量は 減らす(2-3回)に減らす。炭水化物の量を 減らす(2-3回)に減らす。炭水化物の量を 減らす(2-3回)に減らす。炭水化物の量を 減らす(2-3回)に減らす。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する 断片調査介入研究」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既婚 ④身長 167.8cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1. 主に即席中華麺、調味料による脂質摂取量が多い 2. 炭水化物の摂取量が少ないが、糖類は基準量の倍量摂取している。 3. アルコール摂取量が多い(毎晩ビール350ml焼酎1合、週2~3回以外で9倍飲む) 4. 朝食、昼食を意図的に少なくしているが、それが朝食や菓子の摂取量増加に繋がっている。 5. 運動不足。運動はやらぬまま、平日はほぼ1万歩歩いているが休日5千歩程度。 |
| 指導項目 | 1. 土日のカップ麺をやめておにぎり(160gで自分で作る)にする。 2. 自宅で飲むときはノンアルコールビールにする。または休肝日を1日設ける。 3. 土日に散歩をする。 4. 土日は散歩に加え、チューブ体操を行う。(1ヶ月後追加) 5. 2日に1度体重を測り、記録する。(1ヶ月後追加) |
| 努力ポイント | ● ノンアルコールビールや休肝日を取り入れて飲酒量を減らしたこと ● 休日も含め、毎日1万歩を達成できるように心がけたこと ● |
| 体重と血糖値の推移 | |
| 評価 | 初回から自分で目標設定をしてモチベーションを高く保つことができた。また、設定した目標以外にも社員食堂の献立表を持ち歩いたり、お菓子のカロリー表示をチェックするようになるなど健康意識の高まりが見られた。本人がそれほど負担感を感じずに体重・血糖値を低下させることができた理由として、今回のプログラムが自身の健康に関心をもつきっかけとなり、特に執着心を持っていただけではないが、健康に悪いと知らずに繰り返していた習慣を減らせたことが考えられる。目標はほぼ達成したので、今後も継続することで健康状態を維持できると期待される。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期的効果に関する 断片調査介入研究」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 ②52才 ③既婚 ④身長 179.6cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.油脂類が多い。(主にマーガリン等調味料やインスタントラーメン、揚げ物炒め物週3.6回) 2.酒好きで毎日仕事後に職場の仲間と飲んでいる。周囲にすすめられるつい飲んでしまふ。 3.定期的な運動をしていない。 4.土日を中心にダブル体操を行う。(1ヶ月後追加) 5. |
| 指導項目 | 1.平日の朝食はご飯に、パンのときはマーガリンを使わずにジャムに置き換える。 2.平日の飲酒量を減らす。(ビール500ml+焼酎3杯のところ焼酎2杯にする) 3.1日1万歩目標に目的地までの巡回や階段の使用を行う。 4.土日を中心にダブル体操を行う。(1ヶ月後追加) 5.夕食の注意点:ご飯を適量摂取し、おかずをへらす。野菜を増やす。(2ヶ月後) |
| 努力ポイント | ●飲酒量を減らそうと常に意識していたこと(週10合程度減酒できた) ●1万歩歩くために2駅分歩いたり、巡回をまめにして歩数を増やしたこと |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 「マーガリンをやめる、1日1万歩・3日に1度のダブル体操などを実施し、体重や血液検査結果に変化が見られた。本人も「TGが下がって嬉しかった。体型も変わったし、やっぱり運動は大切だと思った。」と実感することができたので、今後も運動を続ける動機が強化になったと思う。血糖自体は下がっておらず、週10合以上摂取しているアルコールを控えることが望ましいが、飲酒については周りに勧められるなど本人の意思だけでは十分に対応しきれない部分もあった。しかし、飲酒量を控えようという意識は身に付いたようで、まずは今以上に飲酒量を控えようとし、血糖の上昇を防げれば良いと思う。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------------------|---|
| プロフィール | ①男 ②49才 ③既婚 ④身長 171.3cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.清涼飲料水・スポーツドリンク・菓子からの砂糖摂取量が多い 2.ラーメン、炒め物などによる脂質が多い 3.炭水化物が少ない 4.アルコール摂取量が多い 5.昨年まで1日1万歩以上歩いていて、異動になってから1日6500歩に減り運動不足である |
| 指導項目 | 1.コーフレッシュ(1日2個)をやめる 2.平日はお菓子を食べない 3.1日1万歩を目指して昼食後に日比谷公園を散歩する 4.毎日体重記録を実施する(1ヶ月後に追加) 5. |
| 努力ポイント | ●初めの頃に1日1万歩達成できたこと ●コーフレッシュを使わないことが習慣化したこと |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 指導項目以外にもダブル体操を実施したり、生活リズムの変化に応じて足の散歩を朝や夜にずらすなど、自発的に工夫していた。また、野菜摂取を心がけたり、家族の協力も(即いでバランスの良い食事を取るようになるなど、生活習慣全般に気を配っていた。しかし、年末年始、教送迎シーズンには血糖値が上昇。特に4ヶ月後は業務多忙で歩く時間がとれなかったり飲酒後1.5時間以内には就寝していたこともあり数値は高値になってしまった。また、原因に減っていた体重も6ヶ月後はGWで気が緩んだことでも上昇してしまった。飲酒量や運動量の変化が血糖値や体重に反映することがよく分かる結果となったので、規則正しい生活をするなどの効果や不慣れになりがちな時期に注意が必要なることを実感してもらえたと思う。今回のプログラムをきっかけに今後も自分で工夫しながら生活して行けるのではないかと期待している。 |

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

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 166.5cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.健康に良いと思ひ込み、卵(14個/週)、牛乳(10.4杯/週)を過剰摂取している 2.調味料による脂質過剰 3.朝食欠食、夕食はおかずとビールで済ませており、主食が不足している 4.アルコールの過剰摂取(2.6合/日) 5. |
| 指導項目 | 1.卵は1日1個までにする 2.夕食時に主食(できればご飯)を摂る 3.週1回休肝日をつくる 4.朝食を摂取する 5. |
| 努力ポイント | ●ビールを減らせた。(週2回はノンアルコールビールに代えた) ●お腹一杯食べるのをやめた(夕食120%摂取を90%に抑えた) |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | 学生時代からの朝食欠食を改め、夕食時に主食を摂るようになった。また、栄養補給のために卵や牛乳を沢山摂る等、習った知識による偏食を改善するとともに本人の意志で食事のバランスに留意するようになった他、摂取量も抑えるなど食生活全般に渡る改善心がけた結果、体重、血糖値の低下をはじめ、全ての検査データで良好な変化が見られた。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| | |
|-----------------------|--|
| プロフィール | ①男 ②47才 ③既婚 ④身長 170.4cm ⑤単身赴任 無 |
| 問題点 | 1.調味料、洋菓子、デニッシュによる脂質が多い 2.菓子(子供がおり常備してある)、清涼飲料水・スポーツドリンクによる糖分摂取量が多い 3.炭水化物が多い 4. 5. |
| 指導項目 | 1.朝食のパンを週4回くらいごはんにかえる 2.クロワッサン・デニッシュ・揚げパンを卵の少ない和風パンにかえる 3.1日1万歩を目指す 4.土日を中心にセラバンドで筋トレを行う(1ヶ月後追加) 5.-3kgを目指し、毎日体重記録を行う |
| 努力ポイント | ●バス停2つ分歩くなどして歩数を1日に1500~2000歩増やした。 ●脂肪の多いパンや菓子類を脂肪の少ないものにかえた。 ●歩数、体重を毎日記録した。 |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | |
| 評価 考察 | もともと血糖値99mg/dlだったが「この機会に改修したい」と意欲的で、初回指導時から自発的にバス停2つ分の歩行を開始していた。また、高校生の娘に合せてパン・菓子類が常備してある環境だったが、家族にも協力してもらい、買い置きするものの内容を変えることで、油脂、砂糖類の過剰摂取を改善することができた。その結果、体重、血糖ともに下がることができた。6ヶ月後には家族と一緒にスポーツクラブにも通い初めており、目標達成に向けて家族も巻き込んだ生活改善ができたことは身に付けた習慣を維持していく上で心強いことだと感じた。 |

「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介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ②46才 ③既婚 ④身長 165cm ⑤単身赴任 無 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------|-------------|---------|-----------|-----|------|----|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1.種類が好きで、週5日は種類単品で昼食を済ませている。 2.菓子、清涼飲料水による砂糖の過剰摂取 3.週5〜7日主に付き合いで飲酒。飲み始めるとセーブできず、週15合前後摂取 4.バタードレッシング、炒め物、揚げ物、コセーレソウ等による脂肪の過剰摂取。 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.種類を週5回から2回に減らし、3回はご飯物の定食にする。 2.清涼飲料水をお茶や水にかえる。 3.平日1〜2日は休肝日とする。 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●飲酒量、回数ともに減らせたこと。現在週4日は休肝日。 ●種類は週3回までに減らし、種類を食べる場合も具の内容などを考慮するようになった。 ●夕食後の甘味、飲んで帰った後の食事をやめた。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</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>プロフィール調査時</td> <td>123</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>87.0</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>112</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>127</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>87.5</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>135</td> <td>67.0</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール調査時 | 123 | 68.0 | 初回 | 87.0 | 67.5 | 1か月後 | 112 | 67.5 | 2か月後 | 127 | 67.5 | 4か月後 | 87.5 | 67.5 | 6か月後 | 135 | 67.0 |
| 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール調査時 | 123 | 68.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回 | 87.0 | 67.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1か月後 | 112 | 67.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 127 | 67.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 87.5 | 67.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 135 | 67.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | もともと血糖値が高い原因を自分なりに分析できていたこともあり、目標に対する取り組みは良好だった。目標の裏面にあたり、容易にできていること、厳しいと感じていることなどを現場に伝えてもらったことで、内容を把握しつづけていくことができ、主に飲酒、食生活で良い習慣を身につけることができた。最終的なデータは再検査を要するものとなってしまったが、検査直前の2ヶ月間、気管支喘息をわずらっていたことやぎっくり腰で運動できなくなっていたことも影響していると思われる。今後また変化した生活習慣を維持することでデータも改善することが期待できるのではないだろうか。(1ヶ月後再検査結果:血糖値126mg/dl) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ②55才 ③未婚・既婚 ④身長153.9cm ⑤単身赴任 有(無) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------|-------------|---------|-----------|-----|----|----|-----|------|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|
| 問題点 | 1.BMI26.5 適正体重53.1Kgであり10Kg多い。 2.果物・菓子類多く不規則な摂取。 3.H12・14年糖尿病負荷検査を受けたことあり。その結果は治療の必要はないが、自分次第。ポイントは運動・食事・体重減少と言われた。 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.夕食後のお菓子は食べない。 2.おかずを小皿に取り分けて食べる。 3.昼食は弁当持参し野菜を多く摂るようにする。 4.散歩3回/週行う。 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●食べる量・内容等意識して食べた。 ●お菓子の量が減った。 ●パート勤務しながらも散歩時間を確保するよう心がけ、夫と伴に行った。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>111</td> <td>63.5</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>111</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>111</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>111</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>111</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール調査時 | 120 | 64 | 初回 | 111 | 63.5 | 1か月後 | 111 | 63 | 2か月後 | 111 | 62 | 4か月後 | 111 | 61 | 6か月後 | 111 | 60 |
| 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール調査時 | 120 | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回 | 111 | 63.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1か月後 | 111 | 63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 111 | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 111 | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 111 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 今回何とか生活を改善したいと思い参加。食事内容を見直し、特に菓子類・果物摂取に気をつけ、散歩を習慣化するようにした。体重・W/Hの減少、HbA1c改善。自分の目標体重に達し、服のサイズも小さいサイズを着れるようになった。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

| プロフィール | ①男 ②38才 ③ ④身長 182.2cm ⑤単身赴任 有 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------|-------------|---------|-----------|-----|------|----|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 問題点 | 1.調理法や肉類の摂取に伴い脂質の摂取量が多い 2.精質(米飯、芋類)の摂取量が少ない 3.清涼飲料水・スポーツドリンクを毎日200ml以上飲んでおり、砂糖の摂取量が多い 4.一人暮らしでコンビニ食を利用することが多く、食事のバランスが悪い 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.清涼飲料水・スポーツドリンクをやめ、お茶にする。 2.歩数計を毎日つけ、1日1万歩を目指す。 3.週1〜2日は休肝日とする。 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●清涼飲料水・スポーツドリンクをやめた ●コンビニ弁当をやめ、惣菜屋で油を使っていない料理を選ぶ等、食事のバランスや量に気をつけるようになった ●週1日は休肝日であることを厳守した | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>113</td> <td>66.0</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>121</td> <td>65.5</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>112</td> <td>65.0</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>120</td> <td>64.5</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>115</td> <td>64.0</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>115</td> <td>63.0</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール調査時 | 113 | 66.0 | 初回 | 121 | 65.5 | 1か月後 | 112 | 65.0 | 2か月後 | 120 | 64.5 | 4か月後 | 115 | 64.0 | 6か月後 | 115 | 63.0 |
| 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール調査時 | 113 | 66.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回 | 121 | 65.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1か月後 | 112 | 65.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 120 | 64.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 115 | 64.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 115 | 63.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 業務多忙で勤務時間が長いため通勤時に歩数を増やすことすら難しく、運動には殆ど取組みなかった。しかし、食生活改善を積極的に実践できたことで体重の変化が得られた。清涼飲料水をやめて糖分摂取量が減少したこと、油類の多いコンビニ弁当をやめ、惣菜屋で野菜や豆腐製品、魚物などを購入するようになったことに加え、夕食が2時間になってしまったために食事摂取量を少な目にするこまでできていることが体重減少に結びついたのでないだろうか。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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172.2cm ⑤単身赴任 有(無) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------|-------------|---------|-----------|-----|----|----|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|------|-----|----|
| 問題点 | 1.飲酒量多い(朝から晩まで) 2.喫煙している(ヤシタバ) 3.血圧が高い(180/110) 4.食生活の摂取カロリーが少ないうえに野菜が少なく、食生活2食、朝食2食、3食、1食、2食、3食、4食、5食、6食、7食、8食、9食、10食、11食、12食、13食、14食、15食、16食、17食、18食、19食、20食、21食、22食、23食、24食、25食、26食、27食、28食、29食、30食、31食、32食、33食、34食、35食、36食、37食、38食、39食、40食、41食、42食、43食、44食、45食、46食、47食、48食、49食、50食、51食、52食、53食、54食、55食、56食、57食、58食、59食、60食、61食、62食、63食、64食、65食、66食、67食、68食、69食、70食、71食、72食、73食、74食、75食、76食、77食、78食、79食、80食、81食、82食、83食、84食、85食、86食、87食、88食、89食、90食、91食、92食、93食、94食、95食、96食、97食、98食、99食、100食、101食、102食、103食、104食、105食、106食、107食、108食、109食、110食、111食、112食、113食、114食、115食、116食、117食、118食、119食、120食、121食、122食、123食、124食、125食、126食、127食、128食、129食、130食、131食、132食、133食、134食、135食、136食、137食、138食、139食、140食、141食、142食、143食、144食、145食、146食、147食、148食、149食、150食、151食、152食、153食、154食、155食、156食、157食、158食、159食、160食、161食、162食、163食、164食、165食、166食、167食、168食、169食、170食、171食、172食、173食、174食、175食、176食、177食、178食、179食、180食、181食、182食、183食、184食、185食、186食、187食、188食、189食、190食、191食、192食、193食、194食、195食、196食、197食、198食、199食、200食、201食、202食、203食、204食、205食、206食、207食、208食、209食、210食、211食、212食、213食、214食、215食、216食、217食、218食、219食、220食、221食、222食、223食、224食、225食、226食、227食、228食、229食、230食、231食、232食、233食、234食、235食、236食、237食、238食、239食、240食、241食、242食、243食、244食、245食、246食、247食、248食、249食、250食、251食、252食、253食、254食、255食、256食、257食、258食、259食、260食、261食、262食、263食、264食、265食、266食、267食、268食、269食、270食、271食、272食、273食、274食、275食、276食、277食、278食、279食、280食、281食、282食、283食、284食、285食、286食、287食、288食、289食、290食、291食、292食、293食、294食、295食、296食、297食、298食、299食、300食、301食、302食、303食、304食、305食、306食、307食、308食、309食、310食、311食、312食、313食、314食、315食、316食、317食、318食、319食、320食、321食、322食、323食、324食、325食、326食、327食、328食、329食、330食、331食、332食、333食、334食、335食、336食、337食、338食、339食、340食、341食、342食、343食、344食、345食、346食、347食、348食、349食、350食、351食、352食、353食、354食、355食、356食、357食、358食、359食、360食、361食、362食、363食、364食、365食、366食、367食、368食、369食、370食、371食、372食、373食、374食、375食、376食、377食、378食、379食、380食、381食、382食、383食、384食、385食、386食、387食、388食、389食、390食、391食、392食、393食、394食、395食、396食、397食、398食、399食、400食、401食、402食、403食、404食、405食、406食、407食、408食、409食、410食、411食、412食、413食、414食、415食、416食、417食、418食、419食、420食、421食、422食、423食、424食、425食、426食、427食、428食、429食、430食、431食、432食、433食、434食、435食、436食、437食、438食、439食、440食、441食、442食、443食、444食、445食、446食、447食、448食、449食、450食、451食、452食、453食、454食、455食、456食、457食、458食、459食、460食、461食、462食、463食、464食、465食、466食、467食、468食、469食、470食、471食、472食、473食、474食、475食、476食、477食、478食、479食、480食、481食、482食、483食、484食、485食、486食、487食、488食、489食、490食、491食、492食、493食、494食、495食、496食、497食、498食、499食、500食、501食、502食、503食、504食、505食、506食、507食、508食、509食、510食、511食、512食、513食、514食、515食、516食、517食、518食、519食、520食、521食、522食、523食、524食、525食、526食、527食、528食、529食、530食、531食、532食、533食、534食、535食、536食、537食、538食、539食、540食、541食、542食、543食、544食、545食、546食、547食、548食、549食、550食、551食、552食、553食、554食、555食、556食、557食、558食、559食、560食、561食、562食、563食、564食、565食、566食、567食、568食、569食、570食、571食、572食、573食、574食、575食、576食、577食、578食、579食、580食、581食、582食、583食、584食、585食、586食、587食、588食、589食、590食、591食、592食、593食、594食、595食、596食、597食、598食、599食、600食、601食、602食、603食、604食、605食、606食、607食、608食、609食、610食、611食、612食、613食、614食、615食、616食、617食、618食、619食、620食、621食、622食、623食、624食、625食、626食、627食、628食、629食、630食、631食、632食、633食、634食、635食、636食、637食、638食、639食、640食、641食、642食、643食、644食、645食、646食、647食、648食、649食、650食、651食、652食、653食、654食、655食、656食、657食、658食、659食、660食、661食、662食、663食、664食、665食、666食、667食、668食、669食、670食、671食、672食、673食、674食、675食、676食、677食、678食、679食、680食、681食、682食、683食、684食、685食、686食、687食、688食、689食、690食、691食、692食、693食、694食、695食、696食、697食、698食、699食、700食、701食、702食、703食、704食、705食、706食、707食、708食、709食、710食、711食、712食、713食、714食、715食、716食、717食、718食、719食、720食、721食、722食、723食、724食、725食、726食、727食、728食、729食、730食、731食、732食、733食、734食、735食、736食、737食、738食、739食、740食、741食、742食、743食、744食、745食、746食、747食、748食、749食、750食、751食、752食、753食、754食、755食、756食、757食、758食、759食、760食、761食、762食、763食、764食、765食、766食、767食、768食、769食、770食、771食、772食、773食、774食、775食、776食、777食、778食、779食、780食、781食、782食、783食、784食、785食、786食、787食、788食、789食、790食、791食、792食、793食、794食、795食、796食、797食、798食、799食、800食、801食、802食、803食、804食、805食、806食、807食、808食、809食、810食、811食、812食、813食、814食、815食、816食、817食、818食、819食、820食、821食、822食、823食、824食、825食、826食、827食、828食、829食、830食、831食、832食、833食、834食、835食、836食、837食、838食、839食、840食、841食、842食、843食、844食、845食、846食、847食、848食、849食、850食、851食、852食、853食、854食、855食、856食、857食、858食、859食、860食、861食、862食、863食、864食、865食、866食、867食、868食、869食、870食、871食、872食、873食、874食、875食、876食、877食、878食、879食、880食、881食、882食、883食、884食、885食、886食、887食、888食、889食、890食、891食、892食、893食、894食、895食、896食、897食、898食、899食、900食、901食、902食、903食、904食、905食、906食、907食、908食、909食、910食、911食、912食、913食、914食、915食、916食、917食、918食、919食、920食、921食、922食、923食、924食、925食、926食、927食、928食、929食、930食、931食、932食、933食、934食、935食、936食、937食、938食、939食、940食、941食、942食、943食、944食、945食、946食、947食、948食、949食、950食、951食、952食、953食、954食、955食、956食、957食、958食、959食、960食、961食、962食、963食、964食、965食、966食、967食、968食、969食、970食、971食、972食、973食、974食、975食、976食、977食、978食、979食、980食、981食、982食、983食、984食、985食、986食、987食、988食、989食、990食、991食、992食、993食、994食、995食、996食、997食、998食、999食、1000食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導項目 | 1.血糖改善を目的に食事・運動、 2.飲酒量コントロール 3. 4. 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 努力ポイント | ●歩くことを目標に毎日、運動量の増加につれて、 ●野菜をより多く食べる。 ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重と血糖値の推移と 主なエピソード | <table border="1"> <caption>血糖値と体重推移表</caption> <thead> <tr> <th>測定時期</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>110</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>110</td> <td>53</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>110</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>110</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>110</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>110</td> <td>51</td> </tr> </tbody> </table> | 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | プロフィール調査時 | 110 | 54 | 初回 | 110 | 53 | 1か月後 | 110 | 52 | 2か月後 | 110 | 51 | 4か月後 | 110 | 51 | 6か月後 | 110 | 51 |
| 測定時期 | 血糖値 (mg/dl) | 体重 (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロフィール調査時 | 110 | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初回 | 110 | 53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1か月後 | 110 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2か月後 | 110 | 51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4か月後 | 110 | 51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6か月後 | 110 | 51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価考察 | 運動量増加(歩数)目標をクリアした。冬場は風邪をひいた。飲酒量については飲酒量を自分でコントロールしている様子(飲酒量は減った)。自己採血で空腹時血糖値が、飲酒と関係していることを改めて認識した。4か月時の空腹時血糖値が高く、医師検閲後医師より「血糖値が改善せず、今日に至っている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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155.0cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. フォール測定時 空腹時血糖 108mg/dl 7.1% 高目 2. BMI 23.3 1/2 肥満気味 3. 食事：脂質と糖質が多い (脂質の多い肉、菓子、油脂類) 4. 定期的な運動は年々していない 5. 野菜が少い (ご飯は茶碗蒸し) |
| 指導項目 | 1. ご飯を減らしてはいいけれど、糖質と糖質を減らすこと 2. 脂質の入り方について (食品の選り方、調理法について) 3. かんぱんを食べても糖質を減らすように力言 4. 野菜・食料繊維を多く取り、とることに 5. TV体操も行っている 6. ウォーキングも毎日している (歩数計の活用) |
| 努力ポイント | ● ご飯と適量摂取し、食事のバランスがよくなった。 ● 脂質を減らした食事にした (揚げ物が多い時は控えてみた) ● 体重が増えたが、体脂肪率は減った。30kgの体重から28kgに減った。 |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体重量</p> <p>ロフイ 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重量</p> |
| 評価考察 | 心療内科で診察してあり、少し前中絶後、血糖値は高かった。言明3ヶ月ほどして、血糖値も下がった。BMIも下がった。他人と比べて、糖尿病になりたいため、あせりや不安が、かんぱんを減らすことと野菜を多く取り、とることに力をつけて指導した。1ヶ月間の間に、食生活の改善により、血糖値も下がった。体脂肪率も減った。体脂肪率も減った。血糖値も安定した。 |

「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 (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) ②64才 ③未婚・既婚 ④身長153.6cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. BMI 28.4 適正体重より15kg以上多い。 2. 食事調査より果物・脂肪分の少ないお菓子多く、炭水化物少なめ。 3. 運動 歩数表でチェックすると平均5,900歩代。少ない日だと2,800歩代のこともあり運動少なめ。本人は「運動大好き」プロフィール調査に記入あり。 |
| 指導項目 | 1. 果物の摂取量をこれまでの摂取量の半分にする。 2. 夕食後の間食摂取を控える。 3. 一日8000歩をめやすに歩く。 4. チューブ体操を10分間毎日行う。 5. |
| 努力ポイント | ● 運動は嫌いと言っていたが、歩くことを心がけ、歩数アップするように心がけた。 ● 果物の量は今までより減った。 ● 高血圧治療中であり、塩分測定器を購入し減塩に取り組んだ。 |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体重量</p> <p>ロフイ 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重量</p> |
| 評価考察 | 夫と孫(5歳)の3人暮らし。今は孫中心の生活で、孫の生活リズムに合わせて暮らしている。茶道・着付け等趣味も多いケース。身体活動・平均歩数が少ない方だったが6ヶ月間の中で歩くこと意識して行うことが出来た。その点が自分でも変わったところだと話す。 |

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 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) ②62才 ③未婚・既婚 ④身長161.5cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. 運動量が少ない (仕事の日以外は家で休んであり量が少ない) 2. 食事はパン類が多い。野菜摂取量が少ない 3. 4. 5. |
| 指導項目 | 1. 血糖コントロールのポイントに運動 2. 万歩計をつけて、自分の活動量が見えるようにする 3. 野菜類より火を通した野菜ととることに 野菜摂取量を増やす 4. 5. |
| 努力ポイント | ● 目標歩数を設定した。 ● 運動強度に強化をつけて歩いていた。 ● |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体重量</p> <p>ロフイ 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重量</p> |
| 評価考察 | 万歩計をつけ、歩数を設定したことで、活動量に目覚めた。仕事の日も、歩く時間ととり、毎日の歩数を「1万歩」目標で歩けるようになった。歩くことにも慣れ、時間のある時は目的を持って歩いたりするようになった。野菜の摂取量も増え、自分で調理してはいるが、お弁当も食べている。 |

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

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

| | |
|-----------|--|
| プロフィール | ①男(女) ②63才 ③未婚・既婚 ④身長153.9cm ⑤単身赴任 有(無) |
| 問題点 | 1. フォール測定時 空腹時血糖 111mg/dl 7.54% 11.9 2. 定期的な運動は年々減っている 3. (食) 脂質の摂取量が多い (脂質の多い肉、洋菓子、揚げ物) 4. " 糖質 " が多い (果物、お砂糖) 5. " 野菜 " が少ない |
| 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. 毎食指導時には食事改善、運動について自主的に取り組んでもらうこと 3. (食) 脂質の入り方について (現状と聞きながら、図解、4週間指導書) 4. (運動) ウォーキングの効果について (目標、時間、歩数について) 5. |
| 努力ポイント | ● 食事の改善 (脂質が減少、糖質が減少した。お菓子を減らすことになった) ● ウォーキングも始めた。4ヶ月間で3000歩から10000歩(目標12) ● 体重が6ヵ月で4.2kg減、体脂肪率5.0%減 |
| 体量と血糖値の推移 | <p>mg/dl 血糖値 kg 体重量</p> <p>ロフイ 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重量</p> |
| 評価考察 | この事業に参加した時点から、生活改善の意欲が高く、初回面談の1ヶ月には、食事改善も、運動も取り組んでいた。指導では、具体的な実践してからの疑問についての回答が、主になった。継続すること、自信が持てるようになった。自分で目標を立てるから取り組むことができた。効果として、体重や体脂肪率が減り、血糖値も安定した値に下がった。 |

「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-健-004)