

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 16<br>前準備期 | 傾聴に徹することで自主的に行動変容が起こった事例<br>【59歳 女性】   |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：がんこ、すべきことはしているという意識が強く、家族の世話をしているのに誰も自分のために動いてくれないと思っている。行動変容に強い抵抗を持っている。<br>身長：161.0cm 体重：74.2Kg BMI：28.6<br>糖尿病になったのは既往歴（下垂体腫瘍）のためで生活習慣は悪くないとの思いが強かった。肥満教室に勧奨し、参加。アクトスのため体重が約10Kg増加しており、肥満教室参加時期にアクトスも中止したため簡単に6Kg減量したがHbA1cは3%増加し、体重を減らしても意味がないとの認識を持ってしまった。食事は完璧にやっていると主張が続くなど介入に対する抵抗も強かった。 |
| <きっかけ>        | 体重とHbA1cおよび治療薬の経過図を示し、体重と血糖コントロールが相関しなかった理由について時間をかけて説明し、アクトス中止による減量を理解され、自分の思い違いに気づかれた。本人と相談しながら治療を調整した頃から意思疎通がし易くなった。できれば減量したい、HbA1cを8%にはしたいと表明された。  |
| <介入内容>        | 栄養士を担当にし、面接を毎回実施した。栄養士からのアドバイスは極力控え、聞き手に徹した。以前の血糖コントロールのよかった時の事を質問したところ、具体的な行動と実行を表明された。治療薬の変更とともに、行動と血糖改善が並行することが明らかになった。   |
| <結果>          | HbA1cは10.2%から、1年後には7.6%まで低下した。体重はほとんど変化していないが、本人は現在の食事の継続に自信を持っている。自己効力感が増し、食欲コントロールできるとの発言が出るようになった。  |
| <ポイント>        | 担当を栄養士にして、アドバイスを控え質問を繰り返して本人の気づきを促し、自主的に行動変容がおこるように対応した。本人の考えや思いを傾聴することに徹し、指導的な対応をやめた。本人の生活活動と血糖改善の連動していることを強調し、本人の自己効力感を高めた。信頼関係を作ることで治療が進んだ。   |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 17<br>前準備期 | 自己評価を上げる対応が効果的であった事例<br>【52歳 女性】   |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：自己評価が低く、自信がない。計画的に行動できない、食欲の抑制ができない、意思が弱いと自分で発言している。<br>身長：155cm 体重：82Kg BMI：34.1<br>29歳第一子妊娠中に糖尿病発症し、流産した。その後努力して20Kg減量し、境界型まで改善、子供も一人出産した。39歳より再び糖尿病と診断され、治療開始、この頃から体重が増加。口渴などの高血糖症状があり、当院に紹介された。薬の調整、栄養指導、体重日誌の記録など継続して関わったが、一時的に改善みられるものの持続しなかった。治療費の経済的負担や通院が苦痛であることを述べていた。 |
| <きっかけ>        | 転居して姑と同居することになり、家の中で気詰まりであるとのことで、夕刊の配達アルバイトを開始した。  |
| <介入内容>        | 栄養指導では炭水化物過多の食事が明らかであり、自覚もあった。炭水化物を減らす工夫を一緒に考えた。持続できないと言うため、看護師による面接を開始し、毎月新しいやり方を相談した。家族関係が悪く、会話がななどの本人の話を傾聴した。アルバイトは膝が痛い、辛いと言いつつも継続しており、その点を強調して自信をもってもらえるように心がけた。自己評価が低く、行動しても、やっていない、効果がないと主張するため、データで努力に伴う効果がでていることを示した。  |
| <結果>          | 体重は8ヶ月で4Kg減少した。HbA1cは7.6～8.8%の間を変動しているが、本人は自分の行動と血糖の動きの関連を理解するようになった。体重をあと1Kgは減らしたいとの目標の発言も出てくるようになった。当初述べていた通院の負担感を訴えることはなくなり、継続して来院できている。  |
| <ポイント>        | 自己評価が低く実行していることを認めないため、具体的な行動を聞いてデータの改善との関係を説明し、自己効力感を持つように対応した。目標シートや体重記録日誌を付け、継続できるように努めた。客観的データを行動との関連で理解できるように提示し、納得することで改善したが、毎回の励ましや賞賛をしないと逆戻りする傾向が見られる。   |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 18<br>前準備期 | <b>妻が熱心に食事療法に関わった事例</b><br>【52歳 男性】  |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：まじめで、言われたことは素直に受け入れることができる。受動的で周囲に影響されやすい。<br>身長：177.5cm 体重：80.8Kg BMI：25.6<br>11年前に健診にて糖尿病を指摘され、食事療法で10Kg体重減量し、血糖値改善。しかし、食事療法が難しくなり、以後放置していた。6年前より浮腫出現、5年前に血糖降下薬開始、健診にて眼底出血を指摘された。病院にて主治医が度々変わるため、近医から紹介され来院した。 |
| <きっかけ>        | 糖尿病合併症の出現に危機感を持った。付き添いの妻の危機感も大きかった。指導を受けた妻が熱心に食事療法をし、本人も受け入れた。   |
| <介入内容>        | 栄養指導を妻とともに4回実施、いかに沢山食べていたかが理解された。看護師による糖尿病初期指導も4回実施し、知識とスキルを提供した。  |
| <結果>          | 栄養指導により妻が熱心に食事を作るようになり、体重は6ヶ月で10Kg減少した。HbA1cも9.6%から5.8%に改善し、血糖降下薬も減量することができた。その後4年間にわたり、同様の状態を保っている。   |
| <ポイント>        | 糖尿病の病態や現在の状態を理解していなかったため、基本的な教育を実施し、合併症の状態と今後の予想されることを説明した。食事指導は妻も同席して協力してもらった。来院時にすでに合併症が進行しており、病態を理解するにつれ危機感が高まった。妻という協力者がおり、実行しやすい環境にあった。それまでの治療では、医療者からの説明があまりなかったこと、主治医がよく変わることに對する不満があり、当院に信頼感を持ったことが指導効果をあげた。       |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 19<br>前準備期 | <b>集団指導と個人指導の組み合わせで成功に至った事例</b><br>【52歳 女性】  |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：まじめ、うつ状態で精神科にて内服治療中。<br>身長：159.2cm 体重：64Kg BMI：25.3<br>2年前にがんで死亡した夫が糖尿病だったため、食事療法の仕方は知っているとのことであった。減量したいとの思いがあり、肥満教室への参加を勧めたところ希望された。  |
| <きっかけ>        | 肥満教室に参加し、体重日誌の記録やグループのほかの人との交流を楽しめた。6ヶ月で5Kg減量でき、グループ内で最も体重が減り、表彰されて自己効力感も高まった。同時にうつの改善もみられた。   |
| <介入内容>        | 肥満教室で知ったことを尋ね、本人が種々の工夫を取り入れていることや努力の継続を認めるように対応した。うまくいったこと、また本人が楽しいと感じていることを尋ねて思い出すように話題を選んだ。  |
| <結果>          | 体重は64Kgから55Kgに、HbA1cは7.4%から、1年後には5.5%台まで低下した。血糖降下薬も一時は中止、その後軽い薬に変更し、継続している。さらに半年後、新しい仕事を始め、体重は58Kgまで増加したが、精神的にも安定し、コントロールは6.3%程度で維持できている。  |
| <ポイント>        | 肥満教室を紹介してもらったのがよかったと言われ、集団指導の効果があった。当院では肥満教室での指導をサポートする形で対応した。本人の希望に従ってできることを勧め、実行を認め賞賛することで、自己効力感を高めた。「うつ」の改善が根底にあったと思われる。肥満教室でのグループワークや指導内容が本人のやろうとする意欲に対応しており、成果が伴ったことがさらに本人の自己効力感を高めた。 |

|               |   |
|---------------|---|
| 事例 20<br>前準備期 | <b>他人との比較により自分の重症度を客観的に理解できた事例</b><br>【58歳 女性】  |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：理解力がやや劣る。不安などの感情によって動くことが多く、理論的に考えるのが苦手である。<br>身長：146.4cm 体重：52.9Kg BMI：24.7<br>子宮筋腫の手術のための検査で糖尿病が見つかり、治療を開始。HbA1cが6.3%に改善した時期に忙しくなり、治療を中断した。2年間の治療中断後、体重減少、頻尿のため来院した。  |
| <きっかけ>        | 他の患者のコントロール状況を知ることによって、自分の糖尿病の程度が理解でき、長らく拒否していたインスリン注射を受入れることになった。  |
| <介入内容>        | コントロール不十分であったが、本人のインスリンに対する拒否感が強く、1年間食事・運動・経口薬にて管理した。栄養士が中心になって根気強く関わった。院内に張り出したHbA1cの分布図により他の人のコントロール状況を示した。栄養指導を重ねたが、指導内容の理解と実践が困難であり、やがて本人もインスリン導入を受入れた。外出時のインスリン注射、針の痛みに対する恐怖などを訴えたため、無理強いせずにできる範囲でのインスリン治療を開始した。   |
| <結果>          | 理解力が乏しく、栄養指導も同じことの繰り返しが多かったが、他の患者のコントロール状況を見ることにより、自分の状態を理解することができ、拒否していたインスリン治療を受け入れた。インスリン導入後、徐々に血糖値は低下し、HbA1cは9.4%から約1年あまりで6.8%に改善した。インスリン導入後も栄養士が関わり、それまで食べていなかった野菜も食べるように変化した。   |
| <ポイント>        | 通院患者のコントロール状況を示したHbA1c分布図を見せ、自分の糖尿病の重症度を相対的に理解できるようにした。不安な気持ちを尊重し、無理強いせずに時間をかけて受け入れられるように対応した。栄養士が毎回根気強く関わり、本人の意思決定を支援するようにした。<br>栄養士を担当者として、繰り返し同じメッセージを伝えたことが本人の理解向上につながった。患者の感情を尊重し、急がずに本人の理解度に合わせたスローペースで治療を進めたことが良かった。血糖コントロールの改善により、患者も自信を持ち、不安の軽減につながった。 |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 21<br>前準備期 | <b>献身的な妻の支えで行動変容が起こった事例</b><br>【64歳 男性】  |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：まじめで素直、献身的な妻との信頼関係がある。<br>身長：170.6cm 体重：73.9Kg BMI：25.5<br>2年前から健診で糖尿病と指摘されていたが放置。健診で空腹時血糖 243mg/dl、HbA1c10%、至急治療開始すると言われて驚いて来院した。             |
| <きっかけ>        | 健診担当者からかなり悪い状態であると聞かされ、危機感が高まっていた。妻も危機感を持っており、夫の病気を自分の問題として捉えていた。  |
| <介入内容>        | ほとんど知識がなかったため、妻とともに栄養指導、糖尿病初期指導を行った。知識とスキルが身につくにつれ、妻は家庭菜園でできた野菜を利用して、献身的に食事管理を徹底した。  |
| <結果>          | 半年で体重は73.9Kgから70Kgに、HbA1cは11.1%から、6.3%まで低下した。高血糖のため当初より血糖降下薬を使ったが、食事療法の徹底により徐々に減量できた。2年後も、体重は70-69.3Kg、HbA1cは6.0%を維持。妻の協力が続いており、本人も素直に従っている              |
| <ポイント>        | 知識とスキルを提供することで家族一丸となって治療に取り組めた。信頼関係のある献身的な妻の協力があって、本人の行動変容が実現した。理解したことを行動に移し、結果が出たことで自己効力感が高まった。行動変容に負担感がなかった。妻にもうまく実践できていることをフィードバックし、自己効力感を高めるように対応した。 |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 22<br>前準備期 | 時間をかけた関わりが自覚を促し行動変容に繋がった事例<br>【78歳 女性】   |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：認知力はあるが意思が弱いと自己評価。健康状態や肥満にさほど問題を感じていないが、減量の必要性は認識している。<br>身長：145cm 体重：53.4Kg BMI：25.4<br>治療開始後18年たっており、知識もあるが食欲を抑制できない、つい食べてしまい体重も57Kgあった。投薬量を増やしても効果が出なかった。                                       |
| <きっかけ>        | 薬を調整しても改善せず、ゆっくり話を聞いたところ、実はきちんと内服していなかったことを話された。この頃からありのままを言われるようになり、食事指導や生活指導を素直にきかれるようになった。同時期に、地域の転倒教室に参加した友が生き生きとしているのを見て、参加を決意、3ヵ月6回の教室に出席された。  |
| <介入内容>        | 栄養指導にて間食が多いことが問題となったが抑制困難で、行動目標を決めようとする運動の目標設定が出ていた。その後転倒防止教室に参加され、3ヵ月間通われた。この間、運動だけでなく、食行動にも改善が見られたため、モチベーションを維持できるよう対応した。  |
| <結果>          | 栄養指導を継続中、食欲抑制ができないと言いつつ、生活態度に変化がみられるようになり、55Kg (-2Kg) に減量した。転倒防止教室に通うようになって、53Kg に減量、腹囲が減り、動くのが楽になったとの発言あり、白米に麦や胚芽米を加えるなどの行動が現れた。HbA1cは8%から7.1%に改善した。  |
| <ポイント>        | 時間をかけて話し合い、本人が正直に話し出した頃から介入がスムーズになった。根気よく栄養指導を継続し、食事だけでなく運動や生活全般の話をして本音を引き出すようにした。行動と結果の関連が分かるように指導した。知識があり認知力はよいが、実行に移せずにいた。現状を正直に認めることができるようになって行動の変化が起った。時間をかけた対話と本人の行動変容を維持できるように援助的関わりをもったことがよかったと思われる。 |

|               |  |
|---------------|--|
| 事例 23<br>前準備期 | 血糖自己測定の導入が疾患の理解に繋がった事例<br>【78歳 女性】   |
| <指導前>         | 本人の性格・タイプ：まじめ、几帳面。<br>身長：155.5cm 体重：53Kg BMI：21.9<br>教育入院歴あり、運動も熱心を実施し、治療へのアドヒアランスもよかったが、血糖値の変動が大きかった。血糖降下薬も種々試し、多剤併用していたが、HbA1c7.4～9.4%とコントロール困難であった。   |
| <きっかけ>        | インスリン分泌能の低下がみられ、HbA1cが9%を超えるようになったため、インスリン治療を導入することとなった。   |
| <介入内容>        | インスリン導入とともに血糖自己測定を開始。食事とインスリン、食事・運動と血糖値の関係を説明し、血糖自己測定で確認するように指導した。   |
| <結果>          | インスリン導入後、徐々に血糖値は低下し、食事や運動による調整、低血糖の対処などの自己管理能力を獲得した。食事療法も遵守し、体重は48Kgまで減少。運動は万歩計をつけて、運動量を計測しながら定期的に変更した。HbA1cは6.1～6.8%となり、維持している。   |
| <ポイント>        | 血糖自己測定を指導し、食事・運動・インスリンと血糖の関係を理解できるようにした。食事指導では、基礎的な栄養指導に加え、血糖測定結果と連動させて説明し、理解を深めた。<br>まじめな性格で、治療に対するアドヒアランスは良好であったが、知識不足と理解が不十分であった。努力の割に結果が改善せず困惑していたようであった。インスリンと血糖自己測定の導入により、行動と血糖値の関係が理解できるようになり、自己管理の意欲と能力が高まった。結果の改善により自己効力感が高まり、自己管理行動が維持できた。 |



|              |   |
|--------------|---|
| 事例 24<br>準備期 | タイミング良く集団教室に参加したことが効果的であった事例<br>【59歳 女性】  |
| <指導前>        | 本人の性格・タイプ：冷静に客観的に物事を判断する。率直で活動的。<br>身長：163.7cm 体重：73.9 Kg BMI：27.5<br>高血圧治療中に血糖値が上昇してきたため紹介受診。食事指導にて血糖値は改善し、81Kg→77Kgまでは減量。腰痛や下肢のたるさ、バイク走行中の腹のつかえを感じて「まだ減量しないといけない」と思っていた。                        |
| <きっかけ>       | 減量しようと思っていた時期と一致して医療センターで肥満教室が開催されるのを聞き、参加することにした。  |
| <介入内容>       | 肥満教室で楽しく減量する方法を知った。グループワークで参加者間の刺激があった。指導員からは定期的な電話があり、6ヶ月間継続、69.3Kgまで減量できた。新しい体重計を買うなど、継続のための環境作りも自分でしていた。もっともHbA1cが低下した人として表彰された。当院では教室参加中も栄養指導を継続し、学んだことの実践をサポートした。                            |
| <結果>         | HbA1c6.7%→5.8%に低下し、経口血糖降下薬も不要となった。77Kg→69.3Kgの減量も成功。教室の他の人の行動を自分の行動にも反映させていた。さらに65Kgまで減量するという次の目標設定ができた。  |
| <ポイント>       | 肥満を自覚し減量しようと思った時にタイミングよく肥満教室に参加できた。方法を学ぶことにより実行期に移行できた。教室での集団の相互作用や指導者のサポートがあり、減量と血糖コントロール結果を表彰されたことが励みとなり、継続できた。計画的に行動でき、客観的に自分を振り返り、管理できる特性を持っていた。本人が減量の目標を明確に持っており、準備期にタイミングよく肥満教室に参加して効果を上げた。 |

|              |   |
|--------------|---|
| 事例 25<br>準備期 | <b>眼科医からの注意により危機感を持った事例</b><br>【60歳 女性】   |
| <指導前>        | 本人の性格・タイプ：おおらかで細かいことにこだわらない、素直にアドバイスを聞くことができる。<br>身長：153.7cm 体重：71.2 Kg BMI：30.3<br>2年前から高脂血症・糖尿病を指摘されていた。HbA1c8.0%に上昇したためかかりつけ医に経口血糖降下薬を処方された。眼科でも糖尿病について注意を受けて危機感を持ち、減量しないといけないと感じだした。  |
| <きっかけ>       | 糖尿病の悪化。<br>内科医だけでなく、眼科医にも糖尿病の注意を受けて危機感を持った。   |
| <介入内容>       | 個別指導にて糖尿病についての知識を提供、具体的にどのような食事や運動がよいかをアドバイスした。特に減量の効果を強調した。  |
| <結果>         | アドバイスを素直に聞き、2ヶ月で3.5Kgの減量。HbA1cも8.8%から5.9%まで低下。それ以上の減量やダイエットは困難であったが、その後もHbA1c6.2%前後、食事制限の負担感はなく、継続できている。  |
| <ポイント>       | 本人の減量希望と指導の時期が一致し、教育指導がスムーズに実施できた。3.5Kgの減量達成後は、それ以上の減量努力は困難であったが、HbA1cの意味を理解されており、データが悪化するとその都度修正される姿勢がみられた。減量によって糖代謝コントロールが容易になった。<br>本人に危機感があり、かつ素直な性格でアドバイスを受け入れる素地があった。健康に関しては、本人の自覚というより医療者から与えられた枠組みであるが、その中で維持しようとしている。<br>新しい仕事のため忙しくなり、食事の過剰摂取をしないことに役立った。 |

|              |  |
|--------------|--|
| 事例 26<br>準備期 | 本人のやり方を尊重し、客観的な指標を取り入れた事例<br>【53歳 男性】  |
| <指導前>        | 本人の性格・タイプ：自立心旺盛、研究職で自信家。子供なしで妻と二人暮らし。亭主関白。<br>身長：175cm 体重：64.6Kg BMI：21.1<br>病歴 13 年、転勤にて東京の糖尿病専門医からの紹介で来院。HbA1c7%前後でコントロールされていた。管理職で飲酒の機会も多く、来院当初の HbA1c7.2%から 1 年目には 8%に上昇し、体重も 67Kg まで増加していた。栄養指導には反発が強く、アドバイスに従おうとしなかった。 |
| <きっかけ>       | 自分のやり方以外は受け付けない様子で、妻の食事はまずい、妻のやり方が悪いと主張した。本人の意見を尊重し、自分でやれることをやってもらうことと、モニターとして尿糖測定を勧めた。  |
| <介入内容>       | アルコールの多飲、外食が多い、腹が減るので寝る前にピーナッツを食べるなどの問題行動が見られた。ジムには忙しくて行けないとのことであった。基本的な栄養知識の教育を実施すると同時に本人の話を傾聴し、できることを自分のやり方でしてもらい、モニターとして体重・尿糖測定を勧めた。  |
| <結果>         | 寝る前の間食は止めた、炭水化物を減らし、忘年会はアルコールを飲んでごはんは食べなかったとの発言があった。HbA1c7%から下がらないことを気にする様子で、1 年かけて体重は 4Kg 減少、HbA1c は 6.3%まで達成された。この間薬の変更はしなかった。   |
| <ポイント>       | 本人のプライドと自立心が高く、指導が気に入らない様子であったため、基礎的な情報の提供に留め、本人のやり方を尊重した。認知能力は高いので、客観的なデータをモニターとして利用した。<br>本人のペースと自主性を尊重し、医療者側からの介入は基礎的知識と目標値を提示するに留め、外的圧力を感じないように対応した。   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事例 27<br>準備期 | <b>短期間の集中した指導が効果的であった事例</b><br>【70歳 女性】   |
| <指導前>        | 本人の性格・タイプ：真面目で率直。感情の起伏はあるが、抑制する冷静さも持っている。<br>身長：148.4cm 体重：54 Kg BMI：24.6<br>高血圧治療中に血糖値が上昇してきたため紹介受診。糖尿病について説明を聞き、自ら教育入院を希望された。糖尿病に危機感をもっていた。   |
| <きっかけ>       | きちんとしていないと気がすまないという性格で、自己管理意識が高い。教育入院で知識・スキルを獲得し、実践を始めていた。  |
| <介入内容>       | 教育入院後の通院時にはデータのフィードバック、知識の確認や本人の疑問に答える形で情報提供した。自宅でのモニターとして体重測定を勧め、体重増加しないようにした。   |
| <結果>         | HbA1c7.5%→6.0%に低下し、食事・運動を適度に継続している。経口血糖降下薬の調整をしているが、軽い薬に変更しても6.5%以下を維持している。治療へのアドヒアランス良好で、薬の調整に抵抗感がない。体重は56→54Kgと増加することなく維持できている。友人に糖尿病の人がいるが、他人の望ましくない食行動に対して批判的で、つられて食べることはしないと述べている。しかし、食事制限の負担感は表明している。 |
| <ポイント>       | 教育入院により、知識とスキルの指導が短期間で集中して行われた。その後、実行・継続のために、本人の疑問に答える形で関わった。<br>健康観がしっかりしており、知識・スキルを獲得することでうまく実行できた。効果があがり、さらにやる気を出すという好循環がおこっている。   |

研究成果の刊行に関する一覧表

なし