

(参考)管理栄養士向け指導マニュアル

2型糖尿病患者を対象とした血管合併症抑制のための
強化療法と従来治療とのランダム化比較試験
(J-DOIT 3)

管理栄養士向け 指導マニュアル

1 本指導マニュアルの目的

J-DOIT 3は、2型糖尿病患者を対象としたランダム化比較試験によって、強力な治療方法が従来の治療方法よりも糖尿病患者に伴う血管合併症の発症・悪化予防に優れることを検証するものです。

J-DOIT 3実施にあたり、栄養指導に携わる管理栄養士を対象に、特に強化療法の内容を速習を目的に作成しました。

治療目標

J-DOIT 3の強化療法群の治療目標 (表1参照)

- 減量——BMI \leq 22
- 食事——総エネルギー量を適切に管理する
前腹エネルギー密度は25%以下
コレステロール量は200 mg/日以下
食塩量は6 g/日以下
節酒・禁煙を厳守
- 血糖値——HbA_{1c} < 5.8%
- 血清脂質値——LDL-C < 80 mg/dL
ただし、冠動脈疾患の既往者ではLDL-C < 70 mg/dL
中性脂肪 < 120 mg/dL
HDL-C \geq 40 mg/dL

生活習慣の指導、食事・運動療法、薬物治療の手順 (表2参照)

食事・運動療法で目標値に達しない場合のみ、薬物療法を適応します。

登録期間

同比較試験の登録期間は1年、追跡期間は登録終了後3年です。

試験参加施設・被験者数

60名以上の被験者登録が可能な医療機関30施設です。
強化療法群・従来治療群のいずれも各1,500名、合計3,000名を対象に実施される予定です。

(参考) 管理栄養士向け指導マニュアル

表1 強化療法群および従来治療群の治療目標

生活習慣	強化療法群の目標値	従来治療群の目標値
BMI	BMI < 22	BMI < 24
食事	最初の3ヶ月間は総エネルギー量を適切に管理する（BMI 25 以上では 25 kcal/kg、BMI 25 未満では 27 kcal/kg）。 総エネルギー中の飽和脂肪は 25% 以下、コレステロール摂取量は 300 mg/日以下、食塩摂取量は 6g/日以下、アルコール摂取を避ける。	糖尿病診療ガイドラインに従う。
運動	1回あたり 15～30 分の歩行を 1 日2回以上行う。	糖尿病診療ガイドラインに従う。
血糖値	HbA _{1c} < 5.8%	HbA _{1c} < 6.5%
血圧	SBP < 120 mmHg かつDBP < 75 mmHg	SBP < 130 mmHg かつDBP < 80 mmHg
血清脂質値	LDL-C < 80 mg/dL* 中性脂肪 < 120 mg/dL HDL-C ≥ 40 mg/dL ただし、冠動脈疾患の既往がある場合は LDL-C < 70 mg/dL*	LDL-C < 120 mg/dL 中性脂肪 < 150 mg/dL ただし、冠動脈疾患の既往がある場合は LDL-C < 100 mg/dL

*1 中性脂肪が 150 mg/dL 以上の場合は non-HDL-C (**総コレステロール - HDL-C) で評価し、目標値を non-HDL-C < 110 mg/dL とする。ただし、冠動脈疾患の既往がある場合は non-HDL-C < 100 mg/dL。

表2 生活習慣の指導、食事・運動療法、薬物治療の手順

	試験開始時	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後
生活習慣	指導開始			
血糖値	食事・運動療法	食事・運動療法	薬物治療開始*	
血圧	食事・運動療法	薬物治療によって3～6ヶ月間で目標値を達成する。		
血清脂質値	食事・運動療法	食事・運動療法	薬物治療開始*	

*食事・運動療法で目標値に達しない場合は、副作用に応じて指定された薬物を使用する。

2 本試験のための厳守事項

3頁の表2のとおり、J-DOT 3の強化療法群では、試験開始後3ヶ月間は総エネルギー摂取量を厳格に管理します。
具体的には、下記を被験者が厳守するように管理栄養士が直接指導します。
一方、従来治療群に対する指導は、日本糖尿病学会編「糖尿病診療ガイドライン」に従って行います。

(1) 被験者への厳守事項

強化療法群	従来治療群
① 1日の総エネルギー量 試験開始時のBMIにより決定します。 BMI 25 以上の場合 標準体重1kgあたり 25 kcal BMI 25未満の場合 標準体重1kgあたり 27 kcal ② 脂肪エネルギー比率 25%以下 ③ 1日のコレステロール量 300mg以下 ④ 1日の食塩量 6g以下 ⑤ 飲酒 日本酒換算で1日1合以下 外未受診時に飲酒量の報告が義務付けられています。 ⑥ 間食および夜食の禁止	間食および夜食を原則的に禁ず。 これ以外の厳守事項はありません。

(2) 試験開始後3ヶ月間の厳守事項（強化療法群のみ）

強化療法群	従来治療群
① 初回診察時（試験開始時）、試験開始後1、3、6、12ヶ月および1年以降3年までの9ヶ月ごとの計9回（最低限実施するタイミング）、1回30分以上の栄養指導を行ってください。 ② 初診時には被験者の食習慣を聴取し、食事療法上の明らかな問題点が存在する場合は、その是正の指導も行ってください。 ③ 被験者本人が厳守すべき事項（上記）の実施のために、様々な具体的な方法を指導・支援してください。	① 初回診察時（試験開始時）、試験開始後6ヶ月の計2回、1回30分以上の栄養指導を行ってください。 ② 栄養指導は、糖尿病食事療法のための食品交換表を用い、糖尿病診療ガイドラインに従って行ってください。なお、糖尿病食事療法のための食品交換表の活用が困難な場合は、サープレットなどを適時併用して指導してください。

表1 栄養指導のタイミング

	初回診察時	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後	12ヶ月後	18ヶ月後	24ヶ月後	30ヶ月後	36ヶ月後
強化療法群 計9回	●	●	●	●	●	●	●	●	●
従来治療群 計2回	●								●
	① - 栄養指導回数		②						

(参考)管理栄養士向け指導マニュアル

3 厳守事項 被験者への栄養指導の留意点

(1) エネルギー摂取量

強化療法群	従来治療群
<p>登録時点のBMIにより決定します。</p> <p>BMI 25 以上の場合 標準体重1kgあたり25 kcal</p> <p>BMI 25未満の場合 標準体重1kgあたり27 kcal</p>	<p>性別、年齢、肥満度、身体活動量、血糖値、合併症の有無などを考慮し、エネルギー摂取量を決定してください。</p> <p>①エネルギー摂取量の算出方法は以下の数式に従ってください。</p> <p>エネルギー摂取量＝標準体重*身体活動量**</p> <p>* 標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22</p> <p>** 身体活動量の目安</p> <p>軽労働(デスクワーク者、主婦など) 15～20 kcal/kg標準体重</p> <p>中程度の労働(立ち仕事が多い職業) 20～30 kcal/kg標準体重</p> <p>重い労働(力仕事が多い職業) 30～40 kcal/kg標準体重</p>

(2) ナトリウム

強化療法群	従来治療群
<ul style="list-style-type: none"> 特に重要な点は、「総エネルギー比率25%以下」です。 その他、指示された摂取エネルギー量内で炭水化物・蛋白質のバランス、適量のビタミン・ミネラルを摂取させてください。ただし、1日のナトリウム量は300mg以下、食塩量は6g以下を厳守させてください。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示エネルギー量の55～60%を炭水化物、蛋白質は1.0～1.2g/kg(約70～86g/日)として、残りを脂肪とし、過量のビタミン・ミネラルを摂取させてください。

(3) 食事時間

強化療法群	従来治療群
<ul style="list-style-type: none"> 被験者の食習慣に対する考慮も必要ですが、厳正な管理のためには朝・昼・夕の3食の食事時刻をできるだけ規則化してください。 特に毎日の夕食を規則的に摂取させることが重要です。夕食は予め一定の時間帯を設定してください。ただし、インスリン療法中の被験者には適時、食事と朝食の適切な時間を指示してください。 	

(4) 喫煙・酒飲の禁止の徹底

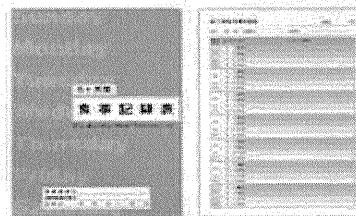
強化療法群	従来治療群
<ul style="list-style-type: none"> 甘味菓子類・飲料、夜食を禁止し、食事療法の効果減ならびに病態の進行(悪化)につながることを被験者によく説明させてください。お茶(砂糖入りのコーヒーなども)、サプリメントなども含まれます。 	

(5) 被験者に対する食事療法の指示

強化療法群	従来治療群
<p>⑤項「10 被験者への厳守事項」に付し、これ以外に、日本糖尿病学会編「糖尿病診療ガイドライン」に拠り、日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第6版)」により「1日の指示単位の配分」を作成してください。なお、食事量は、朝・昼・夕で、ほぼ等しいエネルギー量としてください。</p>	<p>日本糖尿病学会編「糖尿病診療ガイドライン」に拠り、日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第6版)」により「1日の指示単位の配分」を作成してください。なお、食事量は、朝・昼・夕で、ほぼ等しいエネルギー量としてください。</p>

(6) 食事療法の評価に関する指導

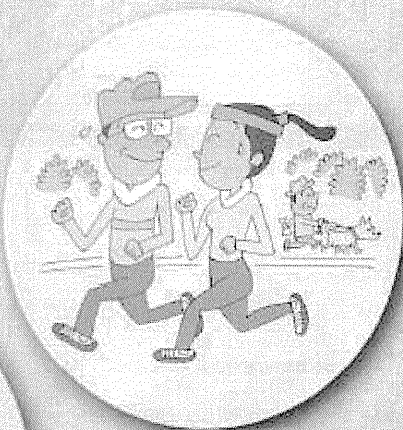
強化療法群	従来治療群
<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて1日の指示単位増減など「食事指示」変更を行ってください。 毎日ほぼ決まった時間(起床時起床後、就寝前など)に体重を測定し記録させてください。 食事日記への毎日の記録を義務づけ、診察日に必ず提出させてください(参考A:「6ヶ月間 食事記録表」)。 <p>また、診察日前1週間分の食事内容を記録させてください(参考B:「1週間 食事記録表」)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて1日の指示単位増減など「食事指示」変更を行ってください。 毎日ほぼ決まった時間(起床時起床後、就寝前など)に体重を測定し記録させてください。 食事日記への毎日の記録については、特に義務づけはありません。



参考A

参考B

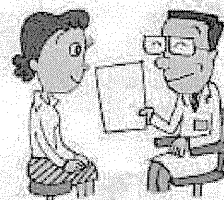
ホップ・ステップ・ジャンプ



●実施日 年 月 日

目次

●「ホップ・ステップ・ジャンプ」	45
●実践してみてくださいか?	46～47
●改善度チェック: 食事編	48
●問題解決のために: 食事編	49
●改善度チェック: 運動編	50
●問題解決のために: 運動編	51
●ここまでの自分に賞状を贈るとしたら	52
●私は次回までに次のことに取り組んでみます	53



「ホップ・ステップ・ジャンプ」

「ホップ・ステップ・ジャンプ」

前回は生活習慣改善の中でも食事療法について取り組みました。実際に取り組んでみていかがでしたか？前回立てた目標の達成はいかがでしたか？うまくいっている方はその調子で、思ったようにできなかった方もくじけずに、今日からまた一歩ずつ取り組んでいきましょう。

今回はこれまでの取り組みを振り返ってみます。Let's do it!

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1	<input type="text"/>	/10点	
2	<input type="text"/>	/10点	
3	<input type="text"/>	/10点	

4回目のテーマは「ホップ・ステップ・ジャンプ」です。

まずはじめに前回からの生活習慣の振り返りを行います。

4回目の今回は生活習慣改善プログラムを実践してきて、プログラム全体の折り返し地点でもあり生活習慣改善を始めたときと今の違いを認識し、更なる改善・継続を目指しましょう。自分が少しでも良い方に“変わっている”という実感を認識し、全てにおいて改善が見られなくても確実に一歩一歩改善傾向である、という変化を見つけ、賞賛・激励しましょう。

もし、全く改善が見られない・あるいはむしろ悪い方に変化があった場合はその原因を探り修正を試みる必要があります。

<例>

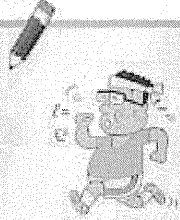
私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

1	9	/10点	数値の変動理由も記入することができた。
2	7	/10点	体重が増えるといつも以上に運動が増えるので、体重を出来るだけ増やさないように特に食べ過ぎに注意するようになった。
3	5	/10点	荷物を持っていたり、疲れているとエスカレーターを使ってしまう。朝は時間がないため、遠回りの改札を使う余裕がなかった。

実践してみてくださいか？

ここまで生活習慣の改善のために、努力を続けてこられた皆さん。
現在の自分を評価するとどれに当てはまるでしょうか？

- 順調に、問題なく実行できている
- 問題はあるが、少しずつ改善できている
- なかなか、うまく進んでいない
- その他 _____



このプログラムも後半に入りました。
生活習慣改善を違った角度から見直してみましょう。

ここまで生活習慣改善を実行してきて一番、自分自身が変わったと
思うことは何ですか？

.....

一番、困難だったことは何ですか？

.....

「実践してみてくださいか？」

支援も4回目に入り、今までの経過を振り返って賞賛
と激励を行い、今後の改善・継続につながるように支援して
いきましょう。

- 順調に、問題なく実行できている
- 問題はあるが、少しずつ改善できている
- なかなか、うまく進んでいない
- その他 例) 食事は随分、守れるようになったが運動がなかなかできない。



血糖値や血圧、体重など数値目標は順調に改善しているが、
かなり無理している・・・。

<例>

ここまで生活習慣改善を実行してきて一番、自分自身が変わったと
思うことは何ですか？

.....

一番、困難だったことは何ですか？

例1) 日常生活は改善できても仕事上の付き合いで宴席では
どうしても、必要以上に飲み食いしてしまう。

例2) タバコが止められない。

例3) 食事運動もがんばりすぎて、途中から息切れしてしまった。

一番、簡単に楽しみながら実行できたことはなんでしたか？

一番、実行するのに辛く苦痛だったことは何ですか？

その他、振り返ってみてどうでしょうか？

では、具体的に現在までの改善を確認してみましょう。

患者さん自身に、これまでの経過を振り返ってもらい生活習慣改善に取り組み始めてからの変化を発見、確認してもらいましょう。

<例>

一番、簡単に楽しみながら実行できたことはなんでしたか？

- 例1) 始めは大変だった食事記録も慣れてくると外食も自分で量を調整できるようになった。職場の同僚もつられて痩せ始めた。
- 例2) 運動として朝の散歩の相棒に犬を飼ったら、犬がかわいくて朝晩の散歩が習慣になった。

一番、実行するのに辛く苦痛だったことは何ですか？

- 例1) 禁煙と食事の減量を一緒にやろうとしたら、どっちも上手くいかなかった・・・。
- 例2) 自分が家族の食事を作るので、自分の食べたい物、好きな物を食べただけ多く作りすぎてしまう。
- 例3) 宴席が上手く乗り切れない。帰ると必ず太っている。

その他、振り返ってみてどうでしょうか？

- 例1) 上手くいったのは、自分の試みを家族・同僚に伝えて協力を得られたことが大きかったと思う。
- 例2) 結局、苦手なこと（運動）が最後まで課題として残っている。
- 例3) もうひとふんばりする必要があるのは分かっているが・・・。
- 例4) 痩せた！

改善度チェック

食事療法を始めてみて、食生活で改善された点を
チェック項目で見比べてみましょう。

チェック項目	回答
1 外食(市販の弁当や調理済食品などの利用も含む)を控えていますか(週3回以内)	1. はい 2. いいえ
2 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1. はい 2. いいえ
3 マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか(1日1回以内)	1. はい 2. いいえ
4 お菓子(まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど)や清涼飲料水(果汁・スポーツ飲料・缶コーヒーも含む)をとる習慣(週3回以上)はありませんか。	1. はい 2. いいえ
5 アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか(1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで)	1. はい 2. いいえ
6 野菜料理(漬物を除く)を1日5皿以上食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
7 栄養のバランスを意識していますか	1. はい 2. いいえ
8 夜遅く食べないようにしていますか	1. はい 2. いいえ
9 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
10 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1. はい 2. いいえ

「糖尿病が気になる方のライフスタイル改善方法」伊藤千賀子監修より改編

糖尿病合併症予防プログラムシリーズ④ 改善点がありましたか? あり
でも同じ質問をしました(33ページ)。 なし

「改善度チェック:食事編」

3回目のプログラムの最初にチェックした内容をもう一度、検討し見比べてみましょう。少しでも改善があれば賞賛し、改善がなければその原因や問題点を一緒に考えて、支援のきっかけにしましょう。

糖尿病合併症予防プログラムシリーズ④ 改善点がありましたか? あり
でも同じ質問をしました(33ページ)。 なし

例1)まずはゆっくりよく噛むようになった

例2)食事は量(カロリー)だけでなく、バランスも注意するようになった。

例3)まだ、アルコールは飲みすぎている……。

「問題解決のために：食事編」

問題解決のために 食事編

生活習慣改善に取り組み始めた皆さん。これまでの食事療法の効果や課題をふり返り、更なる継続の励みとしましょう。

私は kcalの食事療法を実践しています。

体重は kg (月 日) から kg (月 日) になりました。

標準体重は kgなので です。

食事療法を始めたときと比べて

■改善できたこと

_____ です。

●改善できたコツはなんでしょう？

_____。

●継続のためには何が大切だと思いますか？

_____。

■改善できていないこと

_____ です。

●改善のためには何が問題になっていますか？

_____。

●改善のためには何から始めましょうか？

_____。

食事療法のポイント

- エネルギーのとりすぎに注意しましょう
- 脂質を控えましょう
- コレステロールは1日300mg以下に
- 食塩は1日6g以下に
- アルコールはできるだけ控えめに
日本酒換算で1日1合以下
- 間食、および夜食をやめる

具体的な数値の変化として改善を認識しましょう。達成できていなくても達成までの経過途中であること、改善の途中であることを認識、継続に向けて支援していきましょう。また、改善が見られる場合はそのコツやポイントを考えることで更なる改善および継続に反映できるよう支援しましょう。また、改善が見られない点においてはその原因を検討することで改善に転化するきっかけの発見を支援しましょう。

<例>

私は kcalの食事療法を実践しています。

体重は kg (月 日) から kg (月 日) になりました。

標準体重は kgなので です。

食事療法を始めたときと比べて

■改善できたこと

食事の品数を増やして1品の量を減らして、全体のカロリーを減らせた。_____ です。

●改善できたコツはなんでしょう？

スーパーの特売品ばかりを買うのを止めた。_____。

●継続のためには何が大切だと思いますか？

体重を毎日測って、増減を確認する。油断しない。_____。

■改善できていないこと

もらいものが多くて、もったいなくて全て消費してしまおう。

●改善のためには何が問題になっていますか？

もらい物（特に食べ物）を断れない。_____。

●改善のためには何から始めましょうか？

おすそ分けする。_____。

「食事療法のポイント」

ポイントで守れている項目をもう一度、確認してみましょう

改善度チェック **運動編**

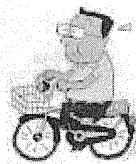
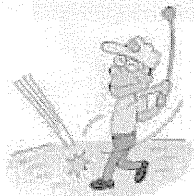
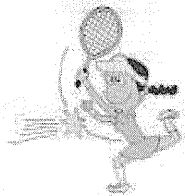
運動療法を始めてみて、運動に関して改善された点を
チェック項目で見比べてみましょう。

チェック項目	回答
① 日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい 2. いいえ
② 1日の中で、外を歩く時間は合計して30分以上ありますか	1. はい 2. いいえ
*1日あたり平均何分歩いていますか	()分
③ 1回30分以上の運動を、週2回以上実践していますか?	1. はい 2. いいえ
*「はい」と答えた人にお聞きします。 どんな運動ですか	() ()

【糖尿病が気になる方のライフスタイル改善方法】伊藤千賀子 監修より改編

糖尿病合併症予防プログラムシリーズ④
でも同じ質問をしました(19ページ)。

あり
なし



「改善度チェック:運動編」

2回目のプログラムの最初にチェックした内容をもう一度、検討し見比べてみましょう。少しでも改善があれば賞賛し、改善がなければその原因や問題点を一緒に考えて、支援のきっかけにしましょう。

問題解決のために **運動編**

私は 歩/日(最終的には10,000歩/日)を目標に運動療法を実践しています。

目標消費エネルギーは kcalです。

毎日の平均、消費エネルギーは kcalなので
目標を

達成できています。

→ 継続します。

達成できていません。

→ 達成のために一緒に問題解決をしていきましょう。



運動療法を始めたときと比べて

● 改善できたこと: _____
_____ です。

● 改善できたコツはなんでしょう? _____

● 継続のためには何が大切だと思いますか? _____

● 改善できていないこと: _____
_____ です。

● 改善のためには何が問題になっていますか? _____

● 改善のためには何から始めましょうか? _____

「問題解決のために: 運動編」

具体的な数値の変化として改善を認識しましょう。達成できていなくても達成までの経過途中であること、改善の途中であることを認識し継続に向けて支援していきましょう。

また、改善が見られる場合はそのコツやポイントを考えることで更なる改善および継続に反映できるように支援しましょう。また、改善が見られない点においてはその原因を検討することで改善に転化するきっかけの発見を支援しましょう。

< 例 >

私は 歩/日(最終的には10,000歩/日)を目標に運動療法を実践しています。

目標消費エネルギーは kcalです。

毎日の平均、消費エネルギーは kcalなので
目標を

達成できています。

→ 継続します。

達成できていません。

→ 達成のために一緒に問題解決をしていきましょう。



運動療法を始めたときと比べて

● 改善できたこと: 社内のエレベータを使わずに階段で移動するようになった。

● 改善できたコツはなんでしょう? 同僚にも声をかけて階段で移動するようにした

● 継続のためには何が大切だと思いますか? 習慣改善に周囲の協力が得られた

● 改善できていないこと: 日常生活でもっと歩く機会を増やすです。

● 改善のためには何が問題になっていますか? 日常生活でもっと歩く機会を増やす

● 改善のためには何から始めましょうか? バスの定期券を買うのを止めます

ここまでの自分に賞状を贈るとしたら

私はこれまでこのプログラムを通じて
生活習慣改善に取り組んできました。
その道のりは _____
_____ でした。

開始から今までの自分の変化を表すと

賞

を贈りたいと思います。そして、これからも
_____ します。

_____ 年 _____ 月 _____ 日

署名: _____

担当者: _____

「自分に賞状を」

食事や運動の生活習慣を改善しそれまでの苦難や
振り返りを賞状という形で自己評価してもらいましょう。
その言葉が、患者さん本人が自分の取り組みをどう
受け止めているかを知る手がかりになります。

<例>

私はこれまでこのプログラムを通じて
生活習慣改善に取り組んできました。
その道のりは 例1) 山あり谷あり。
例2) やり始めてみると意外と楽しいもの でした。

開始から今までの自分の変化を表すと
例1) よく頑張ったで
例2) まだまだこれからで
例3) 優等 賞

を贈りたいと思います。そして、これからも
例1) 無理せず楽しく継続
例2) もうちょっと運動 します。

_____ 年 _____ 月 _____ 日

署名: _____

担当者: _____

私は次回までに次のことに取り組んでみます。



1

体重や血圧が変動した日は測定値だけでなく、変動した理由も思いつく範囲で記録してきます。

2

（毎日、血圧や体重を測定して記録する、という目標は前回でほぼ達成できたため、今回は新たな課題に取り組むこととなった。）

3

体重は増えなくなったので、今度は1週間で最低200g減らすことを目標にする。まずは散歩を毎日10分増やす。そのために、昼休みに少し遠い店まで食事に行く。（達成できた目標をさらに改善するために実行可能と思われる方法から計画していく。）

担当者よりメッセージ

駅のエスカレーターもできるだけ使わないようにしつつ、会社のエレベーターを使わないようにする。（前回達成できなかった目標を修正して、達成可能な方法に置き換えてみる。）

私は次回までに次のことに取り組んでみます。



1

体重も“増やさない”という方針からより積極的な“毎週200g以上減量”というより積極的な減量目標に変わってきました。この調子で！

2

駅のエスカレーターもできるだけ使わないようにしつつ、会社のエレベーターを使わないようにする。（前回達成できなかった目標を修正して、達成可能な方法に置き換えてみる。）

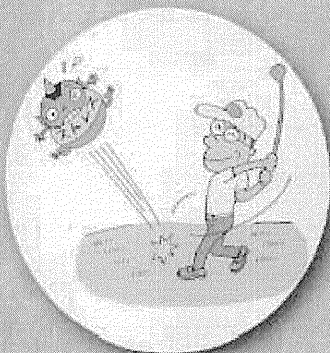
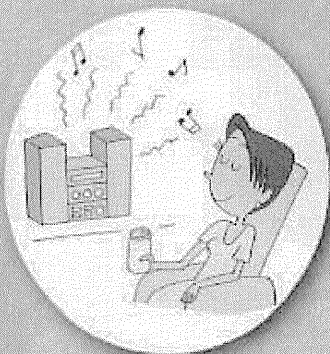
3

体重も“増やさない”という方針からより積極的な“毎週200g以上減量”というより積極的な減量目標に変わってきました。この調子で！

担当者よりメッセージ

体重も“増やさない”という方針からより積極的な“毎週200g以上減量”というより積極的な減量目標に変わってきました。この調子で！

ストレスもコントロール



●実施日 年 月 日

目次

●「ストレスもコントロール」	57
●ストレスってなに？	58
●ストレスの定義	59
●ストレスは全くない方がよい？	60
●あなたにとってのストレスとは？	61
●ストレスコントロールを目指して	62
●私は次回までに次のことに取り組んでみます	63

「ストレスもコントロール」

「ストレスもコントロール」



前はこれまでの生活習慣改善の取り組みを振り返ってみました。振り返ってみて、いかがでしたか？そして、前回立てた目標の達成はいかがでしたか？うまくいっている方はその調子で、思ったようにできなかった方もくじけずに、今日からまた一歩ずつ取り組んでいきましょう。

糖尿病の治療において、生活習慣改善のための取り組みは、日常のさまざまなストレスによって影響を受けます。また、その取り組み自体がストレスになることもあるでしょう。今回はストレスとそのコントロールを取り上げます。Let's do it!

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)



1 /10点

2 /10点

3 /10点

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。

(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)



1 /10点

2 /10点

3 /10点

ストレスってなに？

食事療法や運動療法をやってみて、「生活習慣を変えることはストレスだなあ」と感じたことはありますか？

ある……→それは具体的には何ですか？

ない……→ストレスを感じないコツは何ですか？

“ストレス”の「あり」「なし」を回答して頂きましたが、“ストレス”という言葉は説明がいらなくらい、身近になっていると思います。では改めて「ストレスってなに？」と聞かれると何と答えますか？



Q1 「ストレス」とは何でしょうか？

A1

では具体的に

Q2 「あなたにとってのストレス」とは何でしょうか？

A2

「ストレスってなに？」

～生活習慣改善に関わるストレスを拾い上げる～

このプログラムも後半に入り、治療全体も目標達成のためにステップが変化する頃になります。これまでのコントロールが悪い場合だけでなく、良好なケースでもコントロールの改善・維持のために様々なストレスが掛かってくる頃と考えられます。

患者さん本人の自覚・無自覚にかかわらず治療の継続に支障を来すようなストレスを拾い上げ、ストレスコントロールの支援を試みましょう。

- 患者さん自身が現在、治療の上で何をストレスと感じているのか。
- それらが生活習慣改善・糖尿病の治療にどう支障を来しているのか。
- それらを聞き取り、拾い上げることで今後、ストレスコントロールを含むセルフマネジメントの支援を行う。

<例>

Q1 「ストレス」とは何でしょうか？

- A1** 例1) 考えただけでやる気がなくなるもの
例2) 出来れば避けて通りたいもの

では具体的に

Q2 「あなたにとってのストレス」とは何でしょうか？

A2 例1) 満員電車

例2) 糖尿病の合併症への不安

ストレスの定義

「ストレス」と聞くと、皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？気が重くなるようなことや、できれば避けたいこと……。 「ストレスとはなんですか？」と聞かれると答えに困るけれど、「あなたにとってストレスは何ですか？」と聞かれるとすぐに答えられたりするかもしれません。

「ストレス」の定義

生物の身体に何らかの反応を起こさせるものが「ストレッサー（ストレス刺激）」である。
それにより生体に生じる反応が「ストレス（ストレス反応）」である。

このように、ストレスとは刺激によって生じた反応である、と定義されています。私たちが日常で使っている、心理的に不快な感情を呼び起こすもの以外にも広く用いられることがわかります。では、具体的に身の回りにあるストレッサー（ストレス刺激）にはどのようなものがあるのでしょうか？

ストレッサーの種類

物理的ストレッサー	騒音、振動、過度の明るさなど
化学的ストレッサー	工場や自動車からの排煙、排気ガスに含まれる種々の化学物質など
生理的ストレッサー	細菌やウイルスの感染、不眠、過労など
心理社会的ストレッサー	人生に起こるさまざまな出来事（ライフイベント）はすべて心理社会的ストレッサーになる可能性があります。

「ストレスの定義」

「ストレス」という言葉の正確な定義を説明する。そのうえで、ストレスとのつきあい方を探っていく。「ストレス」と聞くと、まず最初に思いつきがちな心理的な圧迫感や抑圧感など、ストレスは心理・社会的な要素ではなく騒音や、排気ガス、ウィルスまで様々におよび社会全体がストレスの原因物質に囲まれている、という現実とそれらと上手に付き合っていく方法を探すお手伝いをしていきましょう。

<日本人の悩みやストレス>

日本人で日常生活での悩みやストレスの状況を見ると

★「ある」 49.1%

<ストレスの原因>

- ・「自分の健康・病気」 92.1%
- ・「将来、老後の収入」 28.1%
- ・「収入・家計・借金」 23.2%

☆「ない」 45.0%となっている。

(厚生労働省「国民生活基礎調査」平成16年 P425 改変)

ストレスは全くない方がよい？

私たちは生活の中で様々なストレス刺激にさらされ、その結果、様々なストレス反応を抱えていることがわかります。

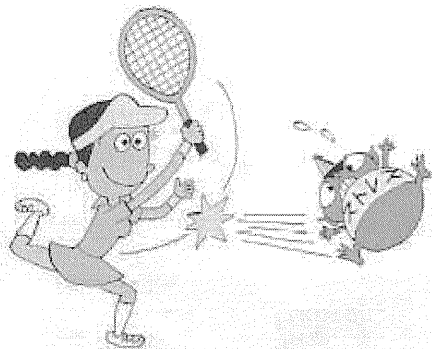
このような状況でストレスの全くない環境を整えることは困難なようです。では、可能なら、ストレスが全くない環境の方が望ましいのでしょうか？ここに一つの興味深い実験があります。

ネズミとストレスの実験

快適な環境で飼育されたネズミと厳しい環境で飼育されたネズミ(野性)では、ストレスにさらされずに育った前者のネズミの方がストレスに抵抗する重要な臓器(副腎など)が小さく、抵抗力が弱く、生命の維持が困難なことがわかってきました。

ストレスとつきあう

このように、私たちの周囲には多くのストレスが存在し、避けては通れません。また、避けられないばかりでなく、むしろ生物には生命を維持するために適度のストレスとそれによるストレス反応が必須であるとも考えられます。場合によっては、ストレスをなくそうとするのではなく、ストレスと上手につきあう工夫が大切かもしれません。



「ストレスは全くない方がよい？」

「ストレス」は全てなくしてしまうことを目標とすることは不可能であり、それよりもその状況を上手にコントロールすることを工夫する方がより現実的であり、かつ治療にも有効であることを確認してもらいましょう。

あなたにとってのストレスとは？



Q3 あなたにとってのストレス（ストレスの原因）は何でしょうか？

例：食事療法、血糖測定、低血糖、仕事等

A3

Q4 どのように糖尿病の治療に影響していますか？

例：イライラ、やけ食い

A4

あなたが感じているストレスの原因とそれによって生じるストレスは避けては通れないものも多いと思います。ストレスをなくせないとすれば、ストレスと上手につきあうしかありません。上手につきあっていくためにどんな工夫ができそうですか？

Q5 ストレスと上手につきあうための

アイデアはありますか？



A5

「あなたにとってのストレスは？」

患者さん自身が現在、治療の上で何をストレスと感じているのか。工夫や理解で少しでもストレスの軽快に役立つことはないか？現状をより良い方向に変えられるように支援していきましょう。

<例>

Q3 あなたにとってのストレス（ストレスの原因）は何でしょうか？

例：食事療法、血糖測定、低血糖、仕事等

A3

例1) 食べたい物を思いっきり食べられないこと

例2) いつも仕事と時間に追われていること

Q4 どのように糖尿病の治療に影響していますか？

例：イライラ、やけ食い

A4

例1) イライラの解消のために時々、

やけ食いをしてしまう

例2) 疲れてくると歩かずにすぐに車を使う

あなたが感じているストレスの原因とそれによって生じるストレスは避けては通れないものも多いと思います。ストレスをなくせないとすれば、ストレスと上手につきあうしかありません。上手につきあっていくためにどんな工夫ができそうですか？

Q5 ストレスと上手につきあうための

アイデアはありますか？




A5


例1) やけ食い以外の方法でストレスを発散する

例2) 体を動かすことで肩こりなど疲れを取る工夫をする


ストレスコントロールを目指して

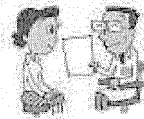
Q6 ストレスをコントロールできた経験はありますか？
何か、過去の経験で現在のストレスのコントロールに
応用できそうなことはありませんか？ 

A6

Q7 それでもどうしてもうまくいかないときに
手助けになる方法や相談相手は何/誰でしょうか？ 

A7

Q8 担当者にお手伝いできることは
ありますか？ 




A8

「ストレスコントロールを目指して」

過去に、ストレスをコントロールした経験などがないか、
あればそのときのことを思い出して応用できないかを
考えてもらいましょう。

例) 食事療法でどうしても空腹でイライラしたとき1週間に1日は好きなものを食事の後、決まった時間に食べるようにして乗り越えた。

<例>

Q6 ストレスをコントロールできた経験はありますか？
何か、過去の経験で現在のストレスのコントロールに
応用できそうなことはありませんか？ 

A6
例1) どうしても間食したくなると
野菜スティックを食べるようにした
例2) 目標が達成できたら自分にプレゼントをした

Q7 それでもどうしてもうまくいかないときに
手助けになる方法や相談相手は何/誰でしょうか？ 

A7
例1) 太っている兄弟に相談した
例2) 病院のスタッフに窮状を聞いてもらった

Q8 担当者にお手伝いできることは
ありますか？ 



A8
例1) 上手くいったときは褒めてください

