

DM Topics

for Nursing

特集

食事療法を成功させるには？ 新基準を機に指導を見直す

糖尿病の治療で医療者も患者さんも苦労するのが「食事」かもしれません。わたしたち医療者はついつい食べ過ぎを是正するだけの指導になっていなかっただけでしょうか？今回は「糖尿病診療ガイドライン」の改訂を踏まえ、食事療法について考えます。

関東労災病院
糖尿病・内分泌内科部長
浜野 久美子 先生



最近、食べ過ぎだけでなく食べ過ぎ過ぎも問題であるとされ、食事療法の考え方が大きく変わってきました。一つは、「総エネルギー摂取量」の計算方法です。総エネルギー摂取量の算出に、いわゆる「標準体重」ではなく「目標体重」を用いることが示されました。

標準体重とはBMI22となる体重をいいます。一方、目標体重とは年齢や病態によってBMIに幅を持たせた考え方で、昨年発行された「糖尿病診療ガイドライン2019」では、65歳未満でBMI22、65歳以上でBMI22〜25とし、75歳以上はフレイル、基本的ADL、併発症などその他の評価を踏まえ判断するとしています。これは、高齢者の場合BMIが低いとかえって死亡率が高くなることわかってきたためですが、目標値に幅があると、患者さんも気持ちが悪くなるのでないでしょうか。

総エネルギー摂取量は、目標体重

に毎日の活動量を反映した「係数 (Kcal/kg)」をかけて算出しますが、係数の考え方も新しくなりました。多くの方が従事するデスクワーク中心の仕事スタイルの場合、従来は「軽い労作」に分類されていましたが、今回の診療ガイドライン改訂で、通勤・家事、軽い労作を含む際には「普通の労作」に変更され、係数が25〜30から30〜35に増えました。働き盛りの患者さんには吉報かもしれませんが、一方、肥満を伴う糖尿病患者さんではエネルギー制限による減量が治療上有効です。しかし、いわゆる標準体重を目標にするとハードルが高い患者さんも多いのではないのでしょうか。最近では「現体重から3%の減量」でも血糖値が改善するといわれています。70kgの人で2〜3kgです。これなら達成できそうな気がしませんか？

さて、食事指導の基本は今も昔も、患者さんの普段の食生活の把握からです。食事記録は、以前は食品

交換表にもとづいて食材グラム数から記録していましたが、最近ではスマートフォンアプリによる料理の写真での提出もできるようになってきました。でも、もしみなさんご自身が、食事記録を提出してと言われたらどうでしょうか。私だったら記録は面倒だし、手抜き料理が他人に知られて恥ずかしい！と思うかもしれません。食事量の自己申告は実際の摂取量より数十パーセントも過小評価されているともいわれます。食事指導の際はぜひ患者さんそれぞれの生活様式や食に対する思い、嗜好に合ったアプローチ方法で患者さんに接してみてください。



ニュース まとめ読み

最近注目のニュースをご紹介します。

詳細はこちら

糖尿病リソースガイド
<http://dm-rg.net/>



オンライン開催 第25回日本糖尿病教育・ 看護学会学術集会 (2020年9月19日~27日)

患者に寄り添う「合併症を予防する」支援と「合併症を持ちつつ生きる人」への支援をテーマに、土屋陽子先生(弘前学院大学看護学部)のもと開催されました。

インスリン分泌を促進する 新たなメカニズムを発見

国立長寿医療研究センターなどは、インスリン分泌を促進するアミノ酸「アルギニン」の作用メカニズムを解明したと発表しました。新たな糖尿病治療薬や、現在は根本的な治療法のない「MODY(若年発症成人型糖尿)」の治療法の開発につながる事が期待されています。

発がん物質検出で メトホルミンの後発薬を自主回収

2型糖尿病治療薬である「メトホルミン塩酸塩」から発がん性物質が検出されたとして、東和薬品と日医工は、使用期限が2020~21年のジェネリック製剤のうち、ロット番号が該当する製品の自主回収(クラスI)を2020年9月16日より開始しました。

※クラスI:その製品の使用などが、重篤な健康被害または死亡の原因となり得る状況をいう。

2型糖尿病患者の3人に1人が 心血管疾患に罹患

ノボルディスクファーマは、13カ国から約1万人の患者を対象にした臨床試験「CAPTURE」で、2型糖尿病患者の3人に1人が心血管疾患に罹患、そのうち10人に9人がアテローム動脈硬化性心疾患に罹患していたと発表しました。

4コマ劇場

糖尿病看護の“あるある”体験談

実際の体験談を
4コマ漫画化!

第5回「患者さんのビックリ発言」

インスリン注射治療を始めた2型糖尿病患者さん。注射を怖がるあまり「インスリンって飲んだらダメなんですか?」と言い出されてびっくり! 他の看護師も同じような患者さんを経験したことがあるそう。患者さんの発想に驚くとともに指導の難しさを痛感しました。

Nurse's advice

木下Ns.の一言アドバイス

私は患者さんから実際に「飲んでみたよ」という報告を受けたことがあります。その時は医師とともにとても驚きました。添付文書には「飲んではいけない」という記載はないのですが、インスリンは注射投与で安全性が確認されている製剤です。自己注射導入の際、「注射という用法を必ず守ってください」と伝える必要があり、私たちにとって当たり前のことが、患者さんにとっては当たり前でないのだと考えさせられる事例です。

木下 久美子 先生(関東労災病院 糖尿病看護認定看護師)

詳細はこちら▼

体験談募集中!

皆さんの「元気になる」「ほっとする」エピソードをお待ちしております。採用された方にはプレゼントも!



教えて、MRさん!

Q スマートフォンアプリの「スマートe-SMBG」とは?

最近では生活習慣を記録するスマートフォンアプリも増えていますが、糖尿病支援アプリとして「スマートe-SMBG」を紹介します。

このアプリは血糖値や食事、歩数、服薬、体重、血圧、体温、インスリンなど、糖尿病患者さんの普段の生活をデータとして記録し、一覧表やグラフなどで経過を表示できます。

食事については指導時に量や内容を伝えることが難しいと思いますが、写真で管理しますので、簡単かつ視覚的に食事内容を把握することが可能です。

特に血糖値の変動と、食事や歩数(活動量)等の関係をデイリーにグラフ化し、視覚的に日常生活を振り返ることができますので、患者さんの行動変容に繋がるサポートが期待されます。

- お客様の血糖自己測定器の機種と端末の機種やバージョンにより、使用可能な通信方法が異なります。
- 本アプリは無料です。(ダウンロード、バージョンアップ、サービス利用には通信料がかかります。パケット通信料金は携帯電話会社にご相談ください。)



スマート e-SMBG

