

「糖尿病食事指導のスキルを高める」

講師 加藤内科クリニック
管理栄養士 加藤 則子氏

＜栄養指導・面談のタイミングと頻度＞

管理栄養士は医師の指示により、次のタイミングや頻度で栄養指導・面談を実施する。

初診時の現状把握、2回目再診時に改善のポイントを指導、3~4ヶ月に一度の生活習慣病療養計画作成時、血糖コントロール悪化時、体重増加時、CGM、FGM、CSII、SAPなどの分析時など。

＜栄養指導困難な症例＞

体重コントロール不良、血糖コントロール不良、eGFR低下、運動量・活動量低下、服薬アドヒアランス不良などは指導側が改善をうながしたい現象であるが、患者の関心度・行動変容ステージにはバラつきがある。

その患者にあった支援を検討し、具体的な改善方法やコツを示すスキルが必要である。

＜糖尿病の栄養指導について＞

摂取栄養量を把握するときには注意すべき点は食事量の過少申告であり、面談によって詳細に聞き取るよう留意する。朝食・昼食・夕食の配分や栄養素別の摂取量を把握し、薬物療法などを踏まえた上で、必要に応じて医師へ報告と提案をする。

糖尿病ではSGLT2阻害薬内服患者に対する水分摂取量、過剰な炭水化物制限食、糖尿病腎症予防に対する食塩摂取などについて留意が必要である。

高齢者にはフレイル・サルコペニアの程度、身体状況と機能、食事回数や摂取量などを十分把握して指導にあたらなければならない。

＜継続した栄養指導を行っていくコツ＞

次回の栄養相談日時を決める、目標は患者自身が決める、患者の気持ちを押し量る、など患者が主体になるように配慮する。患者を迎えに行き世間話などから開始することもひとつの方法である。

栄養指導はかつて食事療法の説明が主となっ

ていたが、糖尿病の栄養指導では患者の現状や問題に対する対応を把握し、患者自身が決めた目標が達成できるように支援することが重要で、またその目標や支援内容は定期的に見直すようにする。

またCGM、FGMなどのデータを利用してテーラーメイドの栄養指導を実施する。

＜糖尿病専門管理栄養士について＞

糖尿病に関する広い知識と技能を備え、国民の健康増進に貢献するものとされ、糖尿病に関連する病態と栄養の知識と専門的技術を習得し、臨床経験を積んだ管理栄養士が認定されるものである。

全国の糖尿病専門管理栄養士と知り合える機会があり、自身の知識を深め、患者の糖尿病治療に貢献できる。

＜患者満足度を上げる栄養指導＞

患者が管理栄養士に求めるのは人間性である。患者は何を望んでいるか、患者が自分で行動を決めたか、負担感をもっていないか、患者にあるすばらしい才能をみつけたかを意識するように努める。

(文責 医療 田中治子)