

平成27年度 糖尿病成果発表会

かけはしネットワーク能美

平成28年3月27日

平成27年度の取り組み

- 毎月1回の協議会
- 事例検討会（医師向け）
- かけはしチェックの継続
- 市管理栄養士による栄養指導システムづくり
- 特定健診における微量アルブミン尿検査の導入の準備
- 糖尿病スキルアップ講座

かけはしチェックの継続

クリニックではインスリン導入、栄養指導、療養指導、合併症のチェックがなかなか困難で不十分である。



かかりつけ医に通院中の糖尿病患者の合併症評価等を、年に1回程度、基幹病院で実施する。

コンセプトは

「糖尿病の重症化予防」

「合併症評価から始める病診連携」

「専門の療養指導・栄養指導を行う」

「治療中断者をなくす」

平成28年3月現在 のべ利用者27名

(内2回目9名)

市栄養士による栄養指導

対 象

糖尿病または慢性腎臓病患者
能美市在住の人

指導場所

自宅または市公共施設

平成 年 月 日

診療情報提供書（食事指導連絡票）

【紹介先】

能美市寺井町め48番地 電話 58-2235

能美市健康福祉部健康推進課

住 所：

医療機関名：

医 師 名：

電 話 番 号：

印

以下のとおり診療情報を提供します。

(フリ ガナ) 氏 名	()	性 別	男 ・ 女
生年月日	昭和 平成 年 月 日 (歳)	職 業	常勤 パート (700'41) 無職
住 所	能美市	電話番号	自宅、携帯

治療状況	〈病 名〉 ☐ 糖尿病 ☐ 慢性腎臓病	◎検査結果 ☐ 添付 ※必須項目 (検査日) 年 月 日	
	〈その他の病気〉 〈内服薬等〉 ☐ 手帳の写し添付 〈既往歴〉	喫煙	無 有
		※身長(cm)	
		※体重(kg)	
		※血圧(mmHg)	/
		※血糖値	(空腹時・食後)
		※HbA1c	
◎指導内容の指示や留意事項等		※クレアチニン	
☐ 減量指導		※eGFR	
☐ 減塩指導		※尿たん白 (定量) mg/gCr	
☐ 治療ガイドラインにそった指導		(定性) — ± + 2+ 3+	
☐ 糖尿病食事療法		尿 アルブミン量 (mg/gCr)	
☐ 慢性腎臓病食事療法		カリウム	
☐ その他		総/LDLコレステロール	/
		HDLコレステロール	
		中性脂肪	
		AST(GOT)	
		ALT(GPT)	
		γ GT(γ -GTP)	
		尿酸	
		ヘモグロビン	

特定健診における微量アルブミン尿検査の実施

目的

糖尿病腎症の早期発見と重症化予防(透析導入予防)を推進するにあたり、保健・栄養指導が必要な対象者を明確にするため

対象者

集団検診

HbA1c 6.5%以上で尿蛋白1+以下のもの

医療機関検診

糖尿病で通院中で尿蛋白1+以下のもの
(内服治療中も含む)

能美市医療機関看護職のための 糖尿病スキルアップ講座

目 的

- ① 今よりも糖尿病患者さんと上手に関われるようになるためのスキルを上げる
- ② 能美市で糖尿病診療に関わる看護職のネットワークを作ること、基幹病院との連携促進を目指す。

対 象

能美市内の医療機関及び介護施設等に勤務する看護職の方

日 時

実施時間：火曜日、18:30～20:00
栄養指導付き軽食あり（講義前30分）

全7回修了者には「糖尿病サポートナース」の認定証と修了バッジを交付。

27年度糖尿病スキルアップ講座日程

	講義内容	
1	療養指導に必要な発想の転換と技術	2015年 9月29日
2	初発見の糖尿病例	10月13日
3	食事療法が守られない例	10月27日
4	運動療法を考えたい例	11月10日
5	低血糖とシックデイ	11月24日
6	インスリン治療例	12月 1日
7	糖尿病性腎症の例	12月15日

スキルアップ講座資料集



かけはしネットワーク能美主催
看護職のための糖尿病スキルアップ講座 第3回

食事療法が守れない例

医療法人社団 和楽仁 芳珠記念病院
東 康子

患者さんにレッテルを貼らない

食事療法の実践を行い一生懸命自己管理する
(食べたい気持ちを我慢することができる)

~~二~~ 良い患者

病識がなく食事療法の実践にやる気がない
(食べたい気持ちを我慢することができない)

~~二~~ 悪い患者

糖尿病の食事療法

・ふだんの生活や食事内容を理解し、支援する

「一人ひとりの生活習慣を尊重した個別対応の食事療法がスムーズな治療開始と継続のために必要であり、そのためには食事内容をはじめ、食事の嗜好や時間などの食習慣や身体活動量などをまず十分に聴取すること」

科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013より

糖尿病の食事療法

・患者さんが理解でき、実行可能な方法を教える。

患者さんと一緒に食事療法の振り返りを行う。

患者さんの良い点を見出し、伝える

患者さんが陥りやすい問題や傾向について、その解決法をともに考えて、支援する。

食事療法の実際

1. まず、患者さんがどう考えているか聴くことが大切
 - ・気持ちを受け止め理解を示す
 - ・そう思う理由を探る
2. 指導のコツ
 - ・必ずしも適正量にしくなくてもよい
 - ・ちょっとした工夫を提案する

糖尿病食事療法のバランスとは

- ・糖尿病食事療法の「バランス」には
量・時間・内容 がある
- ・1日に必要な食事を3回に分けて食べることが「量」のバランス
- ・食事の間隔がある程度一定していることが「時間」のバランス
- ・食事内容のバランスの基本は食品交換表

講座終了後のアンケートから

もっと知りたい事 学びたい事

看護師のための糖尿病スキルアップ講座(第1～6回)アンケート(もっと学びたい点)

○講義内容

	テーマ	もっと学びたい点
1	療養指導に必要な発想の転換と技術	・低血糖(無症状)に対する対応について知りたい。 ・インスリンを打って良い場所(部位)、食事のどれくらい前に打つのが良いかを詳しく知りたい。 ・フットケアを具体的に知りたかった。
2	初発見の糖尿病例	・インスリンをあまり打たない方がよい部位など。 ・施設(ディケア)での糖尿病患者さんへの注意点 ・なかなか受け入れてくれない患者や高血糖を普通に思っている患者などの指導のしかた ・もう少したくさん症例をあげて説明をしてほしかった ・地域に戻った時の対応も大切だと思った。勉強が必要だと思った。
3	食事療法が守れない例	・質問についての回答があったが、その資料もほしい。 ・I型糖尿病についてもっと知りたい(特に食事との関係) ・血糖が普通でHbA1cが高めで早食への要素がある場合でも糖尿病か。 ・夕食を食べ過ぎないコツ。 ・低血糖(BS50)の方でもほとんど症状がない人への対応。やはりぶどう糖か。 ・3食食べても内容によってはとても空腹感がある。そのような時には何を食べたらよいか。 ・「血糖あがらんもんはどんな食物や」と言われた時にはどう答えてあげたらよいか。「これとこれ」といえる返答がほしいようである。 ・施設ででのおやつやイベントでもらう饅頭を食べてはいけないというトラブルになる。どうしたらよいか。
4	運動療法を考えた例	・有酸素運動、レジスタンス運動の具体例(簡単にできるもの) ・新しい薬剤、治療法 ・やせている人の糖尿病指導 ・事例をもっと多く聞きたかった ・いろいろな病院に通院しており、血糖自己測定装置がいろいろある。入院中に指導されそのままクリニックに持ち込むが機器の管理はできているのか。チップなどいろいろあると思うが。
5	低血糖とシックデイ	・経管栄養をしている利用者に糖尿病がいる。注意すべき点、観察事項など知りたい(本人からの発語はない)。現在、血糖値は安定しているが、毎日血糖チェックは必要か。 ・糖尿病の薬はどんどん新しいものがでてきて覚えきれない。みなさんはどうやって調べたり、判断したりしているか。使いやすい表などあるか。
6	インスリン治療例	・測定時アルコール消毒をしなくてよいという方向になったと聞いたがどうか。 ・針もまめに交換しなくてよいと聞いたが、今日は1日1回交換と聞き、どちらが本当か。 ・糖尿病のHbA1cやBSなどの数値が検診などどんどん厳しくなっているが、糖尿病予備軍とか境界型という単語は使うか。自分はまだ大丈夫だと思いたい患者が口にするが。 ・実際に人体の人形を使用して実践できたらもっとよかったのではないか。

○食事ポイント

- ・サークルK(同じ店)で選ぶならこっちの弁当がいいなどもっと学びたかった。
- ・食べても空腹感を訴える人への対応をどうすればよいか
- ・もっと食品交換表などふまえてポイントを教えてほしい。
- ・野菜摂取量がわかるとよかった。
- ・野菜が多くてよかったが添加物が多いと思った。
- ・トルティーヤなど変わった物はさけると思っていた。トータルカロリーをみるということなのですね。
- ・野菜を一日分とれるとか青汁で安心してしまおうのもっと説明できるようになりたい。
- ・コンビニでこんなものを買えるという解答。
- ・やはりコンビニの弁当はやや塩分が高い

スキルアップ講座 Q&A集



テーマ

3 食事療法について

Q7 夕食を食べ過ぎないコツは？

A. 早く食べると、胃の中はいっぱいなのに時間差で満腹と認識されます。ゆっくり食べるか、食事終了のごちそうさまの一手手前で食事を止めるようにしましょう。夕食前後に食べるものを整理することも大切です。アルコールを飲む人の場合は、夕食のおかずだけをつまみとし、その他の食べ物（チーズ・かまぼこ・かきやま・ピーナッツ）などを出してこないようにしましょう。女性の方の場合は、食事時の味見やつまみ食い、食後の余り物の処理や、もう一口を止めることも大切です。夕食前後の果物も摂取カロリー過剰の原因の一つです。夕食後から就寝までの間食も止めましょう。

Q8 3食食べても内容によってはとても空腹感を訴える方がいます。そのような時には何を食えばよいでしょうか？

A. 食材で血糖や体重が上がらないものは、野菜（ただし芋・豆・南瓜・蓮根・とうもろこしを除く）・海藻・きのこ・こんにゃく・山菜です。それらのおかずを増やして空腹感を紛らわします。但しドロドロした状態の（油分やカロリーが多い）調味料をかけて食べることは注意が必要です。かける時は醤油やウスターソース、ポン酢、ノンオイルドレッシング等をかけて食べて下さい。その他、カロリーゼロのスイーツ（別紙参照）を利用して紛らわす方法もあります。必ずエネルギー0kcalの食品を選んで下さい。よく騙される表示として、糖質ゼロ、カロリーオフ、カロリー控えめ、甘さ控えめ、微糖、天然水（例：みかん味の天然水）などがありますが、いずれもカロリーを含みますので注意して下さい。

Q9 「血糖あがらんもんは、どんな食べ物や？」と言われたら、どう答えればよいでしょうか？

A. 基本的にはお腹の中で消化・吸収できないものが血糖の上らない食品です。食事に使う食材で言えば、野菜（ただし芋・豆・南瓜・蓮根・とうもろこしを除く）・海藻・きのこ・こんにゃく・山菜です。また、市販されているもので言えば、エネルギーや熱量の記載が0kcalと記載されている食品（別紙参照）は血糖値が上がリません。血糖の上らない食べ物は、血糖を上げる食べ物と一緒に食べると血糖の上昇を抑えてくれる働きもあります。画像のある書類を渡したり、スマホでカロリーゼロの食品一覧のページを見せて上げることも効果的です。



スキルアップ講座修了式

H28.1.31

サポートナース

平成26年度 15名

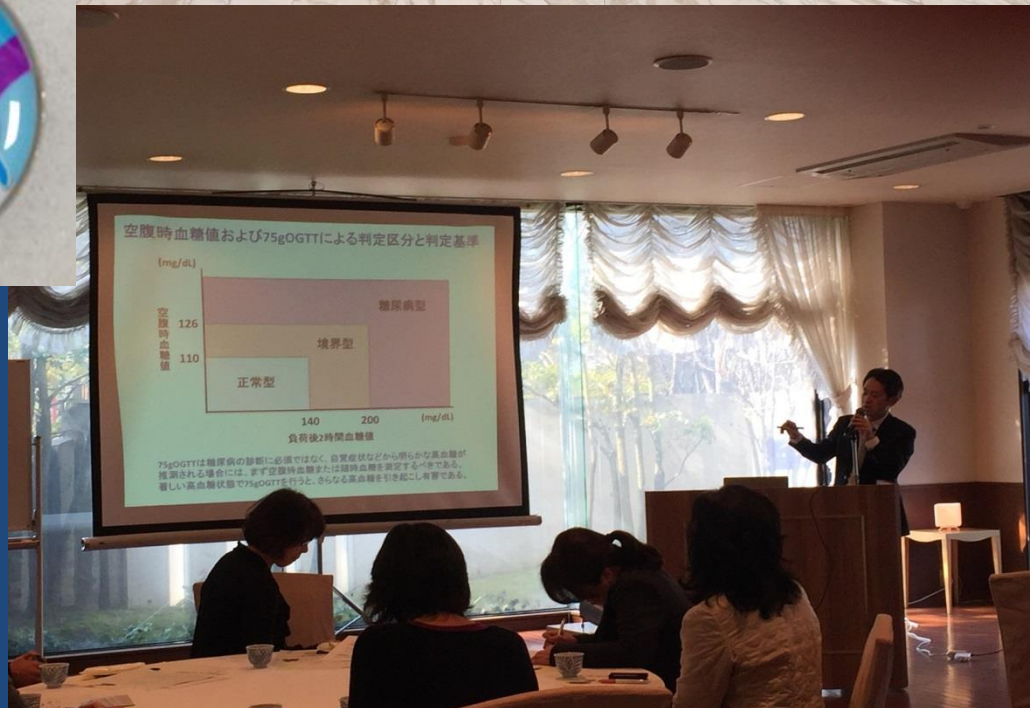
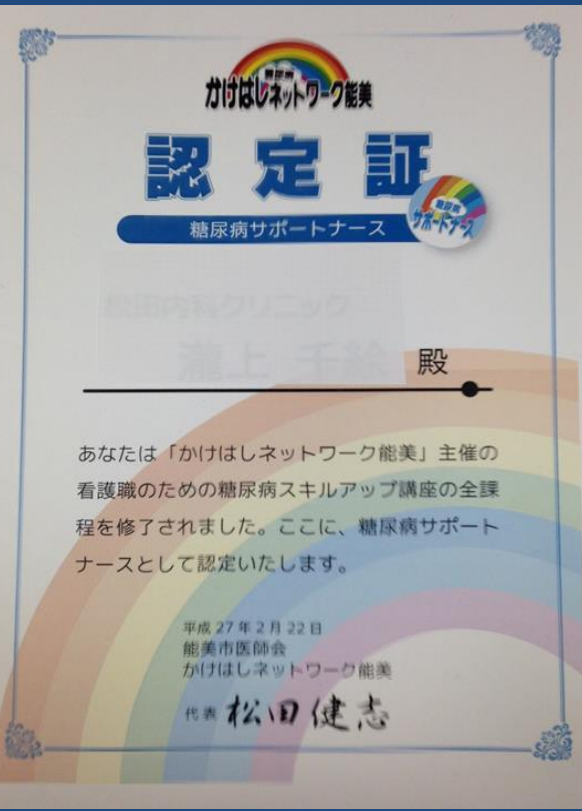
平成27年度 19名

(施設勤務者7名)

計34名

13医療機関

6施設



日本健康会議

少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と医療費是正化について、行政のみならず、民間組織が連携し実効的な活動を行うために組織された活動体

日本健康会議
NIPPON KENKO KAIGI

日本健康会議とは

取組事例

健康資料集

データヘルスの知恵袋

アーカイブ動画

お問い合わせ ☒

< 取組事例 >

健康なまち・職場づくり宣言 2020：宣言2

かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を800市町村、広域連合を24団体以上とする。
その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。

実態データの共有が推し進めた 保健と医療の協力体制

石川県能美市 < 前編 >

地域社会全体で取り組む糖尿病対策



石川県能美市は金沢市の南、小松市の北に位置する人口約5万人の市です。この市で重症化予防が始まったのは2008年。医療費を分析したところ、糖尿病患者や糖尿病性腎症による人工透析者が多いことが明らかになったのがきっかけでした。さらに実態を調査すべく個別の訪問活動を実施。そうして収集・分析したデータが物語っていたのは、保健と医療が密接に連携した糖尿病対策の必要性でした。

[実態データの共有が推し進めた保健と医療の協力体制【後編】へ](#)