



明日香村健康カフェ「糖尿病教室」の試み

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 嶋田雅子, 安藤実里
公益社団法人地域医療振興協会 明日香村国民健康保険診療所 豊田綾子, 武田以知郎

はじめに

ヘルスプロモーション研究センター(以下, 当センター)は, 医療・福祉施設ならびに自治体と協同して, 生活習慣病や介護・認知症の予防活動の取り組みを行うことを目指している。その活動の一つにキャラバン隊による予防医療活動があり, 診療所の通院患者や地域住民を対象にした保健指導, 栄養指導, 運動指導等を実施し, 住民および地域の健康の向上を図ることを目的としている。

一方, 明日香村国民健康保険診療所(以下, 明日香村診療所)は糖尿病, 脂質代謝異常の通院患者が多く, 非常勤管理栄養士が隔週で外来栄養指導を行っているが, 薬を飲む前の段階で生活習慣を見直して重症化を予防したいと保健指導の充実を望んでいた。

このたび, 当センターと明日香村診療所が共催で, 診療所として初めてグループ学習を実施することができた。その活動の経過を報告する。

プログラムの実際

1. 開催日時・場所・テーマ

平成27年2月24日(火)14:00~15:30, 明日香村健康福祉センターの栄養指導室(調理室)で実施した。教室名は気軽に参加してもらえるよう

に「明日香村健康カフェ」とし, 第1回目のテーマは「知って得する糖尿病克服のツボ」とした。教室の企画・運営は主に当センターが担当し, 明日香村診療所の医師, 管理栄養士が講師を務める形で実施した。

2. 教室の目的

教室の企画にあたり, 最初に診療所と当センターのスタッフで教室の目標をディスカッションした。患者の目指す姿を「糖尿病であっても自分らしく生き生きと暮らせること」とし, そのために, 「患者自身が自分で考え, 行動変容できるようになること」を目標とした。その上で, 初回である今回の教室は, ①自分が知っていること, 知らなかったことを確認し, 正しい知識を習得すること, ②自分ができること, できていないことを確認することを目的としてプログラムを構成した。

3. 対象者

明日香村診療所に糖尿病治療で通院している患者を対象とした。募集方法は, 待合室にちらしを掲示し, 外来診療や栄養相談時に直接参加を呼びかけた。

当日の参加者は, 通院患者本人14名(男性2名, 女性12名)で, 年齢構成は60歳代9名, 70歳代5名だった。

4. プログラムの流れ

プログラムは90分で構成した。クイズに答えながら医師や管理栄養士の話を聞き, 実際に料理を見て味わうことで知識の確認や習得ができ

時間	場所	内容	配布物
14:00	指導室	オリエンテーション, スタッフ紹介 糖尿病〇×クイズに挑戦!	スケジュール表 糖尿病〇×クイズ
14:10		糖尿病について話し合ってみよう. みんなの本音を聞かせて Q. 糖尿病とか血糖値が高いことをどう思っていますか? Q. 血糖値を下げるために気をつけていることはありますか? 難しいとか, うまくいかないと思うことはありますか?	
14:30		Dr. イチローのお話 「なるほど納得! 知って得する糖尿病克服のツボ」	(クイズ返却) 資料
15:00	調理室	ミセス豊田のおいしい話 「見て食べて学ぶ, 血糖値を上げない食事のとりかた」	試食 レシピ
15:30		アンケート記入	アンケート



写真1 参加者同士で当時の気持ちや今の生活を語り合う。



写真2 楽しく分かりやすい武田医師の講義。参加者は自分の知識を確認しながら真剣に学ぶ。

るよう、参加体験型のプログラムとした(表1)。

まず、2~3名のグループに分かれて糖尿病と診断された時の気持ちや今取り組んでいることを自由に話す時間を設け、気楽に参加できる雰囲気づくりをした(写真1)。

その後、武田医師の講義を行った。教室開始前に参加者に記入してもらったクイズの正解を解説しながら、糖尿病の治療や生活習慣改善の必要性、行動変容のコツについて、具体例を挙げながら、写真やイラスト等を用いて説明した(表2, 写真2)。

その後、調理台に移動して、あらかじめ用意していた試食品を食べてもらいながら、診療所の管理栄養士が食事の話をした。講義は血糖値の上昇を抑える食物繊維に話題をしぼり、試食を通じて副菜の1食分の適量と調理のポイントや、実物大料理カードを用いて、メイン料理が少しの工夫で食物繊維量が増えることをクイズ形式で解説した(写真3)。

終了時には今日の教室に関するアンケートを実施した。

表2 糖尿病に関するクイズ

糖尿病〇×クイズ			
糖尿病に関する内容で、正しいと思うものは〇、間違っているものは×を回答欄に記入してください。			
		回答	正解
Q1	糖尿病には2つのタイプがある		
Q2	がんや心臓病に比べて糖尿病は軽い病気だ		
Q3	糖尿病の人は認知症になりやすい		
Q4	血糖値は太らなければ上がる心配はない		
Q5	糖尿病の薬は飲み始めたら一生飲み続ける必要がある		
Q6	ごはんより先に野菜を食べると血糖値が上がりにくい		
Q7	間食したり、夜遅く食べると血糖値があがりやすい		
Q8	間食するのなら甘くないおせんべいがいい		
Q9	糖尿病は食事療法が必要なので家族と同じ食事ができない		
Q10	テレビを見る時間が長い人は糖尿病になりやすい		



写真3 管理栄養士の講義で参加者は目と舌で体感しながら理解を深めた。



写真4 薄味で美味しい旬の野菜を使った料理を紹介。

5. 試食

レシピ作成・調理は明日香村診療所と当センターの管理栄養士が行った。用意した試食は「焼きねぎの生姜浸し」「大根ステーキ長ねぎソース」「菜花と白菜のごま辛子和え」の副菜3品で、いずれも副菜の主材料が70g以上、塩分1g未満で作成した(写真4)。

明日香村では多くの人が自分で野菜を作っているが、村の保健師や診療所の管理栄養士の話によると、煮物や漬物で食べる事が多く、料理のレパートリーが少なく持て余している人が多いという。これらの食事情を考慮してメニューを考案し、教室では各1/3人前を試食品として提供した。

プログラムの評価

1. 糖尿病に関する知識

今回の教室の目的は知識の確認と習得であったが、教室開始時に行ったクイズの結果は、全員が10問中7問以上正解し、全問正解が2名いた。「ごはんより先に野菜を食べると血糖値が上がりにくい」は全員が正解だった。一方、「テレビを見る時間が長い人は糖尿病になりやすい」は50%、「糖尿病は食事療法が必要なので家族と同じ食事ができない」は71%の正解率だった。自分のHbA1c(%)の数字を知っている人の割合は70%で、病気に関する意識や知識レベルは比較的高い集団だった。

2. 教室後のアンケートより

参加者全員が医師、管理栄養士の話「分かり

表3 教室後に参加者が記載した「血糖値を上げないために自分でやれそうなこと」

- ・夕食時間を早くする(せめて7:00~8:00頃までに)
- ・夕食をたくさん食べない
- ・ゆっくり食べる
- ・むだな間食をしないようにする(我慢すれば出来るのにしないこと)
- ・カロリーも気をつける
- ・野菜1つにしても工夫次第でおいしくいただける事
- ・野菜をしっかり取る
- ・野菜をたくさん食べることに気をつけていく
- ・食事の中で食物繊維等をうまく使った料理が良かった
- ・なるべく多くの野菜を食べるように朝、夕を1品でも多くとる
- ・A1cを上げないために野菜を多めにとって食物繊維の事もよく考えて食べたい
- ・食事に「きのこ」「豆」「野菜」を意識して作ろうと思う
- ・食事の作り方
- ・食事にもっと気をつけて(調理の仕方・材料)意識をもっと持つ
- ・食事づくりに気をつけたい

やすかった」、時間(90分)も「ちょうど良かった」と回答した。

「今日の話聞いて、血糖値を上げないために自分でやれそうなことがあったか」という問いに12名が「ある」と回答した。具体的には、野菜をとることや食事づくりに関する記述が多く、管理栄養士の講義が行動目標に影響したと考えられる(表3)。

3. 参加者の声

教室の最初に行った参加者同士のフリートークでは、「糖尿病や血糖値が高いと言われた時、合併症の話聞いて怖いと感じた」とか、糖尿病になった原因を自分なりに分析した人が多かったが、「遺伝がないから意外だった」という人もいた。また、血糖値を下げるために気をつけていることやうまくいかないことは、食事に関することが多く、ご飯を減らしたり、間食を控えたり、野菜から食べるようにしていると話す一方、「甘いもの(お菓子)はやめられない」と話す人が多かった。治療歴が異なる人から聞く話は、お互いに良い刺激を与えたようで、集団の教育効果を実感することができた。

参加者はクイズや話し合いにも積極的に参加し、教室後は「話を聞いて良かった」などの感想

を多くいただくことができた。今回の参加者は、知識も行動意欲も比較的高い集団であったが、行動意欲の向上や強化につながったのではないかと思われる。

後日、教室に参加した患者が個別栄養指導で次のような話をしたという。「今まで間違っていたことがよく分かった。試食の時に一人前を盛り付けてあるのを見て、今まで量が多かったことが分かってびっくりした。野菜はあるのでいくら食べてもいいと思っていっぱい食べていた。味付けもあんなに少ないのに美味しい。今までは何にでもみりんを入れていた。(紹介した料理を)家で作っているが、夫も息子も美味しいと言ってくれている。またやってほしい!」。さらに、「季節ごとに春夏秋冬で料理を教えてほしい」とも話していた。

今後の展望

今回、明日香村診療所として初めてグループ学習を実施したが、動機付け効果は大きく、新たな気づきを得ることができた。その後の診療でも、参加した患者が“分かっているけど止められない”という関心期から、“小さなことでも何かやっている”と準備期へと、行動変容のステージが向上したという手ごたえが感じられている。また、村の健康づくり課スタッフも教室に加わったが、通院患者に対するターゲットアプローチは、定期的にしつかりとフォローアップできるので効果が出やすいのではとの感想をいただいた。診療所が通院患者を対象に実施する糖尿病教室は、行政が行う糖尿病教室とはまた別の効果が期待できると感じている。

今回の参加者は全員60歳代以上の高齢層だったが、日常の診療では比較的若い世代の患者が増えてきている。村の国保医療費の分析では、循環器疾患の入院費や人工透析など重症疾患に占める医療費が増加しており、特に糖尿病が40歳代から50歳代壮年男性に多く発症し医療費を押し上げている¹⁾。これらの若い世代へのアプローチは、診療所のみならず村全体の課題である。

教室開催にあたり、当センターと診療所のスタッフ間で、訪問やテレビ会議による打合せやメールで連絡をとりあい、企画を練り上げていった。密に連携をとり情報収集することで「明日香村健康カフェ」らしいプログラムになった。多くの診療所は保健師や管理栄養士が不在で、保健指導が十分行える環境になく、当センターが果たす役割は大きいと考える。今後も、一辺倒のキャラバン活動にしないために、施設や地域の健康課題や生活状況のアセスメントを十分に行い、その課題解決に向けた活動を実施していきたいと考える。

また、明日香村診療所は村の健康づくり課と同一敷地内にあり、診療所は日頃より村の事業に協力し、関係性がとても良い状況にある。今回の教室も、村の保健師等が多数見学し、印刷や備品の貸与などの協力があつた。診療所の患者は行政が対象とする住民でもある。今後、健康な村づくりに向けて行政や診療所と話し合いをしながら、住民の生活習慣病の改善、重症化予防に向けた活動を展開していきたい。

まとめ

明日香村診療所とヘルスプロモーション研究センターが、診療所の通院患者を対象に糖尿病教室を実施した。参加者は14名だった。診療所として初のグループ学習だったが、参加した患者、診療所双方に日々の診療とは違う新たな気づきがみられた。また、その後の診療でも動機付けができたことを確認することができた。今後も各専門職や部署と連携した活動を展開し、地域の健康づくりに貢献していきたいと考えている。

参考文献

- 1) 中屋幸恵: 大学と連携して「48時間健診」を実施。公衆衛生情報 2014;1:37-40.

