

ZOOM UP



保健指導対象者に応じた 具体的な指導について学ぶ

9月21日、熊本県保険者協議会主催のもと「令和3年度特定保健指導担当者研修会」をZoomによるオンラインにて開催し、熊本県内の医療保険者や保健指導機関の保健師、看護師、管理栄養士等336人の申し込みがありました。

熊本県は、HbA1c8.4%以上者について全国5位と上位に位置しており、糖尿病性腎症による人工透析の患者割合も増加傾向にあることから、今回は血糖値の変動のメカニズムを学ぶとともに「時間栄養学」を活用した保健指導の実際を学ぶことで、今後の効果的・効率的な保健指導の実践につなげることを目的に開催しました。

【講演】（要旨）

血糖値の変動を抑える食べ方・動き方

熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科 部長 西田 健朗 氏



西田氏はまず、血糖値が変動するメカニズムについて説明。食後血糖値が高値であるほど動脈硬化を促進し、心筋梗塞等発症リスクが上昇することを研究結果をもとに解説された。

血糖変動を抑えるための方法としては、食事や運動が大変重要であり、食事においては、食事の速さや順番も血糖変動に影響することから、ゆっくり食べるために箸置きを活用することや、最初に野菜から食べることが効果的であること、運動については、1日の中で食事量が最も多い食後1時間以内に開始すること、スクワット等の強度の強い運動を行うことも血糖の変動を抑えるために有効であると説明し、血糖変動を記録し「見える化」することで、患者自身に意識してもらうこと、スタッフが共感を持って患者に接することで、患者自身の自己効力感を支援し、行動変容につながると述べられた。

さらに、糖尿病の発症に影響する因子の中で、遺伝も大きな発症要因となることから、糖尿病治療中のご家族に対する啓発も発症予防につながると付け加えられた。

最後に、「健康な人と変わらない人生を送っていただくことが、糖尿病患者に対する治療や指導の最終的な目標である。血糖変動を抑える方法は色々あるので、多くの引き出しの中から患者に合った方法を見つけて、一緒に取り組んでいただきたい。」と、締めくくられた。

参加者からは、「食べ方・運動などの説明がとてもわかりやすかった。保健指導や栄養相

談の際も、今回の講話を参考に、対象者のやる気が出るような指導を行っていきたい」、「本日の研修で、結果を急がず本人のペースを大切にすることが、モチベーション維持にも大切だと感じた」等の感想が寄せられた。

【活動報告】

『時間栄養学』を活用した効果のでのる保健指導

熊本県総合保健センター 管理栄養士 堀川 善恵 氏



堀川氏は、まず時間栄養学の導入のきっかけとして、特定保健指導が開始され10年以上経過し、保健指導対象者のリピーターが増えたことや、指導を行うスタッフも増え、指導時間や内容が標準化されていなかったこと等から、指導内容の標準化、指導方法の評価をし、効果的・効率的な保健指導を行うことを目的に時間栄養学を導入したことを紹介。

次に、時間栄養学とは、既存の「何をどれだけ食べたのか」という栄養学に、「いつ食べるのか」という時間の概念を取り入れた栄養学である。体内時計は約24.5時間であり、1日24時間とずれていることから、そのずれを朝の光や食事・運動でリセットする方法を紹介された。体内時計に合わせた食べ方の例として、朝食は炭水化物とたんぱく質をセットで食べることで、昼食から夕食まで8時間以上空く場合は、夕方に補食（炭水化物）をとり夕食が遅くなっても食事は抜かず、量を減らし食べることで、間食は午後3時頃が最も脂肪に変わりにくいため午後4時までに食べることを勧められた。

また、時間栄養学を活用した保健指導の好事例として、体内時計に合わせ食生活の見直しや運動を取り入れた生活習慣の改善により、体調の変化や検査データが改善したことを報告された。

最後に、「指導者は実践者になることで対象者に伝わることもあると思うので、ぜひ、時間栄養学に沿った暮らし方をしていただき、体調を整え、保健指導に活かしていただきたい。」と述べられた。

参加者からは、「まずは自分が体感してみることが大事。生活の中に取り入れて、ベスト体調になれば、実体験を基に指導できる」、「リピーターが多く、体重が減少する対象者も少なく悩んでいた。ぜひ時間栄養学を取り入れた指導を実践したい」等の感想が寄せられた。

