

日本精神科医学会 認定栄養士 更新 事例報告書

例

認定番号	氏名	施設名	事例区分
****	○× △□	医療法人○○会 △△病院	②栄養指導

<概要>

2021年10月中旬より口渇、多尿症状で体重減少も見られたため、コントロール不良の糖尿病として外来栄養指導の指示が出た。

一人暮らしのため、外食や惣菜の利用（特に揚げ物）が多く、過食や野菜摂取不足がみられ、間食もやめられない上に、デイケアに来ると、必ず500ccのコーラを2本飲んでいて、運動は全くしていない状態だった。また、夜はすることもないので午後8時ごろに寝て、夜中にお腹がすいて目が覚めると、近くのコンビニまで弁当を買って行き、夜中の2時頃に4食目を食べたりすることも、たびたびあった。

<症例呈示>

- ◆ 24歳男性、主病名：統合失調症、2型糖尿病（肥満合併の糖尿病）、デイケアに通院
- ◆ 身体状況
 - 身長：170.2cm 収圧：145/89mmHg
 - 体重：90.4kg HbA1c：11.6%
 - BMI：33.0 血糖値：383mg/dl（随時）
 - LDL コレステロール：182mg/dl
 - HDL コレステロール：36mg/dl
 - 中性脂肪：372mg/dl
- ◆ 合併症：腎症病期Ⅰ
- ◆ 栄養指導開始時の医師の指示
 - エネルギー：1840kcal/日
 - 食塩：6g/日
 - たんぱく質：制限なし
 - 運動：歩行（7000歩/日を目標に）
 - 薬物療法：経口糖尿病薬：ネシーナ（25mg/日）、経口抗精神病薬：エビリファイ（24mg/日）

<介入方法>

2021年11月から外来受診時に毎月1回栄養指導を実施した。

問題点を大きく4つに整理し、自分専用のノートに体重と課題の記録（○、△、×）を毎日記入する。患者は記録ノートを栄養指導時に持参し、それを基に栄養指導を展開した（行動療法）。

<課題と対策>

不安などの訴えを傾聴しながら、本人と一緒に今までの食生活を振り返り、本人に解決策を見出してもらい、すぐに実行できる目標を共に考えた結果、下記の4点が目標となった。

- ① 欠食せず1日3回きちんと食べる（4食目のコンビニ弁当はやめる）。
指導媒体（糖尿病食事療法のしおり：しおりの会）を用いて、1840kcalの3食の食事量を説明した。
食べ過ぎに気づき、適正量を理解した（特に主食の適正量）。
- ② 間食はまずコーラ2本の量を減らすことから始め、徐々に菓子類も減らしていく。
具体的には、コーラ1本をダイエットコーラに、もう1本をお茶に切り替える。
- ③ 野菜不足なので、食べ方を見直し、量も増やしていく。塩分の取り過ぎにも注意する。
血糖上昇を緩やかにするために、食事の際には野菜を先に摂取してから、おかずや主食を摂取する。

事例文字数 1,599字

野菜を意識して買ってくる。塩分の多い食品を食べないようにする。

④ 運動もできることからやっていく。

1日15分のウォーキングから始め、徐々に増やしていく。運動も記録する。

最初は、体重の記録と①、②からスタートした。

この2つを着実に実行したことで、1か月に4kgの減量と血糖値の改善が確認できてから、がぜんやる気になり、④の運動も15分から、30分、1時間と運動量も増えていった。その後も順調に課題の③に取組み、生活習慣の改善に伴い結果がついていった。また、塩分の多い食品は気をつけて食べるようになった。

<結果>

2014年8月には、体重75kg (BMI 25.9 kg/m²) で15.4kg減量し、HbA1c 5.2%、随時血糖118mg/dlへ低下、血圧も115/73mmHgと基準範囲にコントロールされた。

また、LDLコレステロール88mg/dl、中性脂肪69mg/dl、血清脂質値も正常範囲となり、課題の全てが改善された。

<考察>

本人に解決策を見出してもらい、すぐに実行できる目標を共に考え実行したことが、大幅な減量を成し遂げ、その結果、血糖値をはじめ全ての課題の改善につながった。本人は自分が努力したことが、健康な状態に結びつくことを体感し、それが自信となり、モチベーションが維持された。今後は半年に1回、定期的に外来受診時にフォローアップをしていく予定である。