糖尿病ネットワーク・ネットワークアンケートより

糖尿病の間食指導に関する 建能調査

平成21年5月21日 発行: 糖尿病ネットワーク www.dm-net.co.jp

糖尿病の食事療法のなかで、3食の食事や低血糖対策用の補食以外にとる「間食(いわゆる"おやつ")」は、昔は原則禁止の指導が一般的でしたが、最近では、一律に禁止するより制約をつけて許可するほうが食事療法全体の遵守につながるのでは、と前向きに考える医療スタッフが増えていると言われています。しかし、安易に許可して悪化したら等の懸念から、実際は積極的な指導が十分に行われていないのが現状のようです。

今回、糖尿病ネットワークでは、糖尿病患者さんの間食習慣とその指導についてアンケート調査を行いました。本冊子では、この調査結果を通して、間食指導の重要性について考えてみたいと思います。

糖尿病患者さんの"甘い生活"を考える

みなさま、"甘い生活"と聞いて、思い浮かべられることはなんでしょう?フェデリコ・フェリーニ監督のイタリア映画『La dolce vita』(1960年)、それとも、70年代の野口五郎のヒット曲でしょうか。最近では同名の韓流ドラマも流行りとか。

さて、糖尿病をはじめとした生活習 慣病の方にとって 文字通りの"甘い生 活"、つまりお菓子などのスイーツはど のように捉えられているのでしょうか。

Profile



浜野久美子

湘南鎌倉総合病院糖尿病内分泌内科部長。東京大学医学部卒、日本糖尿病学会専門医・同指導医、日本内分泌学会専門医・同指導医。米国エール大学内分泌代謝内科で研修、東大病院第四内科、NTT関東病院を経て2005年より現職、葉山ハートセンター内クリニークラプラージュ葉山兼任。

糖尿病になったのは甘いもの食べたからでしょ?とか、糖尿病と言われてから好きだった和菓子もいっさい、口にしていませんという方のお話も甘いものがやめられず、結果としてもコントロールが思うようにならない方も少なからずいらっしゃいます。今回行った「間食指導に関するアンケート調査」で、糖尿病患者さんにとってこの"甘い生活"が、実際とても大きな悩みであることがわかりました。

また、医療スタッフにとって、患者 さんの"甘い生活"についての認識は実 際どうだったのでしょうか。食事療法 が糖尿病治療の基本であることは言う までもありませんが、実生活において 患者さんが直面される"甘い生活"につ いての指針は、実はあまり明確ではあ りません。型にはまった「間食の指導」 は、忙しい現代生活のなかにあって、 多くの人にとって現実的でない場合が 多いようにも感じられます。また、厳 しい制限を指導したがために、患者さ んがこっそりお菓子を食べて"罪悪感" にとらわれてしまうのでは、真に患者 さんに寄り添った指導とはいえないで しょう。逆にお菓子の(おそらく条件 付)許可をしたために、"病院でよいとい

- ■アンケート対象者:糖尿病ネットワーク のメールマガジン登録者
- ■アンケート回答方法:インターネット
- ■アンケート実施期間: 平成21年2月 23日~3月5日(11日間)
- ■有効回答数: 医療スタッフ138名/ 糖尿病患者さん415名
- *ここでいう「間食」とは、糖尿病患者さんが3食以外に食間にとるおやつ(甘い菓子・ケーキ・アイスクリームなどの嗜好食品)を指し、インスリンや経口剤治療に伴う低血糖対策としての補食は含まないものとします。

われた"との間違った認識が一人歩きした結果、患者さんの健康を害してしまう事態も避けなければなりません。今回のアンケート調査を見て、糖尿病患者さんに対する間食指導に関して、臨床の現場での医療スタッフの戸惑いや解決への切実な思いが感じられました。

根をつめた仕事が一段落したひとと き、久しぶりに会った友人と語らうと き、お茶と甘いお菓子をいただくこと はほっと心の和む瞬間であり、豊かな 生活を送るうえで潤滑油として必要な ことと思います。糖尿病は世界的な脅 威であり、日本においても糖尿病や予 備群、あるいはメタボリック症候群の 方たちが成人国民のメジャーともなっ ていますが、このような多くの方が"甘 い生活"から疎外されたままで治療を続 けていくことは不自然でしょう。私た ちは、今後"甘い生活"にもきちんとし た市民権を与えて、患者さん、医療者 ともに科学的かつ納得のいく指針を築 く必要があると考えます。そうしたこ とを通じて本当に心豊かで健康的な生 活を送ることが可能になり、糖尿病患 者さんが"甘い生活=充実した生活"を エンジョイできるようになることを期 待したいと思います。

「糖尿病の間食指導に関する実態調査

糖尿病患者さんに 聞きました

3食の食事や低血糖対策用の補食以外にとる「間食」の習慣について、糖尿病患者さんにお考えをうかがいました。

【回答者(一般)の属性】

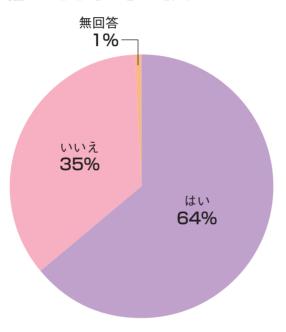
- ●性別 男性 69%
- 女性 31%
 ●健康状態
 肥満 22%
 糖尿病 93%
 血糖値が高め 35%
 高血圧 17%
 血圧が高め 15%
 脂質異常 11%
 高尿酸値が高め 6%

脂肪肝 9%

メタボリックシンドローム 14%

- ●年齢 10歳未満 1名 10~19歳 3名 20~29歳 9名 30~39歳 47名 40~49歳 77名 50~59歳 112名 60~69歳 87名 70~79歳 52名 80歳以上 7名
- ●腹囲 男性85cm未満 66% 男性85cm以上 34% 女性 90cm 未満 85% 女性 90cm 以上 15%

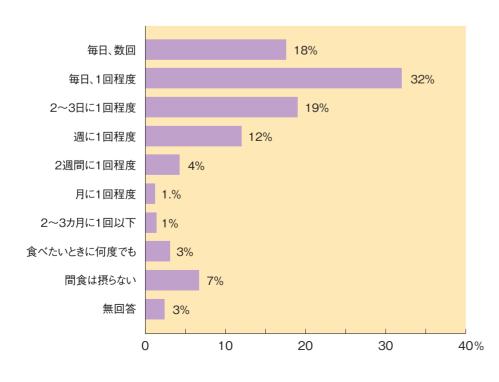
Q. あなたは、基本的な3食の食事以外に、 「間食」を日常的に摂っていますか? (n=415)



糖尿病患者さんの3人に2人が間食を摂っている

「はい」と回答した方が64%と、糖尿病患者さんの3人に2人が日常的に間食を摂っていると回答しました。なかでも、男性では62%、女性では71%と、女性のほうが比較的高率であることもわかりました。さらに、通院している医療機関で間食を「原則禁止されている」と回答した方の59%も「はい」と回答しており、間食することが療養上問題である方のなかにも、"隠れて食べている"方が多いという現状を示唆しています。

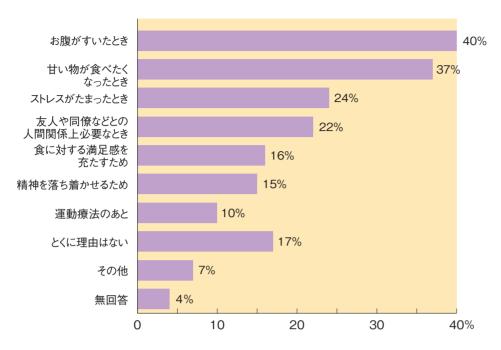
Q. 「間食」の頻度はどれくらいですか? (n=415)



医療機関が「原則禁止」にしても "毎日間食"が半数

「毎日1回」32%、「毎日数回」18%を合わせると、間食を"毎日"摂っている糖尿病患者さんは50%でした。続いて、19%が「2~3日に1回程度」。また通院している医療機関で間食を「原則禁止されている」と回答した方でも、47%が"毎日"摂っていることがわかりました。「毎日数回」と「食べたいときに何度でも」と回答された21%の患者さんは、間食の過剰摂取が危惧されるところです。一方、「間食は摂らない」とした方は7%でした。

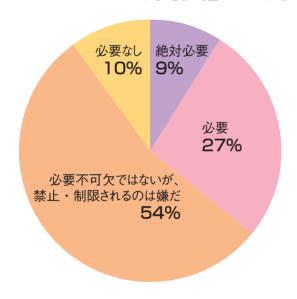
Q. 「間食」 はどのような時に行いますか? (複数回答可/n=415)



"コバラ" "ストレス"解消に、 甘い物が食べたくなる

「お腹がすいたとき」40%、「甘いものが食べたくなったとき」37%がもっとも多く、「ストレスがたまったとき」24%、「人間関係上必要なとき」22%、「食に対する満足感を充たすため」16%、「精神を落ち着かせるため」15%と続きました。間食を食べたくなる理由は、生理的、衝動的な感覚が強く影響していることがうかがえます。

Q. あなたにとって「間食」は必要ですか? (n=415)



糖尿病患者さんは間食を禁止・ 制限されたくない

全体の半数以上は、「必要不可欠ではないが禁止・制限されるのは嫌だ」との回答でした。一方、「絶対必要」9%、「必要」27%の"必要派"は36%。性別でみると、男性では「絶対必要」8%、「必要」22%に対し、女性は「絶対必要」10%、「必要」39%と男性の1.6倍で、女性の半数は"必要"と感じているようです。

患者さんの悩み、ご意見

- ●食べたいものを食べられる幸せには 勝てない。
- ●一人住まいゆえ、スーパー等に買物の際、つい安くなっていると目が欲しくなり買ってしまいます。常に自宅に何か置いてないと口寂しくなってしまいます。
- ●個人の病状に応じて自己判断に任せれば良いと考えている。主治医に尋ねながら細々食べるなんて、ストレスを感じると思う。
- ●我慢できないときは種類を選ばない。
- ●以前は甘いものは欲しくなかった

- が、最近甘いチョコやお菓子類が食べたくなって困っている。
- ●おやつを食べてからの罪悪感との戦いです。
- ●血糖をリアルで計れるようにならないと、間食はなかなかやめられないです。2型糖尿病の患者にも、 1型のように全額とは言わないので、健保で自己血糖測定の支援をしてほしいです。
- ●お腹がすいてしまうので少量で満足 できるお菓子があるといい。
- ●買い物に行っても『スイーツ』に目が
- いってしまう。甘い匂いがするお店が多いので、その近くを通ると泣きたくなる。夕方会社で皆が、おなかすいたーとおやつを食べている時、その現場から離れて、泣いたこともある。
- ●自由に食べたりできないことにストレスを感じる。
- ●成長期の子供(小学2年生)なので食べるのを禁止することは、他の子供と一緒にいる時は絶対にしたくない。食べすぎが原因ではないので血糖コントロールが良ければいいと思う。

糖尿病の間食指導に関する実態調査

医療スタッフの皆さんに 聞きました

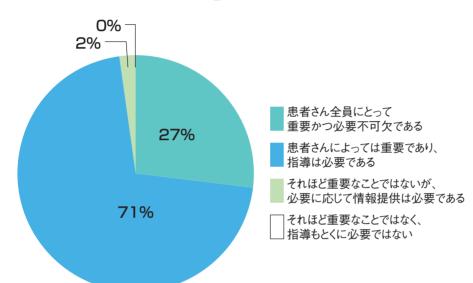
糖尿病患者さんの「間食」とその指導について、医療スタッフの皆 さんにお考えをうかがいました。

【回答者(医療スタッフ)の属性】

- ●性別 男性 17%
- 女性 83%
 ●職業
 医師 17%
 看護師 27%
 管理栄養士 44%
 栄養士 2%
 薬剤師 7%
 臨床檢查技師 1%
 - 保健師 3% 日本糖尿病 療養指導十 26%
- ●勤務先 200床以上の病院 38% 200床未満の病院 21% 診療所 32% 健保組合 1% 行政 1%
- 薬局・薬店 1%
 ●年齢
 20~29歳 5名
 30~39歳 29名
 40~49歳 57名
 50~59歳 34名
 60~69歳 10名
 70~79歳 3名

80歳以上 0名

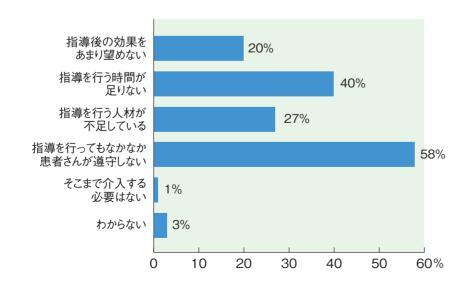
Q. 糖尿病患者さんに対する「間食」の指導について、 どのようにお考えですか? (n=138)



7割が「患者さんによっては重要 であり指導は必要」

糖尿病患者さんに対する「間食」の 指導(摂取方法や情報提供)について は、「患者さん全員にとって重要かつ 必要不可欠」と回答された方は27%。 そして、71%の医療スタッフが「患者 さんによっては重要であり、指導は 必要」と考えており、間食指導の重要 性は、医療スタッフの皆さんが高く 認識していることがうかがえます。

Q. 「間食」の指導を行う際、困難さを感じるのは どのような点ですか? (複数回答可/ n=138)

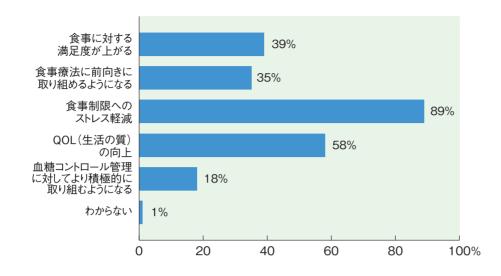


遵守してもらうのは難しい

「指導を行っても患者さんがなかなか違守しない」がもっとも多く58%と、継続して遵守してもらうことの難しさを実感されているようです。また、「指導を行う時間が足りなど、施設側の指導体制についても課題が見られます。また、'病はいる時間が足りない'病はいてより、食事記録にも記入さにもいった声も寄せられました。

Q. 糖尿病患者さんが「間食」を行うことのメリットは?

(複数回答可/n=138)

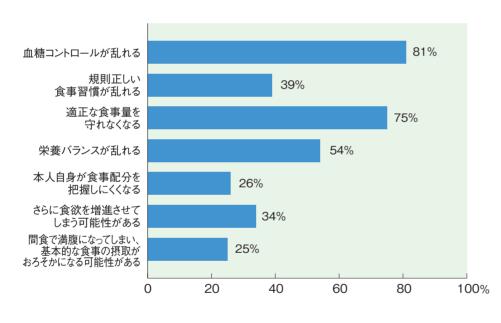


「食事制限へのストレス軽減」で 療養生活を前向きに

間食を行うメリットでは、「食事制限へのストレス軽減」と回答した方が約9割でした。続いて、「QOL(生活の質)の向上」58%、「食事に対する満足度が上がる」39%と、QOLや食の満足度も重要であると考える方が多くいらっしゃいました。さらに、間食を行って精神的に満足、安定することで、「食事療法に前向きに取り組むようになる」と、35%の医療スタッフが"メリット"として実感していることがわかりました。

Q. 糖尿病患者さんが「間食」を行うことの問題点は?

(複数回答可/n=138)



「血糖コントロール」や「食事量」 への影響が気になる

間食を行うことの問題点としては、「血糖コントロールが乱れる」が81%、「適正な食事量を守れなくなる」が75%と高値でした。続いて、「栄養バランスが乱れる」54%、「規則正しい食事習慣が乱れる」が39%。また、'食事療法に対する意欲の低下を促進する可能性がある''常習的になりやすく、だんだん量が増える方がいる'といった意見もありました。

医療スタッフの悩み、ご意見

- ●こちらの話したことを守る守らないということではなく、しないほうがいいことはわかっているが食べる原因を一緒に探すスタンスが必要であると考えています。
- ●一般的に、血糖コントロールが改善された方は、摂取頻度そのものの減少が多く見られる。内容等も、果物や乳製品を上手に利用したり、食べたいものの量をコントロールすることで対応している場合が多い。
- ●「診察時、先生には話さなかったんだけど・・・」と、打ち明けてくれるこ
- とがあります。怒られるかもしれないと思いつつ患者さんが打ち明けてくれたことに感謝します。守れなかったことを責めるのではなく、自分から話すことにより、自身で原因を認識してくれるよう導きます。
- ●制限されればされるほど食べたくてしょうがなくなるのであれば、量を決めて、もし食べ過ぎてしまった時には翌日は我慢するなどルールを決めて食べた方が、ストレスは増強しないのではないかと考える。本当に難しいことだと思う。
- ●何をどのくらい許可するかが難しい。
- ●間食に対して、医師の考えもまちまちで、スタッフ間でも統一性がとりにくいため、目の前の患者さん個々に応じて、また経過を見ながらケースバイケースで行っているのですが、その評価ができず悩んでいました。
- ●食べてはいけないという認識が強いので、食べていても食べてないとよく言われる。食べることを許可してもそれがプラスに働く印象は少なく、指導に苦慮している。

糖尿病の間食指導に関する実態調査

糖尿病患者さんと医療スタッフの 回答を比べてみました

糖尿病患者さんと医療スタッフの皆さんに、同様の質問を行い、意識や考え方の違い をみてみました。

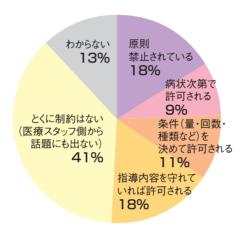
間食の扱い

Q. 糖尿病患者さんの「間食」は、どのように扱っていますか?

(複数回答可/n=138)

許可している 0% 指導内容を 守れていれば 原則禁止 許可している している 24% 28% 条件(量・回数・ 病状次第で 種類など)を 許可している 決めて許可している 49% 62%

Q. あなたが通院する病院・診療所では、「間食」は、どのように扱われていますか? (複数回答可/n=415)



糖尿病患者さん

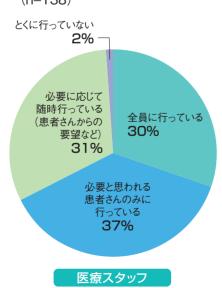
医療スタッフは「条件を決めて許可」、患者さんは「とくに制約なし」

医療スタッフでは、「原則禁止」は約3割。条件を決めたり(62%)、病状などをみて(49%)「許可している」と回答した方が多いことがわかりました。一方、糖尿病患者さんでは、「とくに制約はない」と回答した方が4割とものとも多く、"医療スタッフ側から話題にも出ない"のは少々危惧されるところです。また、「原則禁止されている」は18%、「条件を決めて許可される」は11%と、医療スタッフの回答とのギャップが大きく表れました。

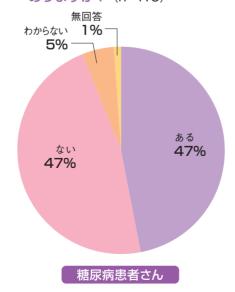
指導の有無

Q. 貴施設では「間食」の摂り方や注意 などの指導を行っていますか? (n=138)

医療スタッフ



Q. 「間食」の摂取方法や注意などについて、指導や説明を受けたことはありますか?(n=415)

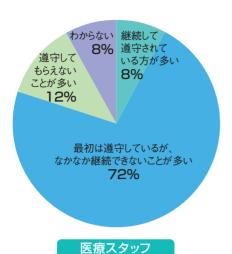


医療スタッフは「必要の際に指導」、指導を受けた患者さんは約 半数

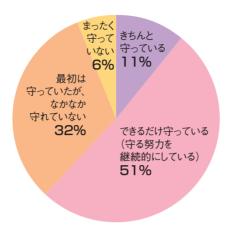
医療スタッフでは、「全員に行って いる」のは3割、残りの7割が「患者さんの必要に応じた」形で指導を行って いるとの回答でした。患者さんでは、 指導や説明の有無はほぼ半々。指導れたと回答された方のなみると「摂取エネルギー量」がもっとも多く6割、 「摂取のタイミング」が4割、「間食に 適する・適さない食品について」が3 割でした。なお、患者さんでは、療 養初期の糖尿病教室で教わって以おられました。

指導内容の遵守について

Q. 指導を受けた糖尿病患者さんは、 その指導を継続して遵守している と思われますか? (n=129)



Q. 主治医や医療スタッフに受けた指導内容を守って「間食」を摂っていますか? (n=210)



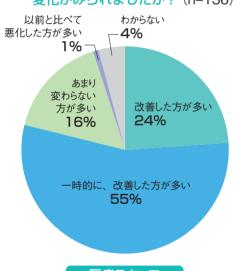
糖尿病患者さん

難しい継続遵守、 患者さんでは3人に2人が"努力"

指導内容の遵守について医療スタッフでは、「継続して遵守されている方が多い」としたのは約8%。72%が「継続できず中断してしまう」、12%が「遵守してもらえない」と、約9割が"遵守してもらえないことが多い"と答え、指導の難しさを実感しているようです。一方、患者さんでは、全回答者の約半数に当たる「説明や指導を受けたことがある」方のうち、51%が指導内容を「できるだけ守っている」と回答。11%の「きちんと守っている」人をあわせると、3人に2人は遵守の努力を実施しており、指導の成果がみられる結果でした。

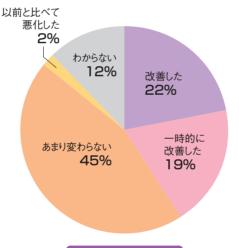
指導後の変化について・

Q. 指導した患者さんの治療成績には 変化がみられましたか? (n=136)



医療スタッフ

Q. 指導を受けた後は、治療成績に変化はありましたか? (n=210)



糖尿病患者さん

医療スタッフの約8割が "指導後、改善の変化あり"

医療スタッフでは、「一時的に改善した方が多い」が54%、「改善したたが多い」が54%、「改善したたが多い」が24%と、約8割が指導したことにより、治療成績に改善。一時の回答でした。"一時の必善"が多かったのは、指導後のといる。患者さんでは、説明としたのは4割。一方、「あまりと回答したのは4割。一方、「あまりとしたのは4割。一方、「あまりとしたのは4割。一方、「あまりとしたのは4割。一方、「あまりとしたのは4割。一方、「あまい」とした。

まとめ

「間食(おやつ)」は、生活に潤いや活力をもたらしますが、食事療法が必要な糖尿病患者さんにとって、その内容や量のコントロールは難しいものです。今回の調査で、糖尿病患者さんの多くが間食習慣を持ち、医療機関から禁止されていても"食べている"という現状をみると、間食指導がうまく行き届いていないことを示唆していると言えるかもしれません。適切な間食指導によって、患者さんの欲求や心の罪悪感との折り合いが上手く解消され、食事療法全体、ひいては療養生活への意欲向上に結びつくことも期待されますので、間食指導について今一度見直してみてはいかがでしょうか。

糖尿病ネットワーク

ネットワークアンケートコーナー

(http://www.dm-net.co.jp/box/02/)

国内最大級の情報量を誇る「糖尿病ネットワーク」 (www.dm-net.co.jp)では、メールマガジン登録者(一般11,000名、医療スタッフ8,000名)へ向けて、定期的にアンケート調査を行っております。アンケート実施後、調査結果をまとめ「ネットワークアンケートコーナー」で、広く皆様に公開いたしております(現在、20テーマ以上)。

■お問い合わせ

糖尿病ネットワーク編集部 E-mail:dm-net@dm-net.co.jp