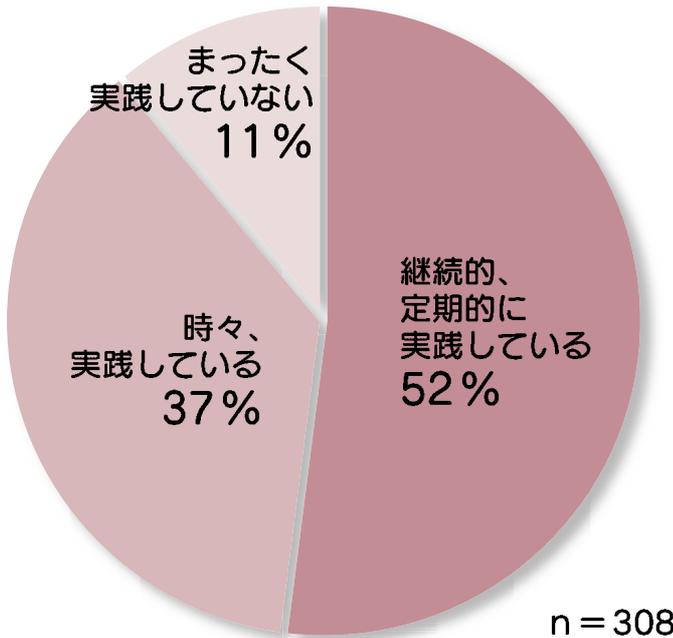
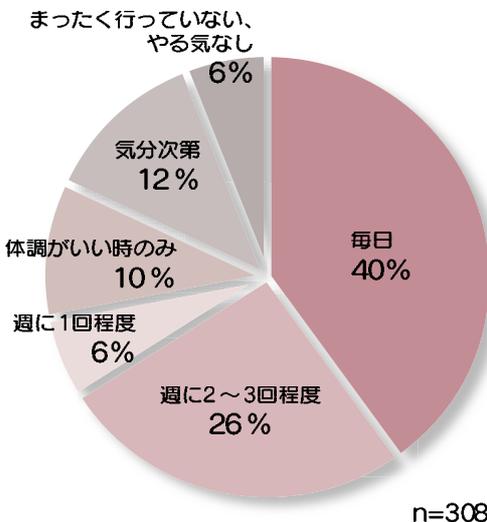


Q. あなたは、運動療法を実践していますか？



左ページの医療スタッフの実践率の実感と反して、運動療法を実践している患者さんは約9割と、ほとんどの患者さんが運動療法を実践している結果となりました。しかし、運動指導を受けたのは、医療スタッフと同じく「受診時に話題が出た時のみ」が約4割で、自由回答でも「運動の有無の問診程度」歩きなさいと口頭で言われるくらい」という方が多く、運動療法の具体的な指導は、あまり受け

Q. 運動療法は、どの程度の間隔で行っていますか？



ていないのが現状のようです。また、「運動指導を受けたことがない」と考えている患者さんは3人に1人おり、患者さんにとって「医療スタッフによる運動指導」はあまり身近にとらえていないようです。

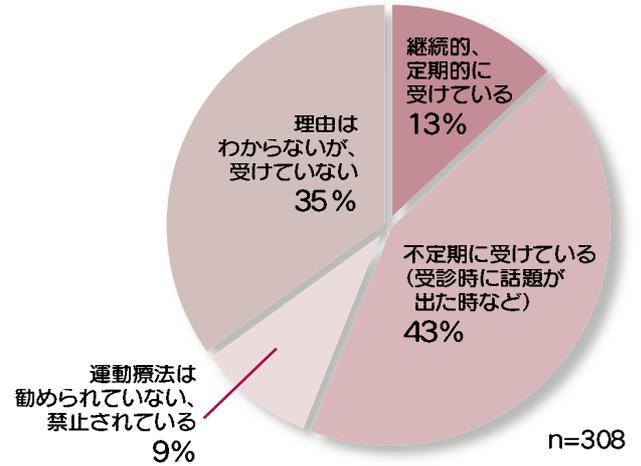
一方、患者さんの運動頻度をみていると意外に高く、自主的に取り組んでいる姿勢が高いことがわかります(下表参照)。「運動療法の効果が数値として評価しづらい」という医療スタッフの意見もあり

Q. 運動療法を行って実感した、よかったことは？

(複数回答可) (n=308)

- 体調がよくなった 151名 (うちインスリン療法患者 62名)
- 血糖コントロールがよくなった 173名 (同 84名)
- 検査の数値が改善した 127名 (同 53名)
- 精神的に元気になった 104名 (同 52名)
- 合併症の予防になる 7名 (同 3名)
- 療養生活に対して意欲的になった 43名 (同 22名)

Q. あなたは運動療法の指導を受けていますか？



ましたが、患者さんに運動療法を行ってよかったことを聞いてみると、体調や精神面で「よくなった」などの実感を得ている方が多く、数値の改善以外にもメリットを期待できるようです。ただ、運動を禁止されている方がその理由について理解しているか、合併症予防のためにと頑張りすぎているか、減量のために急激な運動を行っていないかなど、医療スタッフによる配慮は欠かせません。

コメンテーター

鈴木吉彦 (日本医科大学客員教授・(財)保健同人事業団付属診療所所長)

食事療法では具体的な指導項目が多いですが、運動療法は単純です。日々、種目の変更することは少ないからです。歩行なら歩行と決めている人は多く、それを外来で毎回、掘り下げて議論するほど余裕がないのが医師側の「事情」です。一方、患者側では運動法は個人により異なり、主観が入りやすく、『普段は運動している、HbA1cがあがった時は運動不足』と考えやすいのは当然の「事情」です。今回、得られた数値差は両者の「事情」を反映したもので、今後、どのように相互が理解しあうべきか、を問う問題提起がもしれません。