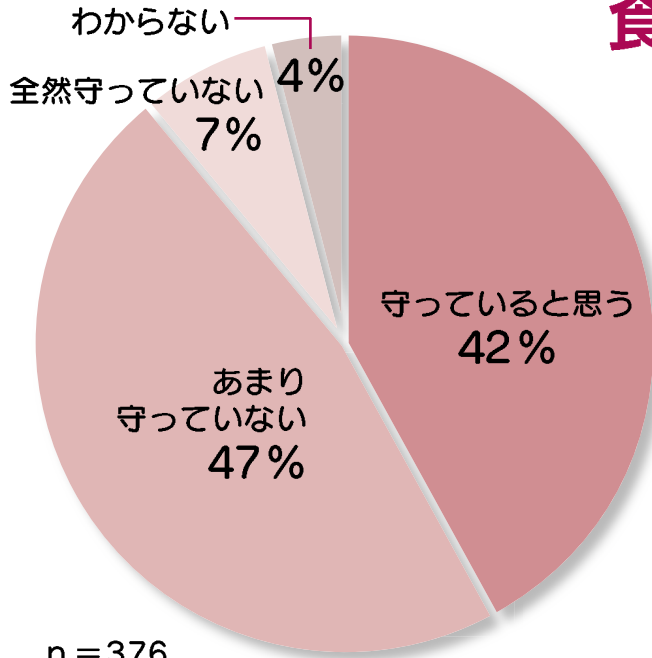


Q. 医療スタッフから受けている 食事指導を守っていますか？



Q. 糖尿病の食事療法について、主治医や栄養士、看護師などから食事指導を受けたことがありますか？（複数回答可）

糖尿病教室で指導を受けた	59%
初診時に指導を受けた	39%
定期的に指導を受けている	9%
希望すれば栄養教室などで指導を受けられる	30%
指導を受けたことがない、指導を受けた覚えがない	7%

n=376

食事指導を「あまり守っていない」「全然守っていない」を合わせると6割近くの患者さんが「守れていない」ことがわかりました。守れない理由で多いのは、生活パターンが日々予定外に変化し、外食になったり、買ってきたものを温めて遅い時間に食べることになるなど、日常の変化に流されてしまうこと。「守っている」と答えた方の多くは、適度に息抜きしながら、自己管理を上手にできている方でした。

指導については、定期的に受けている

方は1割に満たず、初診時や糖尿病教室で受けたきりという方が多いようです。受診時に、医療スタッフから食生活について聞かれない、話しに出ないという方も多くなか、報告の機会があった際、正直に答えるかについて聞いてみると、3人に1人は、守れなかったことを隠して報告してしまうと答えており、患者さんの食生活を正確に把握することの難しさも浮かび上がりました。

実際の食生活を聞いたところ、昼食は、

3割ほどが外食や市販の弁当を利用してはいるようですが、夕食は「家で調理した食事、弁当」を食べている方が圧倒的でした。外食（飲酒含む）の頻度は昼食も夕食も週1~2回という方が多く、夕食では、半数弱の方が「まったくない」とのことでした。

Q. ふだん、どのような食事もっとも多いですか？ n=376

■昼食	
家で調理した食事、弁当	68%
食堂やレストラン	18%
コンビニなど市販の弁当	11%
市販のおそうざい	1%
宅配食	2%
■夕食	
家で調理した食事、弁当	90%
食堂やレストラン	4%
コンビニなど市販の弁当	2%
市販のおそうざい	2%
宅配食	2%

Q. 「外食（飲酒含む）」の頻度は平均して週に何回？ n=376

■昼食	
毎日	7%
5~6日	8%
3~4日	7%
1~2日	43%
まったくなし	35%
■夕食	
毎日	6%
5~6日	1%
3~4日	4%
1~2日	44%
まったくなし	45%

今回、非常に多くの方に食事療法についてのお考えを自由記述欄でご回答頂きました。本誌P5にて、その一部をご紹介しますのでぜひご覧ください。

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）

適切な初期治療によってHbA_{1c}が約6.3%以下になれば、医師より栄養指導のほうが重要です。油断をしないためです。自ら栄養指導を進んで受ける人ほど血糖コントロールはよく、指導をさける人は、「面倒、受けても血糖コントロールは変わらない」と考え油断をしている人が多いようです。後者の患者さんを減らすには、指導システムの個別対応という点での変革が必要です。医薬品メーカーが配布する資料は無料ですが画一的。糖尿病教室も最初だけでは効果は疑問。有料でも、月1回、コンスタントに、コンパクトに、でも丁寧に、個別対応してほしいとする要望に対し、どう解決策を提示できるかが鍵になると、私は考えます。