

## 栄養バランスで考える糖尿病の店頭指導

～「糖尿病は栄養を取れば健康に戻る」（経済界）を上梓するに至るまで

石川県 笠原健招堂薬局 笠原友子

### 【概要・目的】

日々の薬局店頭業務の中で、治らないまま薬剤と病気の数が増える一方の糖尿病患者を多く見て来た。治ると信じて薬を服用し続け、医療費負担に耐えかねて中断を繰り返している。そこで生活習慣病である糖尿病の自力での改善方法と問題点に取り組み、薬局店頭での短時間の指導で、高血糖を起こす生活習慣に気付き改善に向けて実践できる方法を探った。

### 【実施方法・結果】

- ① 糖尿病患者を2つの群に分けて考え、単純な栄養バランスを使って指導した。
  - ・BMI25以上→カロリーの摂取過多と考え→肥満解消を指導した。
  - ・BMI25未満→カロリーの消費力不足と考え→栄養素の補給を含む消費力の改善と、場合によっては食事量の増量を指導した。
- ② 日常は、「食品摂取チェックシート（食べたチェック）」「かみかみ表」「はみがき表」などのツールや体組成測定でチェックし、次回受診の血液検査で確認した。

いずれの群においても、自身の状態をとらえやすくするために、大まかに現在の栄養状態を絵で示し、血液検査結果を参考に、代謝メカニズムから生活の中でできる解決方法を一つずつ気づいていただき、自宅での実践を提案した。

店頭でのワンポイント指導は、時間的に薬剤師も患者も負担にならず、患者は次回の血液検査データを見るのを楽しみに通院するようになった。血液検査データ、日々の体温、体重、体組成の変化を追うことが生活改善への患者モチベーションの維持につながり、体調改善と服用薬減少につながった。

### 【結論・考察】

服薬指導時に生活指導を実施し、生活習慣を改善できた患者の血液検査データは次回検査分から変化しやすい。定期的に血液検査を実施する糖尿病患者は、血液検査データを見る習慣をつけてもらうことで、指導の効果がしやすい疾病群であると言える。

薬剤の服薬指導に加えて単純な栄養バランスで考える生活指導は、理解されやすく改善への患者モチベーション維持につなげやすい。

患者の体調変化も改善の一つと認め、生活改善への意欲に寄り添っていくことは、まちかど薬局における糖尿病など生活習慣病への取り組みの一つの方法になると思われる。

また、簡単な代謝メカニズムを患者に理解してもらうことで、店頭指導の効果がしやすい。

薬局店頭での糖尿病患者指導は、爆発的に増えている糖尿病をはじめとする生活習慣病患者の増加抑制と医療費削減につながると思われる。

以上の試みを本にまとめ、平成24年7月に『糖尿病は栄養を取れば健康に戻る』というタイトルで株式会社経済界より上梓した。