

肥満症患者さんによりそう 栄養指導



足立 和代 先生
大分大学医学部附属病院
臨床栄養管理室
主任管理栄養士



川瀬 弘多郎 先生
名古屋市立大学病院
診療技術科栄養管理係
主査



早川 麻理子 先生
名古屋経済大学
人間生活科学部
管理栄養学科 准教授

第1回 初回の栄養指導 —— 患者さんと接する際

開催日：2022年10月30日

患者さんの心を開く

まず最初に 心がけていることは何ですか？

足立 まず最初に栄養相談室に入って来たときの患者さんの雰囲気をよく観察するようにしています。栄養相談に来られた理由は患者さんそれぞれで、『自分から率先して来た』ということもあるし、『先生から言われて来た』とか、『やっぱり肥満に対して減量を頑張ろうか』という場合もあります。まずは部屋に入って椅子にすわるまでの患者さんの様子を見て、これからどう進めていこうかという方向性を考えるようにしています。

川瀬 肥満症の栄養指導というのは、いやいや来る方も多く、受け止め方も患者さんによってさまざまです。これをふまえ、私が第一に試みることは、『この人は私のことをよく理解しようとしてくれている』という患者さんの信頼を得ることに重点をおいて、患者さんの思いを聴くことです。また自己紹介を兼ねてサポーターであることを説明して、信頼関係を築くよう心がけています。

早川 肥満症の患者さんは、『自分はやせられない』と思っていたり、やせるイメージができていなかったりすることが多く、そのような方の多くは『拒否』や『否認』という態度をされます。このようなとき、不安や怪訝そうな態度をとると、全て読み取られてしまいますので、こちらは絶対に自分の感情を顔に出さない、何が起きても普通にしている努力をします。自分の感情をきっちりコントロールして、最初は、患者さんの好きなことから話すように心がけています。「何が好きなんですか」というように。好きな食べもので1回盛り上がり、5分ぐらいで何とか患者さんがこちらの話に乗っかってくれるように努力しています。

ほかにも心がけていることはありますか？

川瀬 例えば、InBody測定で患者さんが靴下を脱いだとき、

足をきれいになされている方がいたら、「すごくきれいにされていますね」と声をかけをします。また話の中では『栄養相談に来ることをよく決断してくれましたね』とほめるなど、患者さんの思いを敏感に捉えて、声をかけていこう心がけています。

早川 それはありますね。女性の患者さんで、髪の色やマニキュアなどおしゃれにされている方がいたら、「めっちゃかわいいですね」とほめます。

足立 ほめると、割としゃべってくれますね。それを話題にして話をすすめると、患者さんの栄養士に対する抵抗感が少なくなると思います。

早川 単にお腹が空くからだけではなく、承認欲求が満たされないから、そこを埋めるために食べている人はたくさんいます。ほめてほめちぎって、相手を認める。嫌な気がする人はいないと思います。

大切なポイントは？

川瀬 患者さんの思いに共感的な理解を示して患者さんとの信頼関係を築くことです。

足立 次回も来たいという思いを患者さんに持たせることです。私の施設は肥満や糖尿病に対して栄養指導を受けてこられた方が多いので、最初からカロリーの話はしないようにしています。患者さんは、「またカロリーの話？『食べるな』と言われるのだろう」と疑心暗鬼で来ますので、いきなりカロリーの話はせずに、別の切り口、例えば趣味の話、興味のあることについて聞いてみます。患者さんからは、「『あれもこれも食べてはダメ』と言われるかと思ったけれども、そう言われなくて意外だった」とよく言われます。

早川 「食べてはいけない」は、家族や周囲からさんざん言われ、患者さん自身、百も承知ですよ。初回はとにかく何としても患者さんの心の扉を開いて、おうちの中に入れてもらうことです。(次回につづく)