

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2回 初回の栄養指導 —— 栄養指導の内容について

開催日：2022年10月30日

患者さん自身の気づき

初回の栄養指導で心がけていることは？

川瀬 初回は信頼を得ることに重点をおき、患者さんの理解度によっては思いを聴くことに時間をかけるようにしています。基本的には、栄養士と患者さんが一緒に考えるスタイルで、食生活の問題点を抽出し、“気づき”を与えて行動目標を設定します。具体的には体重を食事で減らすのか運動で減らすのか、共に考えます。そして行動目標は1つ、多くても2つ、多すぎず達成可能な目標を設定して進めていくようにしています。

早川 初回の栄養指導では、患者さんと一緒に血液検査データを見ながら一般論を話します。すると、患者さんご自身から、心当たりのある食習慣やよく食べている具体的な食品名まで挙げてくれます。

その人の体にとって不利益な事項、例えば明確に血糖値や中性脂肪を上げるもの、LDLコレステロールを上げるもの、高血圧になる要素などは初回するときにはっきり伝え、それが該当するかどうかを明確にします。そして将来の可能性について話をすると、「じゃあ、どうしたらいいの?」と言われる。「では、1つずつ片づけましょう」と言って、数値が悪いものから対策していく。そういう感じでした。

足立 「何を食べましたか?」と聞いても、患者さんは思い出せないのですが、「血糖値や中性脂肪が高いですね」と検査データから聞くと、「そういえば、〇〇を食べた」とか「外食が多かった」などと話してくれますね。

早川 食べる回数や1回に食べる量も確認します。また、「絶対に食べないと気が済まないのかどうか」について確認すると、「食べたい」と言う人、「手放してもいい。暇だから食べている」と言う人がいます。そこで「暇だからという理由なら手放せませうね」と。例えば「1日に〇〇キロカロリーを手放すと1カ月で〇〇ぐらいの体重を減らす

ことができる。これ1つでそういうことができますがどうしますか?」と言うと、「やる」と言われる。

そのあとは「食事」「間食」「飲みもの」のうちでどれが一番問題なのかをはっきりさせます。初回は必ず「食事」を朝何時に何を食べ、昼何時に何を食べ、夜何時に何を食べ、それがイレギュラーなことなのか、日常なことなのか。「間食」の時間と食べているもの、「飲みもの」と飲んでいる時間など丁寧に聞くようにしています。すると例えば、最初は「揚げものが好きで」という話をしていたのが、話を聞くうちに、果糖やブドウ糖が入った飲料や飲むヨーグルトを体に良いと思って、1日に1~2Lも飲んでいることが分かったりします。「チョコレートは1日にどのぐらい?」と聞くと「そういえば1袋全部食べていた」とか、本人が気づいていない場合もあります。

足立 飴1個、チョコレート1個ぐらいは食べたものに入らない、または覚えていないという方も多いですね。

早川 飴やチョコレートは、1回に1個、2個だからいいと思っていますよね。トータルのカロリーは少なくとも血糖値を維持してしまうことのリスクは初回到丁寧に説明します。食べる間隔は絶対に4時間空けることを必ず指導します。「お腹が空いてきたら燃えてると思って」と。「脂肪が燃えている」「いいこと」「ラッキーなこと」というように。患者さんがマイナスと思うことを、いかに“得した気分”にさせていくか。それをどこまで引く張れるかです。

足立 一番必要なことは、患者さん自身の気づきです。気づいたことはやってくれます。

早川 押し売りしたことは、患者さんはやりません。こちらの栄養指導の枠にあてはめてはだめですよ。

川瀬 患者さんが自主的にできることを一緒に見つけていく感じです。特に初回にこけてしまうと次が続かないので、少しでも患者さんに効果があるものを一緒に探していくことを心がけています。(次回につづく)