

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3回 2回目以降の栄養指導 —— 心がけていること

開催日：2022年10月30日

患者さんを手ばなさないこと

ほめること、体重測定は基本

早川 まず、この1カ月間で変えられたことがあるかを聞きます。本人が自己診断することで、それが理解できているかどうかを確認することができます。変えられたなら「だから良くなったのですね」、変えられなかったなら「だから維持しているのですね」と。もっと悪いことが追加されてしまったら、たぶんご自分から「だからこうなったのだと思う」と言われますので、解説できたことをほめます。「解説できてすごいですね。ご自分でわかっていらっしゃる」というように。

そして次は、立てた目標ができることなのか、変更したほうが良いのかを相談します。「家に不幸があった」「子どもを出産した」「コロナに罹ってしまった」など、いろいろな事象が出てきます。平常に戻るなら、もう一度同じことにチャレンジしたほうが良いのかどうかを確認します。「この間立てた目標で今月もう1回やりたい」と言われるなら、「それでしたら再チャレンジしましょうか」と言います。

結果については、良いも悪いも特にないです。それより、分析できたことや行動をほめることです。

川瀬 理論的にほめるようにし、何が理由で改善したかを明確化するようにしています。目標を達成できなかったとしても、責めずに、患者さんの思いを聴き、そこから次のステップに繋げていくことを心がけています。患者さんの“やる気スイッチ”を入れるためには、基本的には怒るよりほめる。大人になってから叱られるのは、子どもの時に叱られるよりテンションが下がります。ご家族や周りの方から指摘されていることも多いと思います。2回目以降は患者さんの悩みや思いについて、時間を割いて聴いています。そして、できたことを一緒に見つけてほめることが大切と感じています。

足立 「まずは体重を毎日計量することから始めましょう」と初回の指導時にお話をしますが、体重グラフをつけることができない患者さんもあります。当院では行動療法の一つとして1日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)測定するグラフ化体重日記の方式にしています。しかし、4回は最初から無理と言われることもありますので、1日2回(起床時、就寝時)にする場合や1日1回(起床時)だけ

測り、グラフに記入することをお勧めすることもあります。体重の増減だけではなく、体重グラフをきちんとつけられたことを褒めるようにしています。

早川 「体重を測っていない」「忘れた」という時に、「今の気持ちはブルーなんですね」と聞くと、「えっ、なんで?」「わかった?」みたいな。ご本人は服のサイズやウエストの変化でわかるのだと思います。「でも、つけたほうが元に戻れると思いますよ」という話をしています。

足立 体重グラフをつけている患者さんは、グラフの変動によって食事パターンや内容について何かを気づくようになります。「そういえば夕食は外食だったから体重が増えた」「夕食時間が遅かったから体重が増えた」ということを話されます。そこで「何を食べたの?」と聞くと「ピザ1切れ」などと言われます。「〇〇ってカロリー高いのですか」と質問もされます。興味をもってもらうと患者さんからの質問が多くなり、話題も広がっていきます。

体重が落ちても落ちなくても、続けることが大事

川瀬 患者さんの悩みや課題を医師と共有することが大切です。医師が話したことを私たちが強化したり、私たちが話したことを先生が強化したり、ということが双方向にあります。特にこの治療ではチーム医療が大切だと感じます。

足立 栄養指導の内容もカルテに記載しますが、なるべく医師のカルテ記載と同じ系列で記載できるようにしています。当院の栄養指導は予約制ですが、医師の診察の方が早い場合や遅い場合もあるので、今回は何が問題なのかを共有するようにしています。また減量がうまく継続できている場合も外来受診がある場合は栄養指導も継続しています。私の担当の患者さんで食事療法のみで60kgの減量に成功し、5年間減量体重を維持していましたが、職場の異動や親の介護などの心理的ストレスや慢性的なストレスがかかると一気に体重が増加し、体重増加後は減量できずに結局、減量代謝改善手術を行いました。術後2年ですが、減量体重を維持できています。

早川 やはり、続けることが大事ですね。体重が落ちようが落ちまいが、続けていれば落ちる可能性はあります。来なくなってしまうと、その可能性はゼロになってしまいます。(次回につづく)