

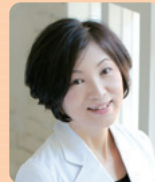
肥満症患者さんによりそう 栄養指導



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
名古屋市長立大学病院
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4回 栄養指導ツールの活用

開催日：2022年10月30日

グラフ化体重日記、食行動質問表、体組成などが有用

栄養指導でよく使用する ツールは何ですか？

足立 「グラフ化体重日記」(図)です。まずグラフのつけ方をきちんと説明します。当院では、体重を1日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)測定することを勧めています。グラフの波形から「水分を摂っているか」「寝る前に何か食べたか」などを読み取ることができます。患者さんが興味を持てば、何も言わなくても自分で気づいて食事量の増減をしていくようになります。体重日記の裏面は「**30回咀嚼法**」(表1)になっています。入院中は1口30回咀嚼法を体験してもらいます。外来ではなかなか難しい、という場合は食事時間を記入してもらっています。1食15分から20分はかけて食べるようにお話しています。その他、食習慣のずれやくせを客観的に評価することができる「**食行動質問表**」も使用しています。

川瀬 当院では、課題を見つけるために「**一緒に体重を減らす方法を考えてみましょう!**」(表2)というチェックリストを使用しています。また、目標を設定して、ご自身でモニタリングができるよう「**セルフモニタリングシート**」(表3)を使用する方もいます。その他、30回咀嚼法や

食行動質問表を動機付けや気づきに活用したり、「**ウエイトコントロールファイル**」を食行動の振り返りに活用しています。

早川 体重日記について、最近では皆さん、携帯アプリをうまく活用しています。記録することが目標なので、簡単だと思える方法を選んでいただいています。

「**体組成**」は毎回測っており、これが体重、筋肉量、脂肪量など数値で表示されているので、患者さんの興味をひくツールの一つですね。目標を立てるのも、反省会をするのも、基本は体組成のデータを通じて行います。

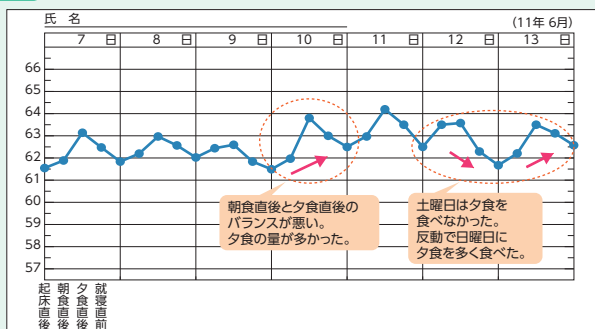
足立 そうですね。当院でも体組成を測定していますが、食事や運動に対する動機付けになります。体組成の測定器がある施設は測られた方が良いでしょう。

早川 体組成のデータは、患者さんもそのうち自分で解説してくれるようになりますからね。「今日はだめかもしれない。なぜなら…」というように。

川瀬 当院でも体組成を測っています。

早川 浮腫のある人で体重が増えていることもあります。それを言ってあげると、努力しているのに結果が出ないことをこの栄養士はわかってくれた、認めてもらえたと思われれます。また、体重を落とすだけでなく、骨格筋量を維持したり高めたりすることに興味を持ち、モチベーションが向上して治療効果につながることもあります。(次回につづく)

図 「グラフ化体重日記」の記載例 (足立先生提供)



大分大学 内分泌糖尿病内科

表1 「30回咀嚼法」の記載例 (足立先生提供)

月日	食事時間	咀嚼結果
8月5日	朝 8:05~8:15	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
	昼 12:05~12:20	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
	夕 17:40~17:55	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
8月6日	朝 8:10~8:20	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
	昼 12:05~12:20	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
	夕 17:35~17:50	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

1口30回 成否を〇×で記載

表2 チェックリスト「一緒に体重を減らす方法を考えてみましょう!」(川瀬先生提供)

一緒に体重を減らす方法を考えてみましょう!

自分のことを知ろう!

①体重 kg

BMI $\frac{\text{kg/m}^2}{\text{kg/m}^2}$ ①体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

18.5未満	18.5~25	25~30	30~35	35~40	40以上
低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

標準体重 $\text{kg} = \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times$

	22	22~25
	65歳未満	65歳以上

気になっていること

<input type="checkbox"/> お腹まわり	<input type="checkbox"/> 野菜を食べることが少ない	<input type="checkbox"/> 1日ですわり続けている時間が60分もない
<input type="checkbox"/> 血糖値が高い	<input type="checkbox"/> 脂っこいものをよく食べる	<input type="checkbox"/> 仕事でほとんど座っている
<input type="checkbox"/> 血圧が高い	<input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き	<input type="checkbox"/> 運動する習慣がない
<input type="checkbox"/> 中性脂肪が高い	<input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む	

食生活をチェック(1)

食生活をチェック(2)

表3 「セルフモニタリングシート」(川瀬先生提供)

目標を立てて、体重と達成度を記録しましょう! 達成度(〇)できた △まあまあできた ×あまりできなかった

目標	1	2	3
1			
2			
3			
達成度	1	2	3
1			
2			
3			
日付	/	/	/
体重(kg)			