

# 事例報告シート

記入日：平成□年△月○日

プロフィール	①性別 男 ②年齢 52歳 ③ 家族構成：（本人、妻、息子） ●家族の協力（妻の協力有） ④食の特徴：食塩の過剰摂取、過剰飲酒、野菜・果物は苦手 ⑤主な調理担当：妻 ⑥職業：会社員（事務系） ⑦その他：																																														
検査結果から見た状況	①初診時外来血圧 148/96mmHg, 家庭血圧145/90mmHg ②γ-GTP 90 U/L ③尿酸値 7.5mg/dL ④身長170cm, 体重63kg, BMI 21.8kg/m <sup>2</sup> ⑤	治療状況	高血圧指摘後 _____年 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 脂質異常症 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症 <input type="checkbox"/> 肝機能異常																																												
支援期間の主な指導項目	①減塩（塩蔵品の摂取量制限、卓上調味料の使い方の工夫） ②飲酒量の適正化 ③プリン体を多く含む食品の制限 ④野菜や果物の積極的な摂取 ⑤																																														
初回に設定した行動目標	①みそ汁の摂取は、1日に1回のみとし、具だくさんの内容とすること。 ②酢、コショウなど食塩を含まない調味料以外の使用を原則禁止する。 ③1日当たり、概ね日本酒換算1合以内の飲酒量とすること。 ④毎食野菜料理を1品、毎日果物を1品摂取すること。 ⑤																																														
努力ポイント（本人が頑張った点等）	①家庭での朝食・夕食時や従業員食堂で昼食を摂る際、漬物の摂取やかけしょう油を控えるようになった。 ②毎日の晩酌は、取組を開始した2回目支援以降少しずつ減少し、半年後には低プリン体の缶ビール（350ml）1本程度までとなった。 ③毎朝食時に果物を1品食べるようになった。																																														
体重、検査値の推移と （数値変化の理由）	<p>（検査値推移）</p> <table border="1" data-bbox="279 1579 1388 1747"> <thead> <tr> <th>行動目標</th> <th>初診時</th> <th>初回支援</th> <th>2回目支援</th> <th>3回目支援</th> <th>4回目支援</th> <th>5回目支援</th> <th>6回目支援</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td></td> <td>取組開始</td> <td>改善確認</td> <td>維持</td> <td>維持</td> <td>維持</td> <td>維持</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>取組開始</td> <td>改善確認</td> <td>維持</td> <td>維持</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td></td> <td></td> <td>取組開始</td> <td>取組継続</td> <td>取組継続</td> <td>改善確認</td> <td>維持</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>取組開始</td> <td>取組継続</td> <td>取組継続</td> </tr> </tbody> </table>							行動目標	初診時	初回支援	2回目支援	3回目支援	4回目支援	5回目支援	6回目支援	①		取組開始	改善確認	維持	維持	維持	維持	②				取組開始	改善確認	維持	維持	③			取組開始	取組継続	取組継続	改善確認	維持	④					取組開始	取組継続	取組継続
行動目標	初診時	初回支援	2回目支援	3回目支援	4回目支援	5回目支援	6回目支援																																								
①		取組開始	改善確認	維持	維持	維持	維持																																								
②				取組開始	改善確認	維持	維持																																								
③			取組開始	取組継続	取組継続	改善確認	維持																																								
④					取組開始	取組継続	取組継続																																								
評価、考察課題等	職場で実施された健診で高血圧を指摘され、当院外来を受診した。これまで、食生活や飲酒習慣について特段留意することはなかったようである。そこで、高血圧治療ガイドラインに示されている生活習慣の修正項目にそって状況を確認した。また、食事内容を記録してもらい評価したところ、食塩の過剰摂取（14g/日）、多量飲酒（エタノール換算50ml/日）、野菜・果物の摂取不足（野菜200g/日、果物摂取せず）が認められた。更にγ-GTPと尿酸値も高値を示していた。 本人の意向も踏まえ、具体的な4項目の行動目標を設定し、2か月に1項目ずつ行動を改善・定着してもらうことを目標に支援・指導を行った。本人の意志の強さや家族（妻）の協力もあり、概ね10か月間で野菜の摂取不足を除く内容で行動変容が確認された。これに伴い、収縮期血圧、拡張期血圧は徐々に低下した。また、適正飲酒のための取組を開始した2回目支援以降はγ-GTPと尿酸値も低下傾向が認められた。6回目支援前に改めて食事内容を記録してもらい評価したところ、食塩摂取量（8g/日）、飲酒量（エタノール換算17ml/日）、野菜・果物の摂取量（野菜210g/日、果物100g/日）と改善していることが確認できた。以降は行動変容が認められた生活習慣の維持と更なる改善、十分な成果が得られていない野菜摂取量の増加を促す取り組みを中心に継続し、一層の血圧低下を目指した。																																														