

指導例報告

記入日： 年 月 日

報告者氏名： _____ 保有資格： 保健師 _____ 担当部署： _____

主題	動脈硬化性疾患予防のために、食事内容や生活習慣の改善を目指す具体的な取り組みを支援する。					
プロフィール (患者背景)	①性別：男 ②年齢：52歳 ③家族構成：妻・子供2人、母・家族の協力(有。妻、母) ④職業：自営業（機械加工）、時々夜勤あり ⑤食の特徴：妻が管理、魚・野菜中心 昼はお弁当持参 ⑥飲酒習慣：あり ⑦喫煙：あり（アイコス1本/H） ⑧運動習慣：工場勤務でできていない ⑨家族歴：不明 支援の場面（該当しないものを消去）：外来患者					
検査所見	①身長/体重/BMI：168 cm/73 kg/25.8 kg/m ² ②高血圧：BP 139/82 mmHg ③糖尿病：HbA1c 6.7%、空腹時血糖 136 mg/dL、糖尿病網膜症 ④脂質異常症：LDL-C 102 mg/dL、TG 186 mg/dL、HDL-C 38 mg/dL ⑤CKD：eGFR 20.3 mL/分/1.73m ² 、Cre 2.81 mg/dL、尿蛋白(+)、CKD重症度分類 G4A2 ⑥尿酸 9.3 mg/dL、腎機能低下による尿酸蓄積の可能性					
既往歴、現病歴、治療状況	①4年前に糖尿病を指摘され、インスリン療法を開始。その後内服加療（シタグリプチン）に加え食事指導をしている。 ②4年前に高血圧を指摘された。内服加療中。（イルベサルタン） ③4年前に脂質異常症を指摘され食事療法を指導					
支援期間と主な指導項目	健診での指摘後4年間、主に下記の指導を行った。 ①血糖が上がりにくい食事方法の指導、糖尿病の改善と飲酒量減により高トリグリセライド血症も改善することを説明 ②適量飲酒 ③禁煙 ④CKD診断後は腎臓を守るための食事内容を説明 （医療機関で受けた栄養指導を基に管理栄養士を交え具体的な食材等を話し合う）					
初回に設定した行動目標	①1食1品は野菜のおかずを食べる。 ②外食の頻度を減らし、一日3食規則正しく食べる ③間食では砂糖が入った甘い飲み物をやめる					
努力ポイント (本人が頑張った点等)	①魚中心の食事（肉中心だった食事を妻が魚中心に変えた） ②外食でのドカ食いをやめた ③砂糖が入っていない飲み物を選択 ④お酒をやめた					
検査値の推移等		2016/6/26	2017/7/12	2019/7/13	2019/9/11	2020/7/17
	収縮期血圧(mmHg)	166	146	157	140	139
	拡張期血圧(mmHg)	92	88	88	84	78
	HbA1c(%)	11.6	7.0	6.2	6.9	6.7
	トリグリセライド (mg/dL)	224	180	112	184	186
	体重(kg)	84	82	78	75	73
評価、考察、課題等	48歳で初めて健診を受けた時には既に検査値は重症であったが、自分の体の状態を数値で確認し、具体的な行動計画を立てたこと、また食事を管理している妻にも対象者の現状と食生活改善の協力を依頼したことでHbA1cや血圧、体重は下がってきている。糖尿病の改善と飲酒量減により、血清脂質も改善している。勤務先の事情（時々、夜勤あり）もあり、食事内容や運動量を一定にするのではなく、状況に応じて可能なメニューや散歩などの提案を続けてゆく。ただし、いつから高血圧、高血糖だったか不明と本人が言うように病識が薄く、すでに糖尿病網膜症や腎障害など合併症がみられている。年齢はまだ若いですが、透析導入も視野に入れる必要があると考えられ、腎機能に応じた生活スタイルを提案し、長期的なかかわりでQOLを維持していくような支援が必要である。（字数338）					