

# 指導例報告

記入日： 年 月 日

報告者氏名： \_\_\_\_\_ 保有資格： 管理栄養士 担当部署： \_\_\_\_\_

主題	高血圧改善のために、栄養アセスメントに基づいた具体的な食事栄養指導を実行する。																																								
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、息子) ・家族の協力(妻の協力有) ④職業： 会社員 (事務系) ⑤食の特徴： 食塩の過剰摂取、過剰飲酒、野菜・果物は苦手 ・主な調理担当： 妻 ⑥飲酒： 有 ⑦喫煙： 無 ⑧運動習慣： なし ⑨既往歴： 特になし ⑩家族歴： 父、高血圧 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: 170 cm、 63 kg, 21.8 kg/m <sup>2</sup> ②高血圧： 初診時外来血圧 148/96 mmHg、 家庭血圧145/90 mmHg ③空腹時血糖 98 mg/dL、 HbA1c 5.4%、 LDL-C 108 mg/dL、 TG 104 mg/dL、 HDL-C 56 mg/dL ④AST 22 IU/L、 ALT 26 IU/L、 $\gamma$ -GTP 90 IU/L ⑤尿酸値 7.5 mg/dL																																								
既往歴、現病歴、 治療状況	1年前に血圧、 $\gamma$ -GTP、尿酸値 高値を指摘され、食事療法を指導																																								
支援期間と 主な指導項目	下記の4項目を中心に2年間指導した 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																																								
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の使用を勧める。 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、低脂肪乳製品を1品摂取。																																								
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 (350 mL)1本程度までと なった。 ③毎朝食時に果物と低脂肪ヨーグルトをそれぞれ1品食べるようになった。ただし果物摂取過剰で尿酸が上昇することも説明し た。																																								
検査値の推移等	<table border="1"> <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	<p>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 (14 g/日)、多量飲酒 (エタノール換算50 mL/日)、野菜・果物の摂取不足 (野菜210 g/日、果物摂取せず) が認められた。乳製品は摂取していない。更に<math>\gamma</math>-GTPと尿酸値も高値を示していた。血清脂質は基準値以内にあった。</p> <p>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。飽和脂肪酸は増やさず、魚油を含めた不飽和脂肪酸の摂取を心がけること、カリウムやカルシウムの摂取のため、低脂肪乳製品の摂取も勧めた。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<math>\gamma</math>-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 (8 g/日)、飲酒量 (エタノール換算17 mL/日)、野菜・果物の摂取量 (野菜210g/日、果物100 g/日)、低脂肪ヨーグルト摂取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。(字数669)</p>																																								