

指導困難な場合の食事指導



嘉麻赤十字病院

管理栄養士 大里幸子



指導困難な場合

1. 動機付けが上手く行かない。
2. 自己管理をする上で障害がある。
 - A 身体的要因(視力・知的レベル・聴力・合併症)
 - B 内因的要因(性格・信念・行動様式)
 - C 外的社会的要因(独居・職業)



1 動機付けが上手くないかない

糖尿病を受け入れられない時期

病識が薄い(まったく無い)

若い1型糖尿病

低血糖を繰り返す人、ブリットル型糖尿病

罹患長期の重大な合併症がある

高齢者糖尿病

アルコール依存症、お菓子大好き

ケトアシドーシスを繰り返す人

性格異常、食行動異常

HbA1cが高値の人……ETC。



動機付けをするためには……

糖尿病であり、食事療法をしいられることへの……

「怒り」「悲しみ」「恨み」「不安」

この感情的な反応を理解、調整し病気状況に
適応できるように援助する。(信頼関係)

→食事療法に関する知識を伝達しようとしても
上手くいかない。

→こわい合併症の話しても効果なし。(他人事)



患者様を理解しましょう！！

コントロールの悪い人とは—

治療を守れない人ではなく

—守れない理由を持った人—

(やる気がおきない、実行できない理由がある。)

→目の前の患者さん固有の問題をしっかりと聞き出す。



信頼関係を確立するには・・・

1. 相手の理解度や性格に応じて糖尿病について説明。
2. 患者さん自身の現状を検査値を用いて説明。
3. 何故コントロールが必要なのか、何故食事療法が必要なのかを説明。

患者さんが糖尿病を受け入れていく上でなにか不安なこと、困ったことがあればいつでもサポートし一緒に考えていきたいという意志を伝える。



問題点を洗い出し、的を絞る

すぐに、食品交換表や、理想論を話さない

—現在の生活や食事の全容を把握する—

- エネルギー量、過不足、食べ方のタイミング、家庭・社会環境など食事の問題点と、その背景にある問題点が何なのか。



その人にとって何が有益なのか

— 食べてはいけないものは何も無いし

食べて病気が良くなるものも無い—

- ・具体的な目標は患者さんと一緒に探し、焦らず欲張らず継続できる目標を立てる。
- ・100点では無く60～70点で可と考える。
- ・指示、決め付け、禁止など上の立場からでの指導は×。
患者さんの社会的地位、年齢を考え尊重し受け入れる。



動機付けが 上手く出来るようになるには・・・

- 糖尿病についての知識を養う。
- 患者さんを中心に病院のスタッフで話し合いをもてる環境をつくる。
- 患者さんそのもののすべてを受け入れられる自分自身をつくる。
- 機を逃さないように患者さんへの声かけ、病状（合併症）に注意しておく



指導困難な場合

1. 動機付けが上手く行かない。

2. 自己管理をする上で障害がある。

A 身体的要因(視力・知的レベル・聴力・合併症)

B 内因的要因(性格・信念・行動様式)

C 外的社会的要因(独居・家庭不和・勤務形態・職業)



A 身体的要因

- 視力ー拡大鏡、拡大コピー、録音テープ、点字。
- 聴力ー補聴器、筆談、手話。
- 知的レベル低下ー実行可能なレベルを目標にし、家族、ヘルパーと連携をとる。
- 他の病態、合併症ー体調の回復後、合併症の見通しを示し、前向きに進める。



B 患者さんの内因的要因

- 自己中心、わがまま、自己流、こだわり、思い込み、屁理屈、後向きな性格。
 - 1 どうしたいのか話しを聞く。
 - 2 矛盾点を整理し、納得がいくまで話し合う。
 3. 良くなる理由と実績を示し小目標を決める。



■ 不安、難しいから出来ない、 他人任せ

→1、病気を受け入れ、自覚がもてるよう話し合う。(何が不安なのか、なぜ他人任せでいいのか)

2、手順を整理し、自分でやれること、家族に協力してもらおうことを話し合い実行できる目標を立てる。



■ 無反応、心理的拒否状態

→ 繰り返し声をかけ、些細なことから会話をもち、共感や自己表現を促し拒否や無関心の理由を探り少しずつ患者さんとの関係をつくる。

■ アルコール依存症、うつなど

→ 専門家にコンサルタントしながら出来ることから少しずつやってみる。



C 外的社会的要因

- 独居—生活自立度の確認。自立できていない場合は、支援してくれている家族やヘルパーさんを交えての指導、相談とする。
- 勤務状況(2~4交代)—各勤務状態について生活時間を聞き、食事、治療について細かく打ち合わせる。結果を見ながらの調整を行う。




まとめ—媒体は……

- 手ばかり
- お皿ばかり
- フードモデル
- ご飯、主なおかず、野菜の小鉢2皿＋汁
- 具体的調理法、食材料で各食事内容を考え、示す。(簡単、手抜き料理)
- 総合的なエネルギーの過不足は朝、夕の体重測定



まとめ—患者さんに対して…

- 目の前の患者さんを良く観察する。
- 患者さんを全面的に受け入れる。
- 私が「あなたの為に力を貸したい。」と思っている熱意を解ってもらおう。
- 糖尿病について理解してもらおう。
- 現状の問題点と、どうしたいのかを患者さん自身に意志表示をしてもらおう。

- 
- 実際的な具体例を示し、一緒に考えながら
一步一步進めていく。
 - 患者さんが自主性を持ち実行できたことはと
にかく一緒に喜びましょう。



—そして、何より大切なことは—

時期、きっかけを逃さず見つけ、一人でも
多くの患者さんと「知り合い」になりましょう！

・・・嫌がられるときはまだ時期ではないの
で温かな心で待ちましょう・・・