

実際に「血糖改善サポート」を受けた方の状況



2型糖尿病の74歳男性の例

①通院し服薬中(グラクティブ)で、HbA1c 7.3%、BMI 26.6(70kg)

★かかりつけ医より診療情報を提供

②「1日糖尿病教室」を受講：

「食事中にお箸を置き、よくかむ」「歩く速度を上げる」「筋トレを継続する」を目標にされる。

★当初の目標をかかりつけ医へ郵送

③1・2・5・7か月後に電話アドバイス：

★本人の気づきやアドバイス内容を毎回かかりつけ医へ郵送

●本人より「以前から早食いで、よく噛んでいない」

→当センターより「最初だけでもゆっくり食べることを意識し、野菜から食べ始めること、一口毎に野菜を口に入れること」を促し、実践された。

●本人より「毎日の晩酌時に過食であると気づいた」

→当センターより「気負わずに飲まない日を作ること、揚げ物のカロリーを伝え極力控えること」を促し、実践された。飲み会後のラーメンは自ら止められた。

●本人より「ウォーキングマップを見ながら、歩くことが楽しみになっている」

→当センターより「スピードがゆっくりでも、景色を楽しみながらでも、歩くことが長続きするようにすることが大切です」と話した。

④1年後の変化：HbA1c 6.7%、BMI 26.2(69kg)に改善

「定期通院を続けている。食欲を抑えられず過食傾向と反省するも、毎食バランスよく、野菜を食べ、揚げ物は控えている。運動は継続し、居住する8階まで階段を活用している。」とのアンケート回答をいただく。



「血糖改善サポート」の1年後の変化(平成26年5月～28年12月回収分)

①次表の通り生活習慣等の改善がみられます。

(n=194)

体重を定期的に測りコントロールしている	91.8%
野菜等をよく食べるようになった	88.7%
揚げ物など油っこい物をひかえるようになった	87.1%
バランスよい適量の食事をするようになった	87.1%
糖尿病の理解が深まり生活習慣を改善した	83.0%
間食・飲酒の内容や量を意識して減らすようになった	77.3%
活動量が増えた	65.5%
運動を行う時間が増えた	57.7%

②次の通りHbA1cの改善もみられます。

サポート開始時 7.3±1.2 %



1年後 6.9±1.0 %

(対応ある t 検定 $p < 0.001$)

