

# メタボリックシンドロームの栄養指導（特定保健指導 積極的支援例）

國分 葉子 エームサービス株式会社

（書式：特定保健指導担当管理栄養士認定審査 事例報告書書式に準拠）

事例属性 ①男性 ②年齢 45 歳

③ I T 関連企業 会社員

保健指導の期間 6 か月

継続的支援の支援形態・ポイント

面談支援 4回 （計画ポイント数 260 実施ポイント数 260）

面談支援の場所 健康管理センター面談室

保健指導の形態 個別指導

健康診断データ \*：必須項目 ブルー：基準内 グレー：基準値を外れた項目

以上により積極的支援と評価

	単位	健診データ	終了時データ	翌年度健診データ
実施日		××年 6 月	××年 7 月	年 月
体重*	kg	66.0	60	
身長(参考)	cm	164.0		
BMI*	kg/m <sup>2</sup>	24.5	22.4	
腹囲*	cm	86	73.6	
収縮期血圧*	mmHg	140		
拡張期血圧*	mmHg	86		
TG*	mg/dl	298		
HDL-C*	mg/dl	45		
LDL-C	mg/dl			
AST(GOT)	IU/l			
ALT(GPT)	IU/l			
γ-GT(γ-GTP)	IU/l			
空腹時血糖*	mg/dl	91		
尿糖				
HbA1c*	%	4.7		
血色素量	g/dl			
喫煙		有		

初回面接

実施日	平成 ×× 年 12 月 1 日					
主観情報	仕事が忙しく、生活が不規則。家族は妻がバランスに気をつけた食事を作っているが、夜に家で食事をする機会は少ない。飲み会が多く遅い時間の食事になっている。休肝日週2日。喫煙習慣（20本/日）。検診時より2.5kg体重が増加した。血圧高めで三年前より指摘されるようになった。					
客観情報	20代の頃より体重が10kg増加した。初回時の体重68.5kg、BMI25.6、腹囲86cm。6月の検診時は体重66kg、BMI24.5、腹囲85cm、血圧140/86mmHg、TG298mg/dl。心電図異常なし。喫煙あり。高血圧家族歴あり。					
アセスメント	体重の増加は、アルコールによるエネルギー過多と夜遅い夕食+運動不足。家族歴もあり血圧が高いことが気になる。家庭で血圧は測定している。平均140mmHg/90mmHg。タバコは禁煙したいがなかなかやめられない。現在最大体重であり、ご自身も意識されストレス解消の意味も含めスポーツジムに入会した。					
行動変容の準備段階	実行期以上・準備期 ・ 関心期 ・ 無関心期					
自己効力感(継続の自信)	あり ・ ややあり ・ なし					
対象者の目標・計画  厚生労働省HP「保健指導による学習教材」より添付資料を使い目標・計画の作成	目標	腹囲	体重	収縮期血圧	拡張期血圧	備考
		<80cm	60kg	<130mmHg	<85mmHg	
	行動目標	資料①②を使い 6か月間で体重8.5kg減を目指す。食事での減量目標240kcal、運動での減量目標120kcal。				
	行動計画	缶コーヒー（加糖）をやめる（-80kcal） アルコール量を減らす（-80kcal） 昼食は社員食堂のヘルシーメニューを積極的に利用し 揚げ物を控え、野菜を意識し増やす（-80kcal） 減塩のため、みそ汁半量、麺類の汁は残す。 歩数を増やす（6,000歩⇒8,000歩）（-60kcal） 週末はスポーツクラブで、水泳、筋トレ（-60kcal）				
	コメント	自己効力感が高い方なので、積極的な行動目標、行動計画を支援。モチベーションが維持できるようにサポートしていく。体重や食事を記録するレコーディングダイエットを指導。記入用紙（資料③④）を渡し説明。				
支援計画	継続支援も1か月後（30分：A支援）、3か月後、6か月後の個別面談とする。 面談時に体重、腹囲、血圧の身体計測と行動変容の確認を実施。最終時に意識変容のアンケート実施。個人の評価とする。					

継続支援		支援者	本人		支援形態	A
実施日	平成×年1月×日	支援ポイント	120	支援手段	面談	
主観情報		食事の量を腹八分目に減らした。昼は社員食堂のヘルシーメニューをできるだけ利用し、揚げ物を控え、野菜料理を1品以上食べるようにしている。食堂に野菜のメニューが揃っていて手に取りやすい。外勤の際はどうしても牛丼、そば、ラーメンになる。スポーツクラブは、入会したものの月2回しか行けなかった。禁煙も挑戦してみたがストレスで失敗。				
客観情報		現体重 65.5kg (-3kg/月) BMI 24.5 (-1.1/月)、腹囲83cm (-3cm/月)、血圧146/105mmHg 食事により -240kcal 以上削減。				
アセスメント		体重の減少は、健康に対する意識変容が大きく、食習慣の改善による行動変容がみられたことによる。セルフマネージメントに対して自信を持った様子。				
対象者への指導 (目標・計画の変更も含む)		1か月の頑張りをねぎらう。ややタイトな減量計画であるが、無理なダイエット方法ではないので頑張りを称賛し 食事についての計画継続を進めるとともに、体重減少の停滞期を説明。リバウンド対策をする。せっかく入会したスポーツジム利用の推奨と、禁煙の再チャレンジを進める。資料⑤を渡し、禁煙外来の存在を伝える。				
支援計画の変更		禁煙の再チャレンジ				
継続支援 (中間評価)		支援者	本人		支援形態	A
実施日	平成×年4月×日	支援ポイント	120	支援手段	面談	
主観情報		新しく体組成計と血圧計を購入。毎日計測し、データを記録している。ベルトの穴が2つ分サイズダウン。食事は前回同様気を付けている。運動もジムに一回/週行き、エアロバイク、水泳、サウナを利用している。大変ストレス解消になっていて気持ちが良い。禁煙は非継続。飲酒の機会は相変わらず多いが、飲酒量は減らしている。運動時の血圧管理について質問があった。				
客観情報		体重64kg (-4.5kg/3か月) BMI 23.9 (-1.7/3か月)、腹囲83cm (-3cm/3か月)、家庭血圧 135/80mmHg 前後。食事で -240kcal、運動で-120kcal 削減。				
アセスメント		食事に加えて、運動にも行動変容がみられ、体重が減少した。記録をしながら自己を振り返るレコーディングダイエットも、リバウンドの予防となっている。ストレスは相変わらず高い。				
対象者への指導 (目標・計画の変更も含む) 参考: 食の課題とアドバイス p46 「牛乳・乳製品摂取の意義」		着実な頑張りを称賛。継続の指導。週末に良い運動習慣ができているが、平日の勤務ストレスは相変わらず高いため寝酒をしていることが判明。寝酒は熟睡を妨げる事を伝え、代わりにホットミルクの効用を伝え、切り替えを推奨する。質問のあった運動時の血圧管理について、過度に心拍数を上げない有酸素運動を勧め、運動前後の準備運動を推奨する。				
支援計画の変更		特になし				
継続支援		支援者	本人		支援形態	B
実施日	平成×年7月×日	支援ポイント	20	支援手段	電話	
主観情報		体重と血圧を毎日計測し、データを記録。減量目標を達成し、ズボンのサイズが全て合わなくなり買い換えた。食事は継続して気をつけている。ラーメンなどの麺汁ものも残すなど減塩にも取り組む。運動は前回より行けなくなっている。(月2~3回)しかし、自宅で腹筋150回/日をしている。次は禁煙に取り組みたい。				

客観情報	体重60kg (-8.5kg/6か月) BMI 22.4 (-3.2/6か月) 腹囲73.5cm (-12.5cm/6か月)、家庭血圧 126/79mmHg前後。食事 -240kcal、運動-120kcal削減。 検診結果全て異常なし。
アセスメント	食事、運動ともに行動変容がみられ、体重が減少した。適度な食事と運動により熟睡ができるようになり、ストレスもかなり解消された実感があり、休養にも良い効果がみられた。レコーディングダイエットが、セルフマネジメントの指標となり、リバウンドの防止になった。
対象者への指導 (目標・計画の変更も含む)	6か月の頑張り目標達成を称賛。今後も維持できるよう継続を指導。今後はできなかった禁煙指導の実施を予定。
支援計画の変更	毎日できる運動で 身体活動のアップを変更 歩数を増やす⇒腹筋等

終了時評価

実施日	平成 ×× 年 7 月 × 日	終了時評価の形態	面談・電話・メール
主観情報	<p>体重と血圧を毎日測定し、データを記録。            食事は腹八分目。揚げ物を控え、野菜を意識して食べている。            ラーメンなどの麺の汁は残すなど減塩にも取り組む。            寝酒をホットミルクに変更。            運動はスポーツジムに月2〜3回行って、エアロバイク、水泳、サウナを利用。それ以外は自宅で腹筋と、できるだけ多く歩く。            熟睡できるようになり、ストレスも大幅に解消された。            減量目標を達成し、自分に自信を持った。            今回は禁煙ができなかったので、再チャレンジしたい。</p>		
客観情報 (体重など目標の達成状況を含むこと)	<p>初回から体重68.5⇒60kg            BMI25.5⇒22.4            腹囲86⇒73.5cm            血圧 146/105 ⇒126/79mmHg            と大幅に改善する。</p> <p>行動目標の達成率は 食事で100% 運動で100%。            生活習慣への行動変容と健康に対する意識の変容が大きく、自己効力感も高い。</p>		
行動変容に関する アセスメント	具体的内容	設定時と比較した行動変容の評価結果(該当するものに○をつける)	
行動指標 (右欄の目標か計画のいずれかに○をつけること)	行動目標・計画	6か月で体重8.5kg減を目指す	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	食事で240kcal/日削減	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	運動で120kcal/日削減	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	アルコール量を減らす	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	寝酒をホットミルクにする	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	揚げ物を控える	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	野菜を意識して食べる	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	減塩のため、みそ汁少な目、麺の汁は残す	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	毎日の運動(腹筋150回)の継続	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	週末はスポーツジムで水泳、筋トレ	達成・好転・変化なし・悪化
認知指標	行動変容の準備段階	終了時は(実行期以上・準備期・関心期・無関心期)	向上・変化なし・悪化
	自己効力感(継続の自信)	終了時は(あり・ややあり・なし)	向上・変化なし・悪化
	セルフモニタリングの記録	保健指導期間中の実施状況	9割以上・7割以上・4~6割・3割以下

考察

・指導プロセスについて

この方は、特定保健指導の機会に自身の健康のため、減量したいという意識が高く、それにより具体的な行動目標・計画をたてるサポートの形で初回支援を始めました。継続支援では、目標に向かい努力する姿を励まし、体重減少の停滞期など、段階的な行動目標・計画の変更を提案し、リバウンド対策のアドバイスをを行いました。面談中心で、支援ポイントも高く、手厚い支援ができたことが、6か月間での目標達成と、その後の習慣形成を促したと思います。

・対象者の評価について

初回面談時が最大体重で、20代より体重が10kg以上増加し、6か月前の検診時より増えていたこと。

またここ数年、血圧を指摘されるようになったことに危機感を感じ、行動を起こすことへの有益性が高まり、この保健指導の機会に自身の健康を見直し、行動変容を引き起こすことができました。

実際、減量し始めたことで自信が付き、さらに体調の改善を実感することにより、自己効力感が高まり、目標達成とその先の習慣形成に繋がったと思います。

・全体

この対象者は、大変模範的な指導ができた方です。初回時の意識変容から、健康行動を起こしていく過程が最も重要である事を、再認識できました。

また、初回から中間評価(90日間)までに、ある程度の減量効果が認められている(-4.5kg)ことにより、残りの期間を体重の維持、減量目標の強化に充てられたことが、効果的であったと感じました。

対象者の目標を達成したことの満足そうな笑顔に、支援者も励まされました。

・成人期における牛乳・乳製品の活用のポイント

・牛乳・乳製品の摂取が最も少ない世代ですが、牛乳、乳製品に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンは、鎮静作用を持つ神経伝達物質セロトニンの材料になり、誘眠作用があります。仕事でストレスが多い時は、ホットミルクなどを就寝前に飲用するとよいと言えます。

・イライラのストレスは、胃痛の要因となる場合があります。牛乳には胃酸を中和する働きがあり、胃痛を一時的にやわらげる効果も期待できます。

・また料理の中に牛乳を使うと低塩でもコクが加わっておいしくなり、減塩に役立ちます。

参考資料：厚生労働省HP「保健指導における学習教材」 添付資料①～⑤ 他

<http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryo/kyozai/index.htm>

「ライフステージ別食の課題とアドバイス～牛乳・乳製品を活用して」

43頁 身体的変化や特徴

44頁 食と栄養上の課題

45頁 成人中期の栄養指導のポイント

46頁 牛乳・乳製品摂取の意義

46頁 コラム 牛乳・乳製品の生活習慣病予防における役割

**成人中期** 食の問題点 (Q) とその対応 (A)

Q→基礎代謝量の低下や外食と中食の多用で、脂質や食塩の過剰摂取や栄養の偏りが生じる。

A→44～45頁「成人中期の栄養の特性」「現代のライフステージの変化による課題」参照

食事摂取基準2015年版では、エネルギー収支のバランスとして指標として、

BMI 18.5～24.9を目標範囲としています。脂肪エネルギー比率は20～30%

→具体的に対象者の身体計測値から摂取エネルギーを計算し示すと目標を理解しやすい。

飽和脂肪酸7%は、男性の場合n-6系脂肪酸の目安量は成人前期より1g下がり、

10g/日、n-3系脂肪酸の目安量は0.1g上がり2.1/日

→肉の摂り過ぎや魚介の摂取不足の注意喚起が求められる。

食塩摂取目標量は1日8.0g未満(男性)

→減塩は大きな課題。カリウムや食物繊維を多く含む野菜、果物、海藻の積極的な摂取が必要。

カルシウムや鉄などの摂取不足

→カルシウムの供給源である牛乳、乳製品の摂取量は男女とも30～40代で少なく、男性の摂取量は女性より下回っている。同じく、カルシウムの供給源になる緑黄色野菜、大豆類の摂取が男女ともに不足する。不足する食品を積極的に摂取できるよう、効果的に摂取できるメニューを紹介。

Q→外食や飲酒の機会が多い

A→46頁「成人中期の栄養指導のポイント」参照

アルコールのエネルギー量や栄養的な価値、アルコールとともに摂る料理のエネルギー量や食塩量、栄養的な特徴を理解させ、具体的な選択方法を指導する。居酒屋やファミリーレストランなどのメニュー例を具体的に示して指導するとイメージがわき、実践に役立つ。

Q→残業や夜勤のある人

A→46頁「成人中期の栄養指導のポイント」参照

食事を摂る時間や料理の選び方などについて、その人の状況に合わせて指導する。

場合によっては、身体生体リズムとともに体内での消化・吸収の問題、体脂肪に変換されるメカニズムなどを理論的に説明すると、理解をより深めてもらえる。

活用ツール→(添付CD-ROM)7成人中期「食と生活チェック&ケア」を印刷して利用する。