

看外来は患者とのコミュニケーションが図りやすく、毎回指導のため患者との信頼関係を深め、情報量を増したり、チーム全体の診療レベルを向上させるなどの利点があげられた。受診回数と HbA1c の関係では、OHA や INS の人は、受診間隔が長くなるにつれて HbA1c が高くなる傾向がみられるので、原則的には2カ月に1回の間隔が適当と思われる。【結論】外来教育の充実をはかるために、栄・看外来の重点指導目標を2カ月ごとにテーマを替えて行うこととした。

#### 11) 糖尿病の運動療法に Lifecorder を導入して

高橋 博幸 (下越病院)  
トレーナー  
岡田 節朗 (同 内科)

【目的】糖尿病の運動療法指導における Lifecorder の有用性を検討する。【対象】当院糖尿病教育入院患者4名。【方法】入院第1週末と第2週末に身体活動レベルの日内変動のグラフを用いて、トレーナーが結果返しと評価を行なう。【結果】症例1) 47才, 女性 (160 cm, 体重 90 kg, BMI 35.2, 内蔵脂肪型肥満)。ライフコダー記録より、室内歩行がゆっくりであったため、さっさと歩くよう指導、運動の動機づけがなされ、歩き方は翌週改善した。その結果、体脂肪率は42.8から38.5%へ、糖尿病型から境界型へ改善した。症例2) 50才, 女性 (FBS 284 mg/dl, HbA1c 11.2%)。前増殖型網膜症であるため緩徐な血糖降下を治療方針とした。ライフコダー記録より、午前の歩行時、血糖が目標より低値となる事が判明し、午前の運動を禁止とする事ができた。【結論】ライフコダーは万歩計やカロリーカウンターより、より安全で効果的な運動指導が可能と思われる。

#### 12) 糖尿病の自己管理を中断させないための関わり—治療困難なO氏への心理学的アプローチを試みて—

高橋かおり・田母神 旬  
岩崎 佳子 (長岡赤十字病院)

石井氏は「心理学的アプローチ」を糖尿病患者に取り入れている。今回教育入院3回目のNIDDM, 23歳女性のO氏に試みた結果を報告する。O氏はセルフケア行動の変化ステージの分類では前熟考期である。勧められる関わりとしては、糖尿病とその治療に対する考え方や感情を知ることである。

①入院中、糖尿病ピリフ質問表により糖尿病に対する考え方や感情を知る。②O氏自身が継続可能な目標を考える。③退院後の達成状況を確認し、変化ステージに合わせた関わりをする。

その結果、退院1カ月後O氏は体重77.3kgから73.4kgに減少し、退院前に立てた目標もほぼ、継続できている。今後もO氏に対して、一カ月に1度は関わりを持つことで6カ月以上の自己管理の継続を目標とした。

#### 13) 職場に通勤可能な糖尿病教育入院システムを導入して

番場勢津子・田中美智子  
山之内栄子・泉田瑠美子 (新潟県立加茂病院)  
二宮 裕 (6病棟)

糖尿病は、自分自身を主治医とし、日常生活の中でセルフケアを実行して行かなければならない。入院に対する思いや問題は多様化していることが当病棟の研究で明らかになった。その一つに、仕事や会社を休めないことが上げられた。そこで入院しながら職場に通勤可能な教育入院システムを導入した。食事は病院で食べる、尿をきちんと溜める、検査はきちんと受ける、この3点を条件とした。仕事の都合上検査が受けられない場合は話し合いをして調整しながら実施した。その結果、より実生活に近づけた日常行動の中で血糖値の変化や空腹感の対処方法等を体験する事が出来た。このシステムで入院した患者からは、とにかく仕事を続けられ会社を休むのは2・3日で済みとても良かったと評価を得ている。今後、患者個々のニーズや仕事のスケジュールと看護婦の指導や検査の日程を入院当初に計画立案する等、さらに充実したシステムにして行きたい。

#### 14) 教育入院後の体重管理

倉井 佳子・松本 博美  
成田 操・高橋 純子 (新潟市民病院)  
佐々木ミツ子 (看護部)  
田村 紀子・田中 直史  
百都 健 (同 第二内科)

【目的】教育入院後の患者が、体重管理のためにどのような工夫を行っているか、何が有効かを明らかにする。【方法】1996年11月から1997年10月までの教育入院患者で、BMI 22.0以上で運動療法可能なものを対象とし郵送によるアンケート調査を行った。調査項目は