

第1群

2

自己血糖測定モデル事業の実施報告

- 宮口英里、安本裕紀子、沖本幸、山本真琴
佐竹ひとみ、山本弘子(土佐清水市)
林昭子、秋田美智子(国保連合会)
井伊久美子(兵庫県立大学)
久常節子(慶應義塾大学)

1. はじめに

A市は、国民健康保険中央会が平成12年度より開始した糖尿病予防対策事業における第2次モデル事業『Bの会』を実施している。平成15年度にその事業の一環として自己血糖測定モデル事業(以下『モデル事業』という)を実施することとなった。そこで、自己血糖を測定し、自分の生活が血糖値にどのように反映されているか理解することで、生活を見つめ直し、日常生活の改善を自分自身で行い糖尿病へ移行しないようにすることを目的とし、事業を実施したので報告する。

2. 実施内容

対象者:『Bの会』参加者で糖尿病境界型11名

調査期間:平成15年9月30日～平成15年12月8日

方法:①血糖測定(3回/w) ②個人日誌、グラフへの記入(3回/w血糖測定時に実施)

③HbA1c、身体測定(開始時と終了時に実施)

④生活状況・感想を面接調査(開始時、1ヶ月時、終了時に実施)

倫理的配慮:事業の目的・内容、個人が特定されないことを面接にて説明し同意を得た

表1 開始時および終了時の検査結果

3. 結果および考察

(1) 検査値の変化

日本糖尿病学会によるコントロール評価によると、HbA1cは、優が5.8未満、良が5.8～6.4となっている。今回、対象者のHbA1cの結果は2名を除いて優、良の結果となった。血糖値は食後2時間値で優が120未満、良が120～169となっている。血糖値は2名を除いて優、良の評価を得られた。検査結果としては値が大きく改善していない対象者が多かったが、血糖値は食事内容により変動することが考えられるので、この結果だけで評価することはできないと考える。

検査項目	体重(kg)		体脂肪(%)		血糖(mg/dl)			HbA1c(%)		
	食後2時間値									
日付 No.	9/30	12/8	9/30	12/8	9/30	12/8		9/30	12/8	
1	67.8	66.4	41.9	41.9	165	145	↓	6.2	6.6	↑
2	79.7	79.0	29.5	39.7	135	143	↑	7.1	6.6	↓
3	62.2	61.0	27.3	27.6	187	214	↑	5.9	6.0	↑
4	69.2	69.8	28.6	32.0	155	238	↑	5.3	5.6	↑
5	61.9	60.8	34.5	35.0	85	158	↑	5.5	5.7	↑
6	47.0	46.8	29.8	32.4	100	163	↑	5.0	5.0	—
7	57.8	58.5	22.1	25.1	116	137	↑	5.2	5.2	—
8	57.6	55.7	30.8	30.4	139	121	↓	5.4	5.1	↓
9	71.8	71.2	13.7	16.2	110	125	↑	4.9	5.4	↑
10	60.5	60.2	23.6	24.5	101	110	↑	4.3	5.3	↑
11	65.2	65.7	27.8	28.5	101	129	↑	5.1	5.3	↑

(2) 対象者の変化

今回のモデル事業は検査結果の改善のみが目的ではなく、検査数値を見て対象者自身が自分の生活を見つめ直すこと、気づくことも目的の1つである。対象者は、当初に各自の目標を設定し、血糖測定日に個人日誌を記録し、血糖値の変化をグラフに記入していった。

a) 自己血糖測定による新たな発見

「休肝日は食前、食後の血糖値が低いことにビックリです。」「車を長時間運転した後は血糖値が高い。疲労が関係するのかな。」といった生活との関連を見つけていた。

「食べ過ぎるほど食べた。やっぱり(血糖値が高い)。」「(食後血糖値 170mg/dlで)気をつけていても食後の血糖値は目標に届かず残念です。」というように数値を自己評価しており、自分で数値を記入していくことで正常値、異常値を判断することができるようになった。

b) 生活に取り入れることの難しさ

多くの対象者が、数値を見て自分の反省点に気づきながらも、実際には生活に取り入れていくことは難しい、容易ではないと感じていることがわかった。糖尿病は生活習慣病の1つであるが、「無知な自分で体の健康のことを考えず目と口が欲しがるとまに食べていた。」「食べ過ぎ、飲み過ぎることがかなり悪いと思うようになり、我慢ができるようになりました。」というように日誌を記録することで生活習慣に気づくことができたのではないかと考える。

c) 他の参加者への関わり

モデル事業参加後、『Bの会』に参加した対象者は、他の参加者に今回のモデル事業に参加しての気づきを話し、グループの中心となって指導的な関わりも見せていた。

d) 糖尿病に対する関心の高まり

対象者にとってモデル事業への参加は大きな学びとなり、糖尿病に対する関心もより高まったと思われる。

(3) スタッフの学び

個人に深く関わられたことも1つの成果であった。対象者は色々な話を保健師に聞いてもらいたいという思いを抱いているが、『Bの会』では集団が対象であり、個人の思いを十分に聞くことができなかった。このモデル事業では、個人面接などを実施することで、日常生活や糖尿病に対する思い、考えを聞くことができた。対象者も自分を取り繕うのではなく、できないことなどを含め、ありのままの生活を話してくれた。

住民の思いや考えを聴くこと、知ること、また生活を知っていくことが保健師としての関わりの中で大切であり、事業を実施した保健師も成長することができた。

4. まとめ

生活習慣はその人に定着したものであり、変えることは容易ではない。糖尿病は食べ過ぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲み過ぎなど普段からの生活習慣が引き金となる。また、心臓病や脳卒中など死につながる病気の原因になることも多い。

自分の生活習慣に気づき、意識的に生活をしていくことが糖尿病予防には大切であり、今回の気づきは大きな成果であると考えられる。今後、継続することの困難さをどう支援していくか課題であるが、血糖値・食事・運動の関連について今まで以上に関心を持ち出したという意見もあり、このモデル事業の対象者の気づきや学びを大切に、『Bの会』に活かしていきたい。