

# 糖尿病患者の食習慣と栄養指導内容の検討

小松 信隆、中川 幸恵、岡本 俊哉<sup>1)</sup>、小野 百合<sup>1)</sup>、関谷 千尋<sup>1)</sup>

札幌社会保険総合病院 栄養部 内科<sup>1)</sup>

糖尿病患者特有の食行動として「単純糖質の過剰摂取の傾向」「夕食時間の遅れ」「朝食の欠食」が認められた。それらを全て改善することは困難な場合が多く、血糖コントロールに一番影響すると思われる清涼飲料水やコーヒー等への砂糖の使用による単純糖質の摂取の中止に主眼を置き、栄養指導を行った。その結果それらの単純糖質の摂取は、ほぼ完全に中止しえた。患者の問題点を把握し、無理のない現実的な栄養指導をすることが重要であると考えた。

キーワード：糖尿病、食習慣、単純糖質、清涼飲料水

## 目 的

当院では平成12年度より、全ての入院患者を対象に「食生活に関する聞き取り」を行い、その結果をもとに糖尿病教育入院患者の食習慣に関するデータベースを作成している。今回、そのデータベースの解析より糖尿病患者の食行動について調査し、現在の栄養指導方法について検討を加えたので報告する。

## 対 象

平成12年4月20日から7月4日までに教育入院した患者25名（男性11名、女性14名、平均年齢 $56.2 \pm 10.1$ 歳、平均罹病期間 $6.0 \pm 6.4$ 年）を対象とし、対照とした糖尿病患者以外の患者25名（男性11名、女性14名、平均年齢 $56.2 \pm 10.1$ 歳）を用いた（表1）。

## 患者背景

	糖尿病コントロール入院患者 (平成12年4月20日～7月4日) n=25	コントロール (糖尿病以外の患者) n=25
性別(男/女)	11/14	11/14
年齢(歳)	$56.2 \pm 10.1$	$64.4 \pm 12.1$
罹病期間(年)	$6.0 \pm 6.4$	—
栄養指導歴(有/無)	14/11	—

表1

## 結 果

糖尿病患者共通の問題点として①食事時間と②間食の習慣が認められた。

①食事時間に関して、栄養指導前の有職者では夕食時間が平均20時13分±2時間27分と遅く（図1）、夕食が遅いため朝食の欠食率も23.4%と高率であった。栄養指導後、有職者の夕食時間は19時32分±1時間16分と有意差はないものの改善の傾向が認められ、かつ、ばらつきも減少した。在宅者においては、夕食時間は早く欠食も少なかった。欠食率は両者共に0.0%に改善された（図2）。

糖尿病患者における職業の有無と夕食時間

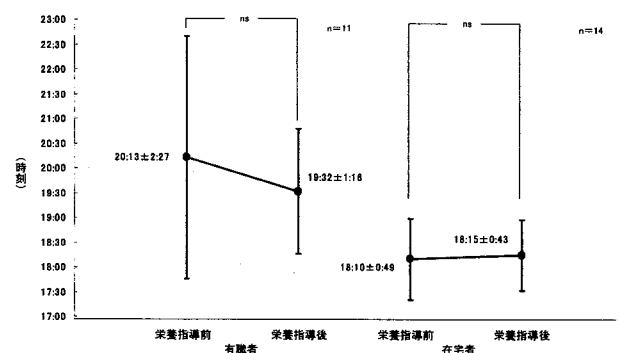


図1

糖尿病患者における欠食率

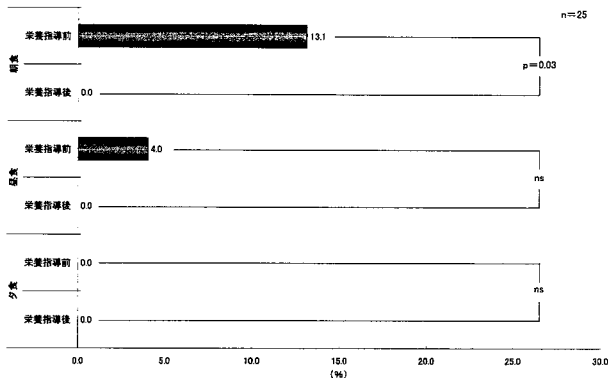


図 2

コーヒー等に砂糖を使用する患者の割合

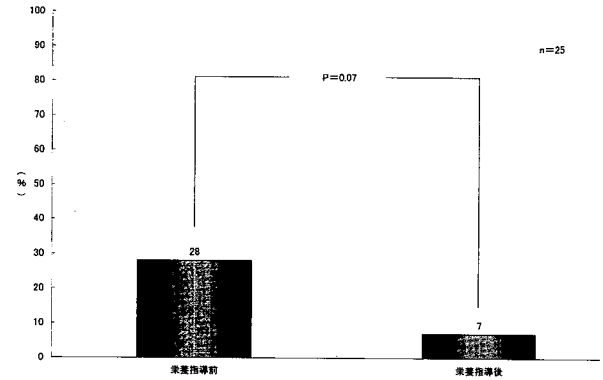


図 5

②栄養指導前では80%の糖尿病患者に間食の習慣が認められた。一方、対照群では、48%と低率であった。間食習慣に男女の差は認められず、間食の内容は年齢に関わらず単純糖質を主体とするものが中心であった。栄養指導後に間食習慣がある者は56%と低下した (図3)。また、清涼飲料水 (図4)、コーヒー等への砂糖の使用頻度は減少した (図5)。

間食習慣を有する患者の割合

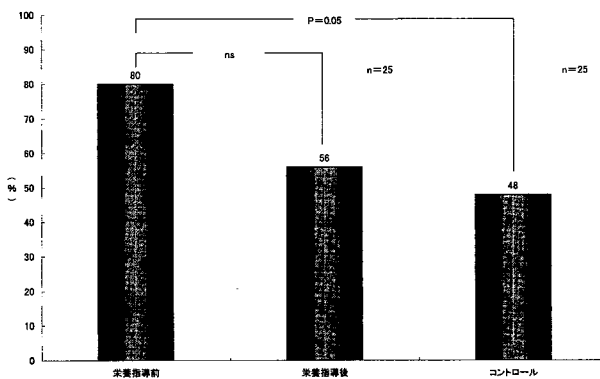


図 3

清涼飲料水を飲む患者の割合

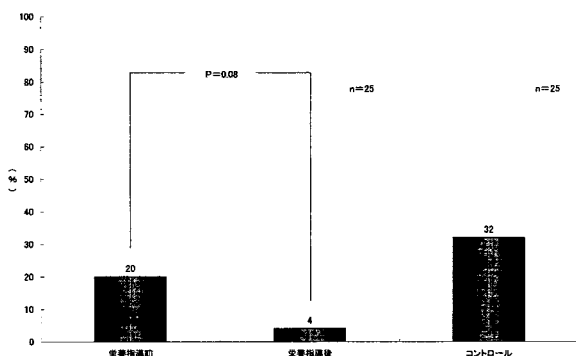


図 4

## 考 察

今回の検討より糖尿病患者には単純糖質の過剰摂取の傾向が認められ、その原因の一つに夕食時間の遅れが考えられた。糖尿病患者にとって夕食時間の遅れは強い空腹感のためのドカ食いや間食、翌日の朝食の欠食などにつながり、糖尿病コントロールを困難にする要因の一つと考えられる<sup>1)</sup>。しかし、実際に夕食時間を変えることは難しく、現実に即した栄養指導を行う必要がある。栄養指導後に間食を完全に止めることは困難であったため、血糖コントロールに一番影響すると思われる清涼飲料水やコーヒー等への砂糖の使用による単純糖質の摂取の中止に主眼を置き、栄養指導を行った。その結果それらの単純糖質の摂取は、ほぼ完全に中止しえた。このことは入院前に $9.0 \pm 1.3\%$ のHbA<sub>1c</sub>が退院2週間後に $7.4 \pm 0.9\%$ となり、現在 $6.5 \pm 0.8\%$ と良い血糖コントロールを維持している要因の一つと思われた。患者のQOLを損なわず、良い血糖コントロールを維持することは、治療を継続する上でも重要であり、その点でも患者の問題点を把握し、無理のない現実的な栄養指導をすることが重要であると考え<sup>2)</sup>。

## 文 献

- 1) 田中平三ほか：健康日本21その意義と栄養指導への生かし方、臨床栄養96、797—838、2000
- 2) 古橋紀子ほか：小児肥満の実態と栄養指導、臨床栄養98、420—424、2001

## Nutritional consultation to diabetics' eating behavior

Nobutaka Komatsu, Yukie Nakagawa,

Department of Nutrition, Sapporo Social Insurance General Hospital

Yuri Ono, Toshiya Okamoto, Chihiro Sekiya

Department of Internal Medicine, Sapporo Social Insurance General Hospital

We examined the eating habit of diabetics and found that there were characteristic eating behavior in diabetics. These were the excessive intake of simple carbohydrate of juice, coca-cola or sugar in coffee. After our consultation, excessive intake of simple carbohydrate ceased with improvement of blood sugar control. We concluded that we have to give practical nutritional advice to patients so they can keep their quality of life.