

原 著

患者に望まれる薬剤師を目指して (第2報) 「薬剤師」としての私たちの生活習慣改善の試み(トライアル)

魚沼病院、薬剤部；薬剤師¹⁾、中条病院、薬剤部；薬剤師²⁾、豊栄病院、薬剤部；薬剤師³⁾

山田加代子¹⁾、丸山 歩¹⁾、庭野 旬子²⁾、杉田 貴弘¹⁾、
入倉 律子³⁾、佐藤 夏世¹⁾、中村 博¹⁾

目的：患者を指導する立場にある医療従事者である我々は、嗜好の矯正を含む生活習慣を改善する必要性を認識した。望まれる指導者を目指し、実際に薬剤師有志で生活習慣改善に取り組んだ。

方法：2007年8～10月の3ヶ月間当院薬剤師6人と転出した薬剤師が転勤先で参加者を募り、計5人をサテライト形式で加えた、2008年5～8月の3ヶ月間再実施した。疾病コントロール・食習慣・運動習慣・適正体型・適正飲酒・禁煙の6項目について評価した。

成績：疾病コントロールは問題なく、食習慣・運動習慣は改善し、体型にも有意差はでなかったが効果が認められた。適正飲酒も守られ、禁煙を達成したものもいた。記録は大変であるが、自分のしていることを振り返り、反省するためには有用な方法であった。

結論：脱メタボに取り組む人達が働き盛り世代であることを考えると、日常業務に従事しながら行ったトライアルの経験は、今後の指導に大いに役立つと感じた。

キーワード：薬剤師、生活習慣改善、患者指導、運動習慣、医療従事者

対象と方法

1. 対象および実施期間

薬剤師を対象に1回目2007年8～10月、および、2回目2008年5～7月の各3ヶ月実施した。

2. 方法

疾病コントロールについては、糖尿病・高血圧・脂質異常症を対象とし、コントロール状況を確認した(2～5)。高血圧の有無にかかわらず、血圧は10日毎に全員が測定した。食習慣については、各自が必要エネルギー量¹⁾²⁾³⁾を算出し、3ヶ月後には適正摂取が習慣化することを目標にして、毎日の食事内容(表1)を10日ごとに1週間記録し、感想とともに振り返りながら、1期ごとに食事管理の目標(表2)を追加する方法とした。運動習慣については、1日30分以上の運動を目標(2～5)とし、実施内容と感想(表3)を記録した。適正体型(2～4)については、目標を標準体型とし、10日おきに身体データ(身長・体重・腹囲・BMI・体脂肪率)計測を行った(表4)。嗜好については、1日のアルコール量を日本酒1合前後までとし、休肝日週2日をもうけること(2～5)と、禁煙(2～4)を目標として、飲酒量・喫煙量の記録(表5)をつけた。データは個人情報となるため、特定できないようにニックネームでの参加とした。

結 言

第1報のアンケート結果(1)から、患者は自己の健康管理をしっかり行っている医療従事者から医療を提供されることを望んでいる傾向にあり、体型・外見も指導者としての信頼性アップの要素であることが推測された。嗜好に関する指導では、医療従事者自身が適正飲酒を遵守していることや、禁煙に成功した経験があることも求められていることから、患者指導には自らの経験も必要と思われた。今回、私たちが患者の求める医療従事者像に近づくことと、生活習慣改善に臨む患者の気持ちを理解することを目的とし、疾病コントロール・食習慣・運動習慣・適正体型・適正飲酒・禁煙の6項目について、薬剤師、自ら生活習慣改善の試み(トライアル)を行ったので報告する。

結 果

疾病コントロールについては対象者が糖尿病有病者の1名だったが、血糖コントロールに問題はなかった。

食習慣については、自らの食習慣の振り返りから開始し、徐々に目標をステップアップしたため無理なく飽きずに継続できた。また、記録することで食事量を適正化する効果があった。女性には間食を好む傾向が見られた。単身者では全体的に野菜不足が見られ、朝食が少ない傾向があった。カロリー計算があまりできていなかった。

運動習慣については、生活のリズムの中に運動する時間を組み込むことができたものは習慣になっていったが、生活に組み込めずに単発で行ったものは継続できていなかった(2008年は3ヶ月目で運動を習慣化で

きたグループと脱落したグループに分かれた)。毎日の生活が変化に富んでいる年代は生活に運動習慣を組み込むことができていなかった。毎日行わず、休日まとめて運動する方法にしたものもいた。継続できた運動とできなかった運動を表6に示す。

体型は全員がやせか標準であったため、その変化には有意差が出なかったが、ほぼ全員がBMI・体脂肪率・腹囲ともに減少した。

適正飲酒量と休肝日も2回目の3ヶ月目ではおおよそ守られた。喫煙者2名は2007年には禁煙できなかったが、2008年には1名が成功しもう1名も減煙できた。

考 察

生活習慣改善を実際に行なうことで、多少なりとも患者の求める医療従事者に近づくことができ、患者の気持ちを理解することができるようになったと考える。

食事・運動・飲酒・喫煙・計測と記録するのは大変であるが、自分のしていることを振り返り、反省するためには有用な方法であった。記録方法を単純にしたことが継続の秘訣と思われる。しかし、毎日の記録ができなかったケースもあり、書けるかどうかは性格の要因が大きいのと感じた。われわれは職業柄記録することに慣れているが、患者には記録自体がストレスになる可能性も見え、継続には、更に記録方法に工夫が必要であろう。

生活習慣改善を目標としながら、感想をみると参加者によって目標が美容・減量などになってしまったケースもあり、実際の患者でも認識が曖昧になる可能性が感じられた。2回のトライアルともに一人の脱落者もなく終了できた背景には、集団での取り組みがお互いに励みになったことがあり、これは2008年の取り組みで、離れた3施設で行っても同様であった。

実際、3ヶ月間継続することは非常に忍耐力の要ることであり、楽をしたい気持ちとの戦いであった。おそらく患者の立場でも単独ではくじけ易く、そこに、一緒に取り組む仲間や家族・われわれ医療従事者の助言が有効なのではないかと思う。さらに、脱メタボに取り組む人達が働き盛りの世代であることを考えると、日常業務に従事しながら行った今回のトライアルの経験は、今後の患者指導に大いに役立つと感じた。

禁煙できたケースをみても、1回失敗してもあきらめず再度取り組むことで成功しているの、何度でも取り組むことは有用と思われた。

我々のトライアルに刺激され、他職種・他施設から参加希望者が出てきているので、これからも活動を広めていきたい。

引 用 文 献

1. 杉田貴弘、片桐歩ほか。患者に望まれる薬剤師を目指して、第1報、生活習慣改善指導に関する理想の医療従事者像を探る、日本病院薬剤師会関東ブロック第38回学術大会講演要旨集；221頁。
2. 厚生労働省。標準的な健診・保健指導プログラ

ム(確定版)、2007年4月。http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatu/index.html、2008年10月4日アクセス

3. 岩本安彦、荒木栄一ほか。“日本糖尿病学会編。糖尿病治療ガイド2006-2007”、文光堂、東京、2006；38-40。
4. 猿田享男、伊藤貞嘉ほか。“日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編高血圧治療ガイドライン2004”、ライフサイエンス出版株式会社、東京、2004；22-27。
5. 寺本民生、佐々木淳ほか。“動脈硬化性疾患治療ガイドライン2007”、日本動脈硬化学会、東京、2007；1-10。

英 文 抄 録

Original article

Aiming to become a pharmacist desired by patients through a trial of lifestyle improvement, the second report

Uonuma Hospital, Pharmaceutical department; Pharmacist¹, Nakajo Hospital, Pharmaceutical department; Pharmacist², Toyosaka Hospital, Pharmaceutical department; Pharmacist³

Kayoko Yamada¹, Ayumi Maruyama¹, Junko Niwano², Takahiro Sugita¹, Ritsuko Irikura³, Natsuyo Sato¹, Hiroshi Nakamura¹

Objective: In the viewpoint of medical workers to lead patients to health, we recognized the necessity to improve the patient's lifestyle including a correction of taste. Aiming to become a pharmacist desired by patients, our volunteers tried to improve our lifestyle experimentally.

Study design: Participants consisted of our six pharmacist volunteers for three months from August to October in 2007 and five pharmacists of related hospitals for three months from May to August in 2008. Six lifestyle items were examined: reasonable drinking and nonsmoking, reasonable figure, illness control, dietary habit, exercise custom.

Results: There was no problem attributable to illness control. Dietary habit and exercise custom were improved. The significant difference was not reflected on a figure, but an effectiveness was accepted. A reasonable drinking was kept, and one could achieve prohibition of smoking. The recording was laborious, but was useful to reflect the passing.

Conclusion: Now that metabolic syndrome is becoming a big issue, our trial to improve the lifestyle was helpful for our future guidance of patients.

Keyword: pharmacist, lifestyle, habit improvement, patient guidance, exercise custom, medical worker, metabolic syndrome

患者に望まれる薬剤師を目指して（第2報）「薬剤師」としての私たちの生活習慣改善の試み（トライアル）

【表1】食事記録の例

ニックネーム: ケロケロ
 目標摂取カロリー: 1500 kcal

日付	朝食	昼食	夕食	間食
8/1(金)	ごはん 130g 味噌汁 1杯 牛乳 180ml いかの煮物少々 すぶた 少々	ごはん 130g すぶた 100g ミニトマト 2個 マヨネーズ 大1/2 玉子焼き 1個分	ごはん 130g 煮物 小1皿 かぼちゃとひき肉の炒め煮 小1皿 とうもろこし 1/2本	コーヒー1杯
8/2(土)	ごはん 130g 味噌汁 1杯 牛乳 180ml	ごはん 130g 目玉焼き 1個分 味噌汁 1杯 ミニトマト 2個 マヨネーズ 小1	そうめん 100g 納豆 1/2パック オクラ少々 ナメコ少々 トマトサラダ 100g	コーヒー牛乳 180ml せんべい2枚
8/3(日)	ごはん 130g 味噌汁 1杯 牛乳 180ml 納豆1パック	おにぎり 小2個 焼肉 野菜 ウインナー 1本 つけもの 少々	おにぎり 1個 パン 1個 ブドウ少々	コーヒー牛乳 180ml すいか 1切れ ポテトチップス 少々
8/4(月)	ごはん 130g 味噌汁 1杯 牛乳 180ml	ごはん 130g コロケ 1個 キャベツ 少々 玉子焼き 1個分 ミニトマト 4個	ごはん 130g なすとひき肉の炒め物100g トマト 1個 マヨネーズ 大1/2	コーヒー1杯 ハイチュウ 1個
8/5(火)	ごはん 130g 味噌汁 1杯 牛乳 180ml トマト小1個	ごはん 130g なすとひき肉の炒め物100g 玉子焼き 1個分 トマト&マヨネーズ とうもろこし 1/2本	ごはん 120g アジ 1尾 かぼちゃのサラダ 少々 トマト 1/2個 とうもろこし 1/2本	コーヒー1杯
8/6(水)	ごはん 130g 生卵 1個 味噌汁 1杯 牛乳 180ml かぼちゃのサラダ 100g	ごはん 130g 玉子焼き 1個分 ウインナー 4本 アスパラ・トマト マヨネーズ 大1/2 とうもろこし 1/2本	ごはん 130g 冷しゃぶ アスパラガス 少々 マヨネーズ 大1/2 牡蠣フライ 2個 キャベツ 少々	コーヒー1杯 ミルフィーユ 2個
8/7(木)	ごはん 130g とうもろこし 1/2本 味噌汁 1杯 牛乳 180ml ミニトマト 2個	ごはん 120g 冷しゃぶ ミニトマト 4個 マヨネーズ 大1/2 玉子焼き 1個分 アスパラガス	ごはん 120g ポトフ 1杯 ミニトマト 4個 マヨネーズ 大1/2 アジの開き 1枚	コーヒー1杯 とうもろこし 1本

今週のふりかえり(感想・反省): 食事をしっかり食べた他に、とうもろこしを食べてしまった。間食も結局やめられなかった。

【表2】食習慣改善へのステップアップ

- 第1期 普段の食生活の振り返り
 第2期 カロリー表示に出来るだけ注意し、消費カロリーの目安±10%程度におさまるようにする
 第3期 3食きちんと食べる。カロリー表示を意識する。
 加えて毎食野菜を摂取する。※野菜ジュースでも可
 第4期 3食きちんと食べる。カロリー表示を意識する。毎食野菜を摂取する。
 加えて食事バランスに注意する。
 ※主食1/2 副食1/2(肉・魚など1/3 野菜2/3)
 第5期 3食きちんと食べる。カロリー表示を意識する。毎食野菜を摂取する。
 食事バランスに注意する。加えて間食は1日200kcal以内におさえる。
 第6期 3食きちんと食べる。カロリー表示を意識する。毎食野菜を摂取する。
 食事 バランスに注意する。間食は1日200kcal以内。
 加えて総摂取カロリーが必要カロリー内におさまるようにする。
 第7期 継続
 10日ごとにステップアップし、感想を記入する

【表3】運動記録の例

ニックネーム：ケロケロ

日付	運動の種類	実施時間	分	運動の種類	実施時間	分	運動の種類	実施時間	分	※実施できなかった要因があったとき記入
5月11日	筋トレ	30	分			分			分	
5月12日	筋トレ	30	分			分			分	
5月13日	サイクリング	15	分	ジョギング	15	分			分	
5月14日	エアロバイク	20	分	筋トレ	10	分			分	
5月15日	サイクリング	15	分	ジョギング	15	分	エアロバイク	75	分	
5月16日	筋トレ	30	分			分			分	
5月17日	ウォーキング	30	分			分			分	
5月18日	ウォーキング	30	分			分			分	
5月19日	筋トレ	30	分			分			分	
5月20日	筋トレ	30	分			分			分	

感想・反省を書き魚沼病院へ報告(メール)

感想・反省：毎日できて良かった。

5月21日	筋トレ	30	分			分			分	
5月22日	エアロバイク	75	分			分			分	
5月23日	筋トレ	30	分			分			分	
5月24日			分			分			分	研修会
5月25日	ウォーキング	15	分	筋トレ	15	分			分	
5月26日	筋トレ	30	分			分			分	
5月27日	サイクリング	15	分	ジョギング	15	分			分	
5月28日	筋トレ	30	分			分			分	
5月29日	筋トレ	20	分			分			分	
5月30日	サイクリング	15	分	ジョギング	15	分			分	
5月31日	筋トレ	30	分			分			分	

感想・反省を書き魚沼病院へ報告(メール)

感想・反省：早起きが辛い。

6月1日	ウォーキング	30	分			分			分	
6月2日	筋トレ	30	分			分			分	
6月3日	ジョギング	15	分	筋トレ	15	分			分	
6月4日	筋トレ	20	分			分			分	
6月5日	エアロバイク	75	分			分			分	
6月6日			分			分			分	風邪
6月7日			分			分			分	風邪
6月8日	田植え	150	分			分			分	
6月9日	サイクリング	15	分	ジョギング	15	分			分	
6月10日	筋トレ	20	分			分			分	

感想・反省を書き魚沼病院へ報告(メール)

感想・反省：毎日できなかった。

【表4】測定値の例

ニックネーム：うさこ

		5月11日	5月21日	6月1日	6月11日	6月21日	7月1日	7月11日	7月21日	8月1日	8月11日
身長	cm	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
開始時との差											
体重	kg	50.0	50.5	49.6	50.0	49.1	49.5	48.4	49.0	48.2	49.2
開始時との差			0.5	0.4	±0	0.8	0.5	1.6	1.0	1.8	0.8
体脂肪率	%	20.5	20.0	20.3	19.6	19.0	19.7	18.7	19.8	18.4	19.0
やせ・適正・肥満		適正	適正	適正	やせ	やせ	やせ	やせ	やせ	やせ	やせ
開始時との差			-0.5	-0.2	-0.9	-1.5	-0.8	-1.8	-0.7	-2.1	-1.5
BMI		20.0	20.2	19.9	20.0	19.7	19.8	19.3	19.6	19.3	19.7
やせ・適正・肥満		適正	適正	やせ	適正	やせ	やせ	やせ	やせ	やせ	やせ
開始時との差			0.2	-0.1	±0	-0.3	-0.2	-0.7	-0.4	-0.7	-0.3
腹囲	cm	65.0	65.0	65.0	65.0	63.0	63.0	63.0	63.0	64.0	64.0
開始時との差			±0	±0	±0	-2.0	-2.0	-2.0	-2.0	-1.0	-1.0
血圧	mmHg	111/65	114/59	88/51	111/57	93/59	108/61	94/56	104/55	91/46	91/55
高血圧・適正		適正	適正	適正	適正	適正	適正	適正	適正	適正	適正
開始時との差			+3/-6	-23/-14	±0/-8	-18/-6	-3/-4	-15/-9	-7/-10	-20/-19	-20/-10

患者に望まれる薬剤師を目指して（第2報）「薬剤師」としての私たちの生活習慣改善の試み（トライアル）

【表5】嗜好の記録の例

ニックネーム：うさこ

日付	飲酒の種類	飲酒量	mL	喫煙量	本	※実施できなかった要因があったとき記入
5月11日			mL		本	
5月12日	梅酒	120	mL		本	
5月13日			mL		本	
5月14日			mL		本	
5月15日			mL		本	
5月16日			mL		本	
5月17日	ビール	633	mL		本	
5月18日			mL		本	
5月19日			mL		本	
5月20日			mL		本	
感想・反省を書き報告(メール)						
感想・反省: 決めた量だけの飲酒で満足できた。						
5月21日	缶チューハイ	350	mL		本	
5月22日			mL		本	
5月23日	ビール	633	mL		本	
5月24日	ビール	400	mL		本	
5月25日			mL		本	
5月26日			mL		本	
5月27日			mL		本	
5月28日			mL		本	
5月29日	ビール	633	mL		本	
5月30日			mL		本	
5月31日	梅酒	120	mL		本	
感想・反省を書き報告(メール)						
感想・反省: 連日で飲酒しないようにしよう。						
6月1日	梅酒	120	mL		本	
6月2日	梅酒	120	mL		本	
6月3日			mL		本	
6月4日	梅酒	300	mL		本	
6月5日			mL		本	
6月6日			mL		本	
6月7日	缶チューハイ	350	mL		本	
6月8日	ビール	633	mL		本	
6月9日	ビール	500	mL		本	
6月10日			mL		本	
感想・反省を書き報告(メール)						
感想・反省: 酒量が増えています。前回の目標達成できず。						

【表6】運動継続の要因

継続できた運動

- 犬の散歩や通勤時のウォーキング
- 買い物時のサイクリング・ウォーキング
- 月謝を払ってスポーツ施設等を利用
- 流行のエクササイズ
- 家の中でできるナガラ運動(ステッパー・ストレッチ)
- ラジオ体操
- 一人のできるもの(テニスやサッカーなどは相手が必要)

継続できなかった運動と理由

- ハードなエクササイズ
- 体調を崩した(風邪・疲労・怪我など)
- 残業・研修会など
- 気候(暑かった)