




事例（テーマ）	
「野菜を食べるようにしたのに、血糖コントロールが悪くなったんです」	
患者さん詳細	
50代女性 BMI：27 【診断名】 #1) 2型糖尿病 【経過】 現在の HbA1c 7.0 【設定】 野菜ジュースを毎日2パック飲み、便秘のために芋を熱心に食べている	
	
デモの実際 ロールプレイの全体（逐語）	
指導者	こんにちは。今日はよろしく申し上げます。野菜をよく食べるようにしているが血糖値が高いということですが、最近はいかがですか？
患者	最近、先生にもお話ししたみたいに血糖値がいつも高い高いと言われるので、野菜を食べたほうがいいのかと思って、以前よりは食事の中に野菜を入れるようにはしているのですが、なかなか思ったほど血糖値の改善がないので・・・
指導者	そうなのですね。頑張って食べるようにはしているけど、今回 HbA1c が 7.0 だったのですね。ずっと 6% 台だったのに急に 7.0% だったので、野菜を食べるようにされているんですね。実際はどんな感じで今頑張って摂っていますか？
患者	元々、野菜はあまり好きではないので、ちょっと食べやすいのが芋とかで、食物繊維が多いって聞いたことがあるので、芋はなるべく意識して食事の中に1日2回ぐらいは入れるようには・・・。あとは食べにくいので少し野菜ジュースを摂ったり・・・。便秘にも芋はいい。って聞いたこともあるし。
指導者	努力しておられますね。便秘なので、お芋を食べるといいかなと思われたんですね。お通じはどうですか？ だいぶよくなりましたか？
患者	そんなにすごく目に見えて良くなったっていう感じはしないんですけど、前よりは多少マシかなぐらいの感じです。
指導者	便秘は辛いですね。
患者	そうですね。

指導者	よく血糖値をあげないために野菜を食べたらいいと言われていますが、野菜を食べたらどんな風に血糖値に良いのかを聞かれたことってありますか？
患者	野菜は食事の一番最初に摂ったほうがいい、しっかり摂りましょうぐらいで、他は特には・・・
指導者	そうですね。最近野菜を先に食べると血糖値が急激に上昇しないという研究結果が出ています。摂ってくださっていた芋類は、実は八百屋さんに売っているの野菜は野菜ですが、実は血糖値を上げやすい野菜のひとつなんです。
患者	ああ、ええ。ジャガイモとかカボチャとか、すごく繊維もあってサツマイモもいかなあと思って食べてしまうことも・・・・。 ジャガイモはあまり甘い感じがしないので、どちらかというとカボチャとかの甘いやつのほうが少し上がりやすいかなあというイメージがあるんですけど、サツマイモ以外でも上がりやすいのですか？
指導者	そうなんですよ。イモ類は炭水化物が多くて、野菜と思って1日2回くらい摂ると、意外と食後に血糖値を上げやすい食品なんです。食事の先に食べたら良いのは食物繊維の多い葉っぱものなんです。小松菜とかの葉っぱもので食物繊維をしっかり摂っていただくと、血糖値が上がりにくいと言われています。 どうですか？元々ちょっと野菜が苦手って言われていたんですが。
患者	好きではないので、煮物をするときにお砂糖で味付けはあまり甘くしないように注意していたんですけど、食材そのものが血糖値上がるんですね。
指導者	そうなんです。そのものが・・・
患者	葉っぱもの以外だと、トマトやキュウリは食べてもそんなに問題ないですか？
指導者	野菜サラダとかでもいいですよ。よくコンビニで売っている大きいものが100gぐらいです。ゆっくり噛んで食べたり、野菜だけじゃなくて海藻とかきのこにも食物繊維がたくさん含まれているので、もしそちらが苦手じゃなかったらオススメです。どうですか？
患者	家族が夏になると、結構トウモロコシとかも好きなんですけど・・・

指導者	よく食べられるんですね。
患者	この季節は結構出てくるとわりと家族が好きっていうのもあって、わりとたくさん買ってきて食べることもあるんですけど・・・。海藻とかよりは・・・
指導者	実は、トウモロコシも芋の仲間なんです。野菜だからいいかなと思って、コーンスープにすると血糖値が上がりやすいです。
患者	ああ、そうなんですか。へえ・・・。野菜で食べていいのは、安心なのは葉物野菜と海藻と、野菜サラダに入っているような芋じゃない野菜だったら大丈夫？
	<p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>  <p>(6分経過しました)</p> 

デモを行ったメンバーの気づき (検討者 管理栄養士 3名)

オブザーバー

この患者さんの一番の問題点は野菜を誤解している点だと思った。

指導者は最初から指導を行うのではなく、患者さんの思いを聞くことに徹していた。どこで患者の間違った知識を訂正するのか？と思っていたが、上手に患者さんを誘導する形で話が進んでいたため、そこが良かったと思う。

自分が指導をしているときは、時間もなかったことがあったため、最初に「ここはこうなんだよ」という説明をしがちだったため、そうではなく【承認】をしながら話を進めることの大切さを改めて感じた。

患者役

こちらが話そうとしている時に、ちゃんと指導者が待っていてくれることが伝わってきた。言葉を被せてこないため、すごく話しやすいし、安心感を感じることができた。

指導者役

ネットを使用しての指導ということもあり、通信環境によっては言葉が被ることもあるが、今回の患者役はスローペースで話をしていたため、自分も早口にならないように努めた。

もしも早口の患者さんであれば、今回のペースで指導が進むとまどろっこしく感じと思う。そこは意識して指導を行なった。

相手に合わせてペースを合わせること。それもタイプ別の指導の1つになっている。

芋については誤解している患者さんが多いが、最初に芋に関する資料を見せてしまうと、その後は芋については話してくれなくなることがあるため「食べているんですね」などと返しながらかことを心がけている。

**【勉強になった事】**

- ・患者さんのペースに合わせて話を聞くことで、患者さんへ安心感を与えることができる
- ・いきなり指導をするのではなく、まずは相手の話を傾聴し、その行動をしている思いを承認することが重要である

★このようなロールプレイを一緒に体験したい方は HIMAP 内『**NE・ラボ**』
(<https://www.himap.info/contact/>)へご連絡ください！★

