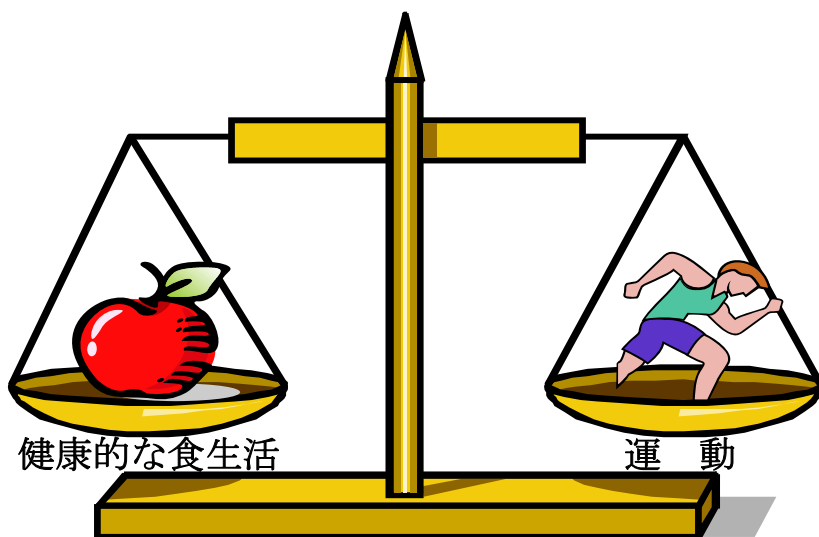


糖尿病改善を目的とした 生活を変えるための プログラム



氏名： _____

お問い合わせ：糖尿病疾病管理プログラム開発研究班,広島大学,森山

お問い合わせ：糖尿病疾病管理プログラム開発研究班,広島大学,森山

このテキストは、平成 16 年度科学研究費補助金（基盤研究 B(2)）「糖尿病疾病管理のアセスメントアルゴリズムとリスク特性に応じた介入プログラムの開発」（主任研究者：森山美知子（広島大学大学院 保健学研究科））の研究グループが、米国における糖尿病発症予防大規模研究 DPP（The Diabetes Prevention Program）に使用されたテキスト

（http://www.bsc.gwu.edu/dpp/lifestyle/dpp_part.html）を一部参考にして作成したものです。

担当の看護師名（ライフスタイルコーチ）



電話 _____ (時 ~ 時)



F A X _____

E - m a i l _____

担当の栄養士名



電話 _____ (時 ~ 時)



F A X _____

E - m a i l _____

緊急時は、かかりつけ病院にご連絡ください。

目次

1回目（初回） セッション1

私の今の状態を知りましょう

生活習慣バランスプログラムへようこそ

2回目（1ヶ月後） セッション2

A 運動をはじめましょう

運動をしましょう

B 健康的な食事をしましょう

C 変化を記録しましょう

自分の治療について知りましょう

3回目（2ヶ月後） セッション3

A 運動しましょう

B カロリーのバランスを整える秘訣

参考資料：ストレッチ体操

4回目（3ヶ月後） セッション4

身の回りの刺激をコントロールしましょう

5回目（4ヶ月後） セッション5

ストレスはコントロールできます

ストレスを避けることができないとき

自己学習：誘惑を乗り切る方法を考えましょう

参考資料：すべりやすい坂道

6回目（5ヶ月後） セッション6

健康的な外食をするための4つの秘訣

選択セッション：マイナス思考を乗り切りましょう

7回目（6ヶ月後） セッション7

やる気を持続する方法

このプログラムでは、糖尿病の進行を抑える試みとして生活習慣を変えることに焦点を当てています。
あなたの生活習慣を形成している**食事**と**運動**が正しくバランスをとれるようになることを支援します。



何を食べて、



どのように運動するか

プログラムが目標としていることは：

1. 健康的な食生活をする事
2. もっと運動するようになる事

このような生活習慣の変化とその継続は、長期的には糖尿病の合併症からあなたを守ります。

目標に到達できるように、私達は次のような援助をします。

- ・徐々に
- ・適切に
- ・無理のないように生活習慣の変化となるように

- ◆ 必要に応じて、情報や知識を提供します。
- ◆ いつでも質問に応えます。
- ◆ 月1回の面接と面接から2週間目に一回ご連絡します。



希望する連絡方法

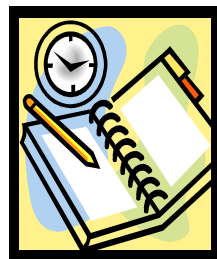
()

希望する連絡時間

()

- ◆ 一緒に問題解決に取り組めます。

- ・むづかしくありません。ポイントだけお教えします。
- ・ぜひ家に帰って復習し、実施してみてください。
- ・家庭で体重の記録をとりましょう。



私たち、ライフスタイルコーチは：

- ・あなたを支援します。
- ・あなたの食事と運動の記録を一緒に見直します。
できていることと改善できそうなことを伝えます。
- ・どんな質問にも答えます。



ここに上記の方法で私たちは一緒に
すすめていくことに同意します。

担当看護師署名： _____

セッション1（初回）

私の今の状態を知りましょう。

◆ 私の身長と体重のバランスは

身長 _____ cm 体重 _____ kg

BMI _____ kg/m²（適正範囲：20－24）

◆ 私の皮下脂肪／体脂肪は _____／_____

◆ 私の必要エネルギー摂取量は

_____ kcal

性、年齢、肥満度、身体活動量、血糖値、合併症の有無などを考慮し、エネルギー摂取量を決定されます。通常は、男性 1,400～1,800kcal、女性では 1,200～1,600kcal の範囲です。

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重}^{*1} \times \text{身体活動量}^{*2}$$

* 1) 標準体重 (kg) = [身長 (m)]² × 22

* 2) 身体活動量は体を動かす程度によって決まる量
(kcal/kg 標準体重)

身体活動量の目安

軽労作 (デスクワークが主な人、主婦など)

25～30kcal/kg 標準体重

普通の労作 (立ち仕事が多い職業)

30～35 kcal/kg 標準体重

重い労作 (力仕事が多い職業)

35～ kcal/kg 標準体重

◆ 私の糖尿病の進行状況は

HbA1c

中性脂肪

コレステロール

血圧

その他

◆ 現在の私の治療法は (食事、運動、薬物)



家に帰って書き込んでみましょう

プログラムへようこそ

- 最も身近で協力してくれる人、私の変化をみていてくれる支援者（サポーター）を見つけましょう。それは、誰ですか。

（医療者関係者を含んでもかまいません）

- あなたは5年後に何をしたいですか？

長期目標：

- それをかなえるために、6ヶ月後に達成したい
私の目標を決めましょう。

全体目標：

食事：

運動：

目標をしっかり覚えておきましょう。
この目標をサポート者に伝えましょう。

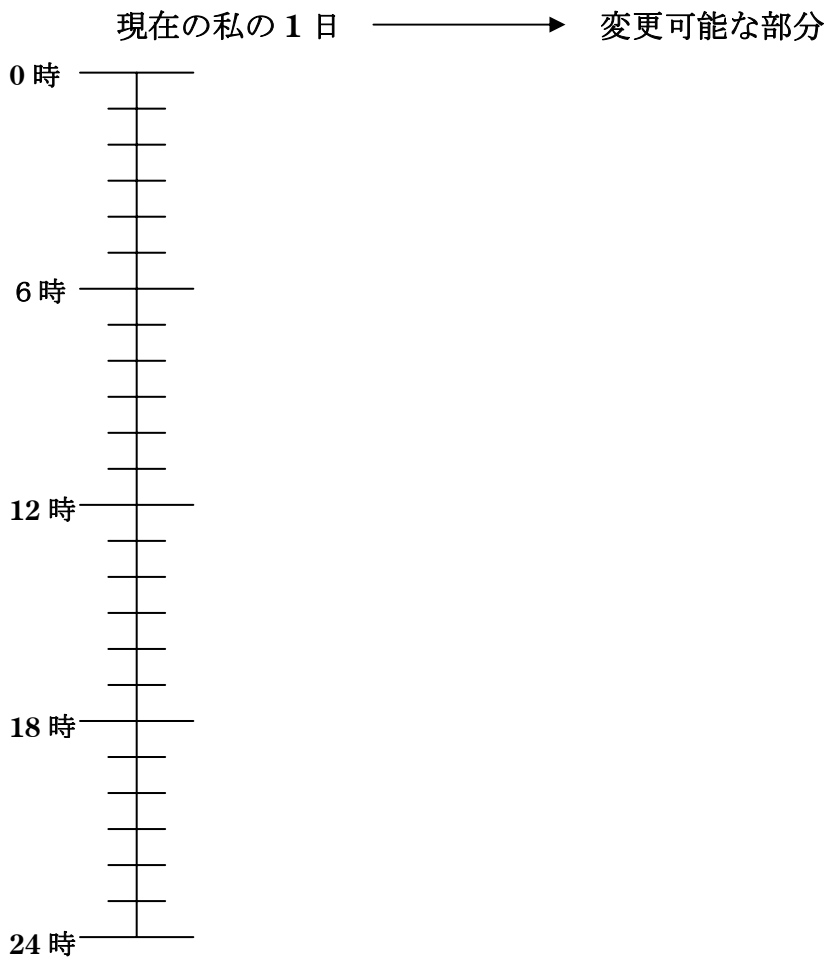


2週間後にこちらからお聞きします。

1日のスケジュールの見直し



家に帰って書き込んでみましょう。



もう一度、コーチと一緒に振り返ってみましょう。

セッション2A（2回目）

運動を始めましょう！



運動の目標を立てましょう。

例) 1日30分×週5回以上

現状：

これから：

- ・ 毎日の日課として運動をしましょう。
- ・ 好きな運動をしましょう。
- ・ 私達はウォーキング（速歩）をすすめています。簡単ですし、身体にもよいからです。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

毎日続けられるものを見つけましょう。

- ・ 忙しい人は、日常生活の中に取り込めるもの
がいいでしょう。

具体的には
例)

運動内容	分
バス停まで歩く	
職場では階段を使用する（エレベーターに乗らない）	

私の場合

運動内容	分



家に帰ってもう一度考えてみましょう。



2週間後にお話を聞かせてください。

セッション2A（2回目） 運動しましょう！

運動のポイント

- 運動時の脈拍数を 100～120 拍/分以内にしましょう。（50 歳以上は、100 以下）
- 「楽しい」を優先させ、「ややきつい」を目安にしましょう。
- 「きつい」と感じるものは避けましょう。
- 歩行運動では、1 回 15～30 分間、1 日 2 回実施が目安です。
- 日常生活の中に組み入れ、毎日実施することが望ましいです。
- ウォーキングシューズを勧めます。

- 関節などに問題があるときは、水中ウォーキングや椅子にかけてできる運動を実施しましょう。
- 1日に1回は、足の表と裏の皮膚の状態をしっかり観察しましょう。
- 運動の前後に水分補給をしましょう。
- インスリン注射をしている人は、砂糖、あめなどを持ち歩きましょう。

100kcal 消費する運動と時間（体重60kgの場合）

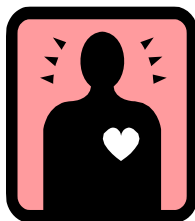
軽い運動	軽い散歩	30分前後
	軽い体操	30分前後
やや強い運動	ウォーキング(速歩)	25分前後
	自転車(平地)	20分前後
	ゴルフ	20分前後
強い運動	ジョギング(強い)	10分前後
	自転車(坂道)	10分前後
	テニス	10分前後
激しい運動	バスケット	5分前後
	水泳(クロール)	5分前後

運動を止める時・・・

運動は通常まったく安全です。しかし、まれに問題が生じます。

運動を止めるべき時のサインや徴候をしっかりと覚えておきましょう。

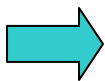
・胸痛あるいは不快感



何：圧迫、疼痛、窮屈さ、または重苦しさなどの不快感

部位：可能性のあるところとして

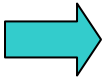
- ・ 胸の中央
- ・ 胸の前方の広い範囲にわたって、または
（両）肩（両）腕、首および背中まで放射状に
広がる



運動を止めて、座るか、または横になる

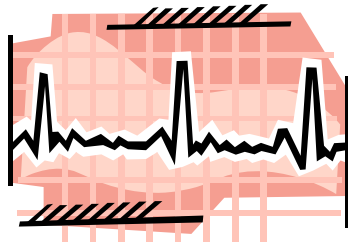
- ・ もし2－4分たっても症状が消失しなければ、救急病院に行くこと。
- ・ 症状は消失したけれど、運動するたびにその症状が起こるようであれば、受診すること。

- ・ひどい吐き気、息切れ、発汗、あるいはめまいがする



主治医に連絡する

これらは心臓病のような重篤な問題の徴候かもしれません。



セッション2B（2回目） 健康的な食事をしま

しょう！

健康的な食生活ができるように援助することが私達の目標です。

健康的な食生活は、脂肪の摂取と総摂取量を減らすことでもあります。

脂肪の摂り過ぎは、肥満及び心臓病や脳卒中になりやすくさせます。

脂肪や、総摂取量を減らすための第1歩は、自分が現在どれくらい脂肪・食事を摂取しているかを知ることです。

毎日食べたり飲んだりするものを

すべて記録しましょう。

これがあなたの習慣を変えるのにもっとも大事な
ところですよ。

➡ 😊 担当栄養士と一緒にいきましょう。

これまでの食生活の問題点：

今後、改善すること：

※ ほんの1品減らすか、他の食べ物に変えるだけで、随分とカロリー摂取を抑えることができます！



興味のある方は「食品交換表」(→セッション3)で勉強してみましょう。



3日間、日を決めて食生活を観察してみましょう。

書いたら郵送してください。⇒封筒をお渡しします



2週間後に目標がどの程度達成できているかを聞かせてください。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

セッション2C（2回目） 変化を記録しましょう。

ノートを用意して、表かグラフにしましょう。

- ・興味のある人は体重を測定してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長 m})^2 \div 2.2$$

BMI = 20~24 を目標にする。

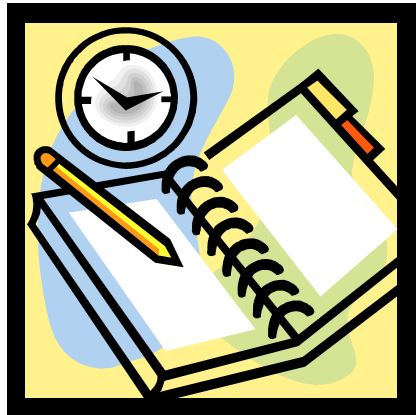
BMI = 20 を下回っても必ずしも積極的に体重増加を図らなくてよい。

- ・月1回の HbA1c の値を記録しましょう。
- ・食事の目標の達成度合いを○、×で毎日記録しましょう。

最低でも、週1回、1週間を振り返って記録しましょう。

- ・運動の目標の達成度合いを○、×で毎日記録しましょう。

最低でも、週1回、1週間を振り返って記録しましょう。



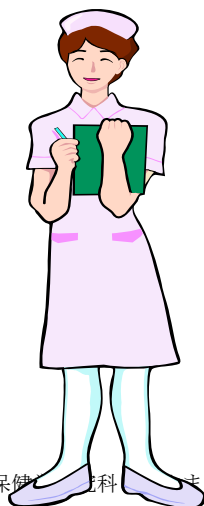
セッション2C（2回目） 自分の治療について

知りましょう

知りたいことをおっしゃっていただければ、ご説明します。

例えば

- 私が使用しているインスリン製剤のタイプ
- 低血糖症状の発見の仕方と、その対処方法
- 自己血糖測定について
- 発熱や下痢、嘔吐があるとき、
具合が悪くて食事が摂れない
とき（シックデイ）の対処方法
- フットケアについて



セッション3A (3回目)

運動しましょう：生活様式のひとつとして

どんなに忙しい人でも運動する時間はある
といわれています。



- 毎日、運動するためのまとまった時間をとるようにします。
好きな運動をするために 20－30 分とれるのはいつですか？
または、1 日 15 分は歩く時間を作ってみましょう。

-
- 1 日のうちで何もしていない時間(10－15 分)がある
といわれています。それを運動に使います。
何もしていない時間 (10－15 分) は 1 日のうち
いつ頃ですか？



運動する習慣をつけます。

- 1日を通して運動することを心がけましょう。
前回（2回目）の工夫を踏まえて、もう少し工夫ができそうなところがありますか？

運動しない選択（限界）	運動する選択
例）買い物の際には、車をできるだけ店の入口近くに駐車します。	車はなるべく遠くに駐車し、歩きます。
私の場合）	

運動しない時間を運動する時間に切り替えましょう：

例）テレビを見る時間を半分に減らして、その代わりに歩きます。

あるいは、テレビを見ながら運動します。（例えば、自転車をこぐ、ダンベルを持ち上げるなど）

運動のきっかけ

1. 積極的に運動するきっかけとなる刺激を増やす。

- これらのものを目に付くところに置く：

靴、カレンダーあるいはグラフ、
写真、ポスター、運動すること
を思い出させるもの



- 友人や家族と定期的に「運動する日」を設定する。
- 運動の時間を思い出させるように、時計にタイマーかアラームをセットしておく。

私の場合： _____

2. 運動しないきっかけとなる刺激を取り除く。

- ・ テレビを見る時間を制限します。あるいは、テレビを見ながら運動します。
- ・ 階段の下に物を積んでおかない。2階にもっていく必要のあるものは、そのつどもって上がります。

私の場合： _____



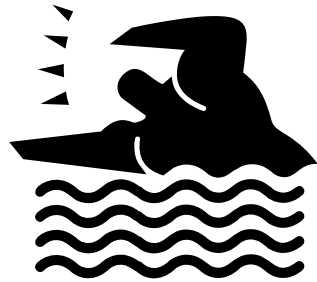
自分の生活を意識してみて工夫ができそうところをを考えて、実行してみましょう。



2週間後に、どの程度実行できたかお聞きします。
ストレッチや食事療法等で、ご質問はありますか？

もっと運動すると：

- 心疾患などのリスクを減らし、糖尿病を改善します。



- 気分も見かけもよくなります。

- 身体能力がアップします。

階段の昇り降りのような日常的なことが、楽にこなせるようになります。

- 減量とその維持に役立ちます。



もっと運動すると：

- ・ インスリンの感受性を良くして血糖値を下げます。
- ・ HDL コレステロール（“善玉” コレステロール）を増やします。
- ・ 中性脂肪を減少させます。
- ・ 血圧を下げます。



セッション3B（3回目） カロリーのバランス

を整える秘訣！

食品交換表を覚えましょう！

  担当栄養士に相談します

私の食生活のバランス：現状と問題点

今後、改善できること及び目標：

--



2週間後にどの程度達成できたかお聞きします。

参考(家に帰って読んでみましょう)

安全に注意してやりましょう。

運動は通常まったく安全です。しかし、まれに問題が生じることがあります。

それには予防することが一番です。

筋肉痛、または、こむらがえりを予防します。

- ・ 運動の頻度、難易度、時間は少しずつしか増やしてはいけません。
- ・ 運動中および運動の前後には水を飲みます。
- ・ 木綿の靴下を履き、足が常に乾燥しているようにします。そして良くあった靴をはきましょう。
- ・ 毎回、運動の前には準備体操、後にはクールダウン運動をします。

準備運動

1. 最初の数分間は、これから行う運動をゆっくりとしたペース（心拍数は下げたまま）で行います。
2. 数分間は簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどの準備運動は、ほんの5分から15分ほどの時間

ですみます。

クールダウン運動

1. 残りの数分間は行っていた運動をゆっくりとしたペース（心拍数を下げるように）で行います。
2. 数分間は、簡単なストレッチ運動もします。

ほとんどのクールダウン運動は、ほんの5分から15分ほどの時間ですみます。

こむらがえりを起こした場合

- ・筋肉を伸ばして、マッサージをします。これを繰り返します。
- ・痛みが残る場合は、こむらがえりをした部位に氷をあてます。

そして、マッサージとストレッチ運動を繰り返します。

参考(家に帰って読んでみましょう)

筋肉を伸ばしましょう。



ストレッチ運動は、筋肉痛、こむらがえり、及びけがの予防に最適な方法の1つです。

ストレッチ運動は、身体をより柔軟にし、リラックスさせてくれます。

ストレッチ運動の方法

- ・ストレッチ運動の前に短い準備運動をします。
- ・筋肉が伸びるのを感じるまで、ゆっくりと動きます。安全なストレッチとは優しく、リラックスするものです。
- ・ストレッチした状態を15ー30秒間保持します。急に元に戻してはいけません。
- ・リラックスします。そして、3ー5回ほど繰り返します。
- ・あなた自身の限界までストレッチします。競争してはい

けません。

次へ→

→続き

- ・ゆっくり、自然に呼吸します。息を止めてはいけません。
- ・ストレッチでリラックスして、楽しんで、良い気分になりましょう。

大切なこと

もし、始める前に痛みがあるようならば、決してストレッチ運動をしてはいけません。

もし、特定のストレッチ運動が痛みを引き起こすならば、それをするのは止めます。

あなたの身体の状態に従ってください。

ラジオ体操も効果があります。

参考(家に帰って読んでみましょう)

安全で簡単なストレッチ運動を紹介します：

1. 腕を伸ばす



- ・足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・足を床にぴったりつけたまま、5まで数えながら、右腕を天井に向けて伸ばします。左腕でも繰り返します。
- ・これを10回行います。終わったら腕を振ってリラックスさせます。

2. 腕をまわす



- ・足を肩幅にして、わずかに膝を曲げて立ちます。
- ・指を広げて手のひらを下にして、腕を肩からまっすぐ伸ばします。
- ・お尻とお腹に力を入れた状態を保持します。
- ・その姿勢で腕を前に向けて10回、後ろに向けて10回、まわします。
- ・終わったら、腕を振ってリラックスさせます。
- ・最終的には、前と後ろにそれぞれ20回まわせるよう

にがんばります。

3. ウエストの屈曲



- ・足を肩幅にして、背をまっすぐに伸ばして立ちます。

- ・右腕を右脇腹において、身体を右に曲げていきます。

左腕は頭の上に伸ばします。

まっすぐ正面を見て、10まで数えます。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

- ・左側にも同じ運動を繰り返します。

- ・最終的にはそれぞれの方向に5回ずつできるようにがんばります。

4. 座位でつま先に触れる

- ・足を壁にぴったりつけて、膝をわずかに曲げた状態で床に座ります。

手を伸ばしてつま先へ向けてゆっ

くりストレッチします。息を止めてはいけません。



- ・始めは、2-3回繰り返します。
- ・最終的には10回できるようにします。

5. 背中を伸ばす。

- ・ 仰向けになって膝を曲げ、首の後ろに手を組みます。
- ・ 足の裏は床にぴったりくっつくようにします。深呼吸して、リラックスします。
- ・ 腰を床につけて、お腹とお尻に力を入れます。このようにすることで、骨盤の下端が前にまわり、背中が床にぴったりつくことになります。
- ・ 5秒間この姿勢を保持した後、リラックスします。



6. 背中ストレッチ

- ・ 仰向けで膝を曲げ、腕は両脇にまっすぐ伸ばし床につけます。
- ・ 足の裏は床にぴったりつくようにします。深呼吸して、リラックスします。
- ・ 片方の膝の後ろ（膝の上ではなく）を両腕で握って、胸にできる限り近くまで引っ張ります。元に戻します。
- ・ もう片方の足でも同じことを繰り返します。



7. アキレス腱のストレッチ

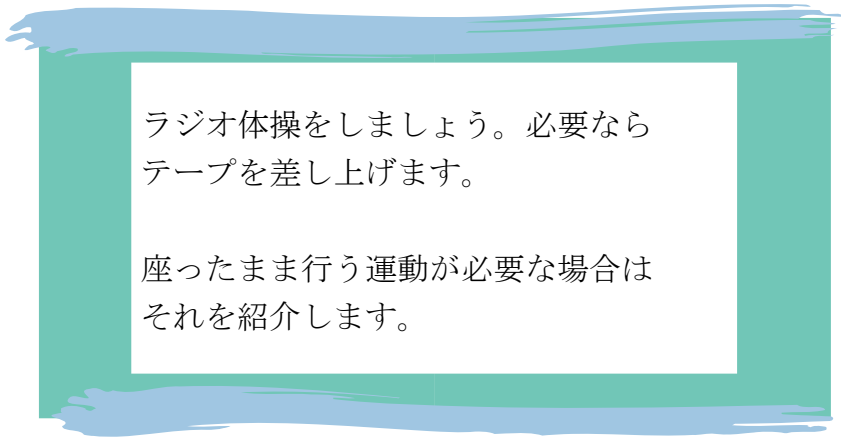
- ・ 壁から腕の長さ分だけ離れて対面した状態で立ちます。
- ・ 膝は伸ばして、足の裏はぴったりと床についています。
- ・ 両手を壁につけて、肘をゆっくり曲げながら身体を前に倒していきます。
- ・ 足と身体はまっすぐに伸びた姿勢で、踵は床から離さないようにします。



8. ふくらはぎのストレッチ

- ・ 足を肩幅にして、まっすぐに立ちます。
- ・ 右足を一步手前に踏み出します。
- ・ 右膝はわずかに曲がった状態で、その膝とつま先は床からほぼ一直線上になければいけません。
- ・ 左足は伸びた状態で、左の踵は床から離さないようにします。10-20 秒間、その姿勢を維持します。
- ・ 次に左膝もわずかに曲げて、その姿勢も 10-20 秒間保持します。
- ・ 反対側も繰り返します。





ラジオ体操をしましょう。必要なら
テープを差し上げます。

座ったまま行う運動が必要な場合は
それを紹介します。



セッション3

身の回りの刺激をコントロールしましょう！

食べる（あるいは食べたくなる）「きっかけ」は何ですか？

- ・ 空腹感があるとき
- ・ 食べることを考えたり感じたりするとき
- ・ 他の人が食べ物の話をしたり食べたりしているとき
- ・ 食べ物を見たり匂いをかいだりしたとき
- ・ ストレスがたまったとき

例：

きっかけ	食べたくなるもの
営業の途中でラーメン屋の前を通ったとき	ラーメン
空腹でスーパーに買物にいったとき	ケーキ
出張の帰りに新幹線に乗ったとき	ビールとおつまみ
宴会に出席したとき	ビールとおつまみ

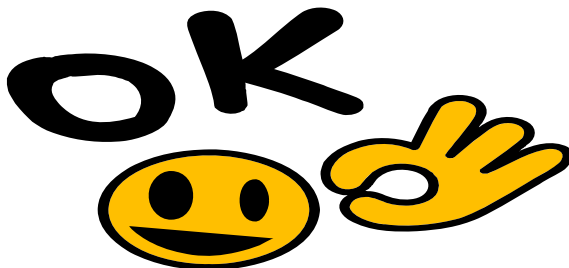
同じ方法で何度も繰り返して、きっかけとなる刺激に反応すると、ある食べ物への習慣ができあがります。

問題のある食べ物に対するきっかけや習慣はどうすれば変えることができるでしょうか。

1. そのきっかけとなる刺激から離れる。あるいは、見えないところにおく。
2. 新しくてより健康的な習慣を作り上げる。

⇒ より健康的な方法でそのきっかけに反応していく練習をする。

⇒ より健康的な生活に向かうような新しいきっかけを作る。



飲酒を控えましょう

主治医に確認してみましょう。

飲酒が可能な方は、

- 主治医から飲酒が許可されている
- 薬物治療（内服・インスリン注射）をしていない
- 肝臓の機能に異常がない
- 酒量がきちんと守れる 方です。

主治医から飲酒についてのお話を聞いてもらって
しゃいますか？

参考(家に帰って読んでみましょう)

酒類のカロリーはどのくらいでしょう

缶入りの酒類は、
最近はカロリーが表示されているものが
多くみられます。



例)

種類	カロリー (kcal)
日本酒 1 合	198
焼酎 1 合	203
チューハイ 350ml	196
梅酒 0.5 合	126
ワイン 1 杯 213ml	155
ブランデー 30ml	85
ウィスキー 30ml	80
大瓶ビール 633ml	248
缶ビール 350ml	144
缶ビール 500ml	196
発泡酒 350ml	154
発泡酒 500ml	220

アルコールはカロリーがあります。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

しかし、栄養ではありません。

古い習慣を壊したり、新しい習慣を作るには時間がかかります。

よく見られる問題のある食べ物に対するきっかけ

家庭で

居間： テレビ、コンピューター、電話、皿に盛られたおやつ

台所： そのまま食べられるもの（せんべい、みかん）
調理済みの食物、食べ残し
食卓の上に置かれた料理

仕事場で： 職場に行く途中にあるコンビニ、自動販売機

覚えておくこと：

1. 脂肪や糖分の高い食品を家や仕事場に置かない。

あるいは、それらを見えないところに置きます。

見えなければ、気にならなくなります。



脂肪や糖分の低い食品をすぐ目につくところに置き、すぐ食べられる状態にしておきます。

例：糖分の少ないくだもの（キウイなど）や生野菜（洗ってあり食べられる状態のもの）、無糖のコーヒー、ペットボトルのお茶

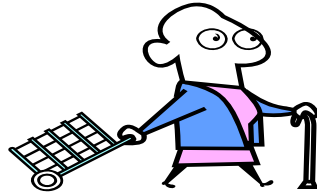
2. 定食屋さんを探す。

買い物の秘訣

・買い物前に買い物リストを作ること。そのリスト以外は買わないこと！

・空腹時には買い物に行かないこと。

・もし可能なら、食べたい誘惑にかられるような食品売り場は避けること。



私の場合：

きっかけ	食べたくなるもの



家に帰ってもう一度確認しましょう

運動をしない（あるいは運動をしたくない）「きっかけ」は何ですか？

- ・ 暑いとき、寒いとき（気候）
- ・ 雨が降ったとき（天気が悪い）
- ・ ひざが痛いとき
- ・ 疲れているとき
- ・ 眠たいとき

例：

きっかけ	考えられる解決策
天候が悪い	家の中でできるもの
身体のある部分が痛い	椅子に座ってできるもの
疲れている	椅子に座ってできるものや、午前中に行う
眠い	1日の最後ではなく、「夕方までに」など時間を決めて行う

私は次のことをします：

問題のある食べ物のきっかけを1つ取り除きます。



問題のある食べ物に対するきっかけの中で何を取り除きますか？

それを取り除くために何をしますか

どんな問題がありますか？

それらを解決するために何をしますか？

もっと運動するためのきっかけを1つ加えます。

運動をするためにどのようなきっかけを加えますか？

それを加えるために何をする必要がありますか？

それにはどのような障害がありますか？解決するために何をしますか？



2週間後に次のことをお聞きかせください。

- ・ きっかけは他にもありましたか？

きっかけの何をどのように取り除くことにしましたか？

セッション5 (5回目)



ストレスはコントロールできます



家で確認してみましょう。

ストレスを防ぐ方法

- 断り方の練習をしましょう。
 - ・「今は結構です」というようにします。⇒必要ならロールプレイをします。
- 仕事を他の人たちと分担するようにしましょう。
- 達成できる目標を設定しましょう。
- 自分の時間を管理しましょう。
 - ・現実生活を念頭においてスケジュールを作りましょう。
 - ・時間を組み立てましょう。

- **問題解決法を使いましょう**
 - ・問題を詳細に記録しましょう。
 - ・自由な発想で色々な選択肢を考えましょう。
 - ・その選択肢の中から1つ選びましょう。
 - ・行動計画を立てましょう。
 - ・試してみましょう。そしてどうなるか結果を見ましょう。
- **見通しをたてておきましょう。目的を覚えておきましょう。**
 - ・人生のよいことすべてを考えましょう。
- **周囲の人々に相談しましょう。そして力を借りましょう。**
- **運動をしましょう。**
- **前もって計画を立てましょう。**
 - ・どのような状況でストレスを強く感じるかを考えてみましょう。
 - ・その状況をどのようにコントロールするか、または、それらにどのように働きかけるかを計画しましょう。

次は、「私の場合」を考えてみましょう。

私の場合：

どこで、どのようなことにストレスを感じますか？

どこで：

どのようなことに：

そのストレスを感じたときにはどのようになりますか？

そのストレスに、いつもどのように対処しますか？

ほかの対処方法を見つけてみましょう。

誰かの力を借りましょう。



2週間後にお聞きかせください。

どのようなストレスに、どのように対処できましたか？

参考(家に帰って読んでみましょう)

ストレスを避けることができないとき：

- できるだけ早くストレスを感じとるようにしましょう。
- 10 分間の「休憩」を取りましょう。
 - ・ 筋肉を動かしましょう。
 - ・ 勝手気ままに過ごしましょう。
自分自身のために 10 分間時間を取りましょう。
 - ・ 一息入れましょう。
 - ・ 次のことを試みましょう。：
深く息を吸い 5 つ数えましょう。
それから、ゆっくりと吐き出しましょう。
顔、腕、脚、体の筋肉の力を抜きましょう。



生活様式の変更はストレスを引き起こすかもしれません

ストレスとなる原因	ストレスを処理する方法	例
好きな物を食べることができなくて寂しいと思う。	- 達成できる目標を設定します。 - 見通しを立てておきましょう。	- たまには好きなものを少しだけ食べてもかまわないようにしましょう。 - 何のために糖尿病を治療するかを思い出すようにしましょう。
家族が健康的な食事をいやがるので苛立つ。	周囲の人に働きかけましょう。	- 努力していることへの支援を家族に頼みましょう。 - 食事に対しての課題や感じていることについて家族と話し合いましょう。様々なやり方を自由に話し合い、試してみましょ

※ ご家族への支援の依頼について、
おっしゃって頂ければ、こちらからお願いします。

脂肪や糖分の高い食品が周囲にあふれている宴会や行事に参加することに不快感を覚える。	・ 「結構です」と言えるようにしましょう。 ・ 周囲の人に働きかけましょう。 ・ 前もって計画を立てておきましょう。	・ 重要でない招待は辞退しましょう。 ・ 宴会に行く前に、どんな食事を選ぶかの計画を立てておきましょう。 ・ お酒や過度な食事を勧められた時は「結構です」と言いましょう。
忙しいスケジュールに運動時間を組み入れようとしてストレスを感じる。	・ 前もって計画を立てておきましょう。 ・ 問題を解決しましょう。	・ 運動する約束を取っておきましょう。 ・ しようと思っている行事と運動を統合してみましょう（例：家族とハイキングに行くなど）。



自己学習：

誘惑を乗り切る方法を考えましょう



あなたの食行動や運動に影響を与える周囲の言動は？

誘惑：例)

周囲の人が身体によくない食事をしていたり、運動をしないで過ごしているのを見ること
--

身体によくない食品を勧められる(または食べるように圧力をかけられる) ことや、運動をしないように誘われること
--

小言を言われること

愚痴を聞かされること

私の場合：

乗り切る方法：例)

お茶の時間は、お菓子がないか、個別に少しだけ提供されること

いっしょに運動できるような行事に誘われること

食事の時間以外は、私の前で周りの人がなにも食べていないこと

食事は個人個人に取り分けてあること

ほめられたり賞賛の言葉を聞かされること

私の場合：

誘惑に対していつも同じ方法で対処することが、
1つの習慣を作ることになります。
そして、周囲の人にもまたその習慣を知ることになります。

これまでの習慣が、誘惑をさらに乗り越えにくくしている
のです。

より適切な方法で対処方法を実践する。

食べ物の提供には笑顔で

「ありがとう、今は結構です」と断る。

あなたが周囲の人の善意をわかっていることを示す。

援助してほしい方法と内容を伝える。

例：「どうもありがとう。でもそれは結構です。

そのかわり、冷たいお水をいただきたいわ」

誘惑：例)

宴会で酒を勧められる。
夜中にお腹がすいてしまう。

私の場合：

参考(家に帰って読んでみましょう)

目標を達成しやすくするためには周りの環境を整え、家族や友人など支援者の協力を得て適切に主張し、対処することが大切です：

1. できれば、その誘惑の場から離れる

例： 他の部屋に移動する。

**2. できれば、その誘惑を減らし、
支援者の協力を得る**

その問題について他の人
たちと話し合う。

他の選択肢について自由な発想で意見を出し合う。

他の人たちに糖尿病を改善するための努力や、も
っと運動しようと努力していることについて話す。

次のことを家族など周囲の人に依頼する：

努力をほめてもらう、そして
失敗は無視してもらう。

これが成功への**鍵**となります。

ご家族の方や、親しい方へのお願い

長く療養を続けていくためには、ご家族や親しい方の協力がとても重要です。

家族が

「それはあなたの問題でしょ」

と関心を示さなかったり、やみくもに

「頑張れ」

といったのでは本人のやる気は失せ、怒りがわいてきます。

家族の中に起こりやすい場面（悪循環）があると言われて
います

- ・ 「頑張れ」「守らないとダメ」と注意ばかりされるので、
ないがしろにされているように感じて、反発や怒りが
生じる。結果として療養から逃げたくなる。
- ・ 「知りませんよ、あなたのことなんだから」
「どうせ言っても守れないんでしょ」と言われるので
無気力になってしまう。
- ・ 「こうしなさい、ああしなさい」と面倒をみられるの
で、自分のやろうとしたことがうばわれてしまった感

じになり、やる気が失せてしまう。

また、よく起こることは、
「お父さん、食べていいの？」と注意しながら、他の家族
がそばでお菓子を食べている。

ご家族も、食事内容の見直しなど、行動の見直しが必要に
なります。

- ・ 糖尿病の食事や運動は健康的な生活を送るために、誰
にとっても良いものです。一緒にやってみるのも1つ
の方法です。

また、家族の中に「悪循環が起こっているな」と感じたら、
どうぞ相談してください。解決のためのヒントをお渡しし
ます。

参考(家に帰って読んでみましょう)

誰が支援してくれますか？：

健康的な食生活のためのサポーターは：_____

もっと運動をするためのサポーターは：_____

周囲の人たちはあなたにどんな援助ができるでしょうか？

次にいくつかの方法を紹介します。

私に健康的な食事をさせるための援助の方法：

- ・ 脂肪や糖分の低い食事を用意してほしい。
- ・ 私がそばにいるときには、脂肪や糖分の低い食品を食べしてほしい。
- ・ 食事が終わり次第食卓を片付け、食べ物を置かないでほしい。
- ・ 料理や買い物、食後の後片付けを手伝ってほしい。
- ・ 私におかわりをすすめないでほしい。
- ・ 健康的な食事をしようとしている努力をほめてほしい。

その他：_____

私にもっと運動させるように援助する方法：

- ・ 一緒にウォーキングをしてほしい。または、一緒に他の運動をしてほしい。
- ・ 運動ができるような行事を計画してほしい。
- ・ 予定通りの運動をしたらほめてほしい。運動しなかったときはせめないでほしい。
- ・ ウォーキングができるように、家事をしてほしい。
- ・ 定期的に運動するための日程を組んでほしい。
- ・ 私が迷っているときにはウォーキングするように励ましてほしい。
- ・ 糖尿病治療の目標の達成と維持のために、私と一緒に取り組んでほしい。

その他： _____



参考(家に帰って読んでみましょう)

誘惑は宴会や行事で特に強い影響力をもちます。

宴会や行事は：

- ・ 生活パターンを混乱させます。
- ・ 珍しい食べ物や誘惑があなたを困らせます。
- ・ 長い年月をかけて作り上げられた習慣がある場合、強い影響力をもちます。



宴会や行事をうまく乗り切るために、問題を解決しましょう。他の選択肢を自由な発想で考えましょう。いくつかの考え方を次に紹介します：

選択肢：	例：
前もって準備しておきましょう	・ 宴会や行事の前に何かを食べておきましょう。 ・ あらかじめ食事の仕方を計画しておきましょう。
問題となる誘惑から離れておきましょう	・ 食べ物が置いてあるテーブルからはできるだけ離れましょう。手ぶらでおらず、常に水やコーヒー、紅茶、ノンカロリー飲料を持っておきましょう。 ・ アルコール類に気をつけましょう。それは意志を低下させ、食欲を増進させます。 ・ テーブルはできるだけ早く片付けまし

	よう。食べ物はよけておきましょう。
問題となる誘惑に対して、より適切な方法で対処しましょう	・ 礼儀正しく、しかしきっぱりと「ありがとう。でも結構です」と断りましょう。 ・ その場を乗り切る代替案を出しましょう。「どうもありがとう。でも、結構です。冷たい水を一杯いただきたいわ」
乗り切る方法を考えましょう	・ 健康的な食品を用意して持参しましょう。お気に入りのメニューを脂肪や糖分の少ない材料を使って料理し脂肪や糖分を減らしましょう。新しい料理に挑戦しましょう。 ・ 友人や家族に援助を頼みましょう。（デザートを分けあう、一緒にウォーキングをする、身体によい食品も準備してもらおう）。
計画的に参加しましょう	・ 宴会や行事に参加する時間帯を計画しておきましょう。 ・ 参加できる時間帯を周りの人に伝えておきましょう。 ・ 帰る時間にタイマーをあわせたり、家族に電話を入れてもらうようにしましょう。

参考(家に帰って読んでみましょう)

すべりやすい坂道

「失敗」とは：

- ・ 健康的な食生活や運動が計画の通りにいかなかったときのことです。
- ・ ライフスタイルを変化させる時にはよくあることです。
- ・ 予想されることです。

失敗は進歩の邪魔にはなりません。

進歩を妨げるものは、

失敗への対応の仕方です。



健康的な食生活を失敗させる原因は为什么呢？

運動を失敗させる原因は为什么呢？

失敗する原因はわかっています。それは**習慣**です。
失敗への対応の仕方も習慣です。



失敗への新しい対応の仕方を学ぶことが
できれば、またやり直せます。

参考(家に帰って読んでみましょう)**失敗した後にすべきこと：**

最初に 2 つのことを覚えておきましょう：



失敗はよくあることで、予想しうることです。

- ・ 減量しようとしている人、もっと運動しようとしている人の 99.99%は失敗を経験しています。

1 度だけ食べ過ぎや運動をしなかったことは、それがたとえどれほど極端なことであっても、すべてを台無しにはしません。

- ・ 失敗が問題ではありません。やり直そうとしないことや、目標に向かって進もうとしないことが問題なのです。

そこで、失敗した後には：

1. プラス思考でマイナス思考に反論しましょう。

マイナス思考は最悪の敵になります。「失敗したからといって、だめな人間ではない。もう一度やり直せる」と反論します。

2. 何が起こったのか自分に尋ねてみましょう。

失敗から学びましょう。今後はそれを避けられますか？もっとうまく管理できますか？

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

3. 次の機会に必ずコントロールできるという気持ちを取り戻しておきましょう。

たまにうまくいかない日があるでしょう。

それでも、「いつもいつもこうではいけない、必ず次の食事ではうまくいく」と唱え、対策を練りましょう。運動のスケジュールもすぐに元に戻しておきましょう。

4. 支援してくれる人に相談しましょう。

サポーターに電話しましょう。失敗に対処するための新しい対応策について話し合いましょう。

新たな努力をすることを決心しましょう。

5. すでにやり遂げたことを思い出しましょう。

「2ヶ月で体重が1.5kg減量できた」

「最近甘い飲み物は飲まなくなった」

「エレベーターをやめて階段を使うようになった」

一生にわたる変化に取り組んでいます。失敗はその過程のほんの一部にすぎないのです。



セッション 6 (6回目)

健康的な外食をするための 4 つの秘訣

外食用カロリーブックをみましょう。

どんなメニューをよく注文していますか？

カロリーを一緒に調べましょう

1. _____ Kcal

2. _____ Kcal

3. _____ Kcal

4. _____ Kcal

5. _____ Kcal

6. _____ Kcal

外食メニューに含まれている脂肪量と総カロリーを知っておきましょう。

例)

種類	カロリー (kcal)	脂肪量(g)
牛丼	682	21.1
カレーライス	660	20.3
マクドナルド てりやきマックバーガー	470	30.7
ピザ (14 インチの 1/12)	245	12.0
ヒレかつ (豚) 定食	979	37.9
ギョーザ定食	754	18.6
チャーシューめん	535	8.5

どのように外食を利用すればよいのでしょうか？

  くわしくは担当栄養士から説明していただきますよう。

前もって計画を立てましょう。

- 前もって外食することがわかっている場合には、それ以外の食事を低脂肪、低カロリーの食事にしておきましょう。
- 外食の前に水やお茶、低カロリー飲料を多めに飲んでおきましょう。
- 食事前にアルコール類を飲まないようにしましょう。

欲しいものを注文しましょう。

- 低脂肪、低カロリーの食品を注文しましょう。
- 低カロリーの調理法を選びましょう。（例えば、天ぷらの代わりに塩焼き）
- 自分に適した量に減らしてもらうよう、お願いしましょう。
- 普通どのくらいの量か尋ねましょう。
- 小さいサイズを注文しましょう。
- メインディッシュやデザートは誰かと分け合いましょう。

- ドレッシングやソース、あるいはパンに塗るものは最初からかけずに別な容器に入れるように頼みましょう。
- 食事の前後で、多すぎると思う分は持ち帰りにしてもらいましょう。



からあげや揚げ物ではなく、焼き物や煮物を選びましょう。

自分とその周りのことに責任を持ちましょう。

- みんなの影響を受けないように、最初に注文しましょう。
- 食べたくないものはテーブルから下げてもらうようにしましょう。
- 量が多いときは勇気をもって残しましょう。
「もったいない」のは食べ物ではなく、自分の体調がくずれることではありませんか？

脂肪やカロリーの多いメニューには気をつけましょう。

- コンビニエンスストアで買い物をするときは、カロリー表示を見ましょう。
- お弁当に野菜や良質なたんぱく質（例えば豆腐、納豆など）を追加で購入しましょう。
- 行きつけの定食屋さんを決めて、バランスの良いものを作ってもらいましょう。
- 次の脂肪の多いものには気をつけましょう。

油で揚げたもの

こってりしたもの

バターを塗ったもの

マヨネーズで味付けされたもの

バターを含んだもの

生クリームが入ったもの

クリームソースのかかったもの

生クリームが入ったもの

たもの

- 代わりに、次の低脂肪食を探しましょう

焼き網で焼いたもの

蒸したもの

あぶったもの

オーブンなどでロースト

ゆでたもの

したもの

- その他の工夫として…

- ✓ ソースの種類に気をつけましょう。(ノンオイルドレッシングやポン酢の使用)
- ✓ 肉からは目に見える脂身を切り落としましょう。
- ✓ ステーキはサーロインではなく、ヒレにしましょう。(カロリーが約1/2です)
- ✓ 鶏肉の皮を取り除きましょう。
- ✓ スープはポタージュではなく、コンソメを選びましょう。
- ✓ パンにはバターを塗らないか、ごく少量にしましょう。

選択セッション)

セッション 6 (選択)



マイナス思考を乗り越えましょう

誰でもマイナス思考に陥るときがあります。

マイナス思考が原因で過食したり、運動しなくなったりすることがあります。

その結果は「できない」と思い込む悪循環に陥ることになります。

例： 考え：「一生懸命頑張ることに疲れた。

食生活を変えることがいやになった。

食べたいものが全く食べられない」

結果：ビールを飲んで、おつまみを食べて
しまいます。

考え：「またやってしまった。

私には減量は無理だ」

結果：気落ちして、
もっと食べることになります。

よくあるマイナス思考		例
善か悪か	世界を分割する：	「何ということ

	・良い食品か、悪い食品か ・自分は成功したか、失敗したか ・プログラムに参加しているか、参加できていないか	をしてしまったんだろう。ケーキを食べてしまった。絶対に食事療法をうまくやれるはずがない」
言い訳	自分の問題を物や人のせいにする 治療から抜ける気はないが、「仕方がない」	「私は意志が弱いから」 「友人が来るかもしれないから、お菓子を買っておかねばならない」
何々するべきだ	完璧を期待する 失望の準備 怒りや後悔になる	「デザートを少なくすべきだった」
人と比較する	人と自分を比較する 期待通りにならない自分を責める	「鈴木さんは、今週 1 キログラムも体重が減ったが、私は変わらない」
あきらめる	挫折する 他のマイナス思考の結果として起こる	「食事療法は難し過ぎる。やめてよかった」 「自分はどうせ

ダメだ」

マイナス思考に打ち勝つには、

1. マイナス思考にとらわれない。「自分のためにやっているんだ」と考えましょう。
2. 自分自身に「止まれ！」と叫んでいるところを想像しましょう。
大きくて赤い「止まれ」の標識を思い描きましょう。
3. プラス思考で反論しましょう。



マイナス思考：	プラス思考で反論しましょう：
善か悪か 「デザートは絶対に食べられない」 「私はなんということをしてしまったのだろう。ケーキを食べてしまった。絶対うまくやれない」	バランスをとるようにする 「他の食べ物を減らすことでデザートは食べられる」 「1度の過ちが世界の終わりではない。また、軌道修正できる」
言い訳 「ウォーキングに出かけるには寒すぎる」 「私は意志が弱い」	試す価値はあります 「まず外に出てみて、あまりにも寒いなら止めればよい」 「古い習慣を変えるのは難しいが、一度やってみてど

	んな具合かみよう」
何々をすべきだ 「デザートは少しにするべきだった」 「食べた物をすべて記録しなければならない」	自分が選択したこと です 「食べたのは私の選択だった。次回は食べ過ぎない選択をすることができる」 「食べた物を全部記録しているのは食べ方上手になるのに役立つからだ」
人と比較する 「鈴木さんは今週 1 キログラムも体重が減ったが、私は変わらなかった」	人は皆違います 「競争しているわけではない。鈴木さんと私はそれぞれのペースで減量すればよいし、二人ともやりとげることができる」
あきらめる 「食事療法は難しすぎる。やめてよかった」 「私には絶対達成できないだろう」	一度に一段だけ 「自分に難しいことは何かを知ることができた」 「次回は何か別の方法を試してみよう」

練習：

1. マイナス思考の例を下の表に書きましょう。
2. その考えを声に出しましょう。それに対して「止まれ！」と言いましょう。
3. マイナス思考を声に出して反論しましょう。それを書き留めましょう。

マイナス思考	止まれ！	プラス思考
		
		
		
		

ちょっと試してみましょう！

- マイナス思考に陥らないようにします。
それらのマイナス思考を記録ノートに書き留めます。
- マイナス思考を止める練習とプラス思考で反論する練習をします。

セッション7 (7回目)

やる気を持続する方法



進歩の再評価



運動量を増やすために変えたこと



健康的な食生活のために変えたこと

あなたの6ヶ月の変化を把握しましょう。

体重（ ）

BMI（ ） 皮下脂肪／体脂肪（ ／ ）

中性脂肪（ ） HDL コレステロール（ ）

HbA1c（ ） 血圧（ ／ ）

運動の目標を達成しましたか？ はい いいえ
（ ）%位

食事の目標を達成しましたか？ はい いいえ
（ ）%位

もし達成していなければ、「なぜできなかったの？」と考えてみましょう。

また、目標に近づけるためにこれから何をしますか？



やる気を持続する方法

1. やり遂げたこと、やり遂げようとしていることの利益を常に頭においておきましょう。

次の6ヶ月には、どんな状態でありたいと思っておられますか？

2. 今回、成功した部分をきちんと覚えておきましょう。

食事と運動とで変化させたことのうち、どれが一番自慢できますか？

3. 自分の進行状況を目に見える形にしておきましょう。

体重や運動量をグラフにして、冷蔵庫のとびらやよく見るところに張っておきましょう。

4. 新しい目標を立てましょう。

目標を達成するたびに自分への褒美を考えましょう。

目標：限定された、短期間でできる、達成可能な目標

褒美：目標を達成したときのみに行うことや
買うことにするもの

食べ物以外で、目標を達成したときに自分への褒美となるものは、どんなものがありますか？

5. これからも、あなたのやる気を持続するのに大切なものを考えてみましょう。

6. 変化ややる気が持続するように、支援してくれる人々の協力を得ましょう。

支援してくれた人にこれまで心配し、つきあってくれたお礼をするとともに、これからも「よろしく」と伝えましょう。



おめでとうございます！

6ヶ月間のプログラムが

終了しました。

お問い合わせは広島大学大学院保健学研究科 森山まで

記録表

年 月 日 ()

今日の体重 _____ kg

今日の運動 _____ 実行

今日の食事目標達成度

_____ % 判定

今日の運動目標達成

_____ % 判定

出来事:

記録表

年 月 日 ()

今日の体重 _____ kg

今日の運動 _____ 実行

今日の食事目標達成度

_____ % 判定

今日の運動目標達成

_____ % 判定

出来事:

体 重 表

kg

メ
モ[illegible]