

6 体重増加率低減を目的とした集団栄養食事指導による塩分制限の試み

(医) 輝山会記念病院 腎・透析センター

○ 串原恵太 佐久間雄次 都築美香
川上春香 原彩香 前本勝利
仁科裕之 福岡秀樹 原修 土屋隆

はじめに

透析患者の過剰な体重増加の回避には、水分、塩分制限は必須で、塩分摂取量の多い患者ほど、体重増加が多いことは周知されている。

日本透析医学会統計調査委員会の報告によると、体重増加率が6%を超えると、死亡リスクの増大が指摘されている。

当院では目標値を5%以内とし、体重増加率5%を超える患者に対し、食事指導による塩分制限を行うことで体重増加率の低減が可能かを検討した。

また、指導法は効果のさらなる向上を期待し、従来の個人指導ではなく集団栄養食事指導を行った。

目的

体重増加率5%以上の患者に対し、減塩を主とした集団栄養食事指導を行い、改善を試みた。

対象

当院外来透析患者、108名のうち過去8週で、体重増加率が5%を超える週が4週以上あるものが24名であった。このうち参加可能な16名に集団栄養食事指導を行った。

方法

【集団栄養食事指導】

2ヶ月間に2回、45分間、透析待合室にて、管理栄養士による集団栄養食事指導を実施した。

【患者への意識付け】

患者への意識付けとして患者各自の体重増加率5%の値と飲水量の目安を明記したプリントを配布した。

【アンケート調査】

集団栄養食事指導前にアンケートを行い患者の食習慣、嗜好品を把握し改善点を指摘した。2回目の指導後同じ内容のアンケートを行い、比較した。

2回の実施を比較してみましたが、いかがだったでしょうか？
同じ内容にはなりますが、再度アンケートに協力いただきたいと思えます。
当てはまる項目の□にチェックを入れて、具体的な内容の記入して下さい。

- 梅干しや漬物を毎日食べる (1日に 回又は回以上)
- 味噌汁や汁物を1日2杯以上飲む (1日に 杯食べる)
- 麺類を週に3回以上食べる (週 回 回食べる)
- 麺類の汁を3口以上飲む
- 醤油、塩、味噌を使ったおかずを毎食3品以上食べる
- 食卓で調味料を追加してかけることがある
- 加工食品(練り製品・インスタント食品など)を毎日食べる (毎日食べる)
- 外食や市販の惣菜を週に3回以上利用する (週に回以上)

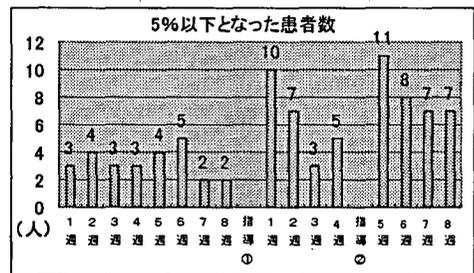
今回は随分・水分に関して勉強会しましたが、今後の透析生活が快適に送れるようにこのよう機会を設けてほしいと思います。
個人に分からないことがあったら、気軽にスタッフへ聞いてください。
ご協力ありがとうございました。(医)輝山会記念病院 透析センター 学業課

《図1》配布したアンケート

結果

【体重増加率低減者数】

第1回の集団栄養食事指導後、多くの対象者が体重増加率5%を下回った。その後減少したが、第2回の集団栄養食事指導後、再び増加した。



《図2》体重増加率低減者数

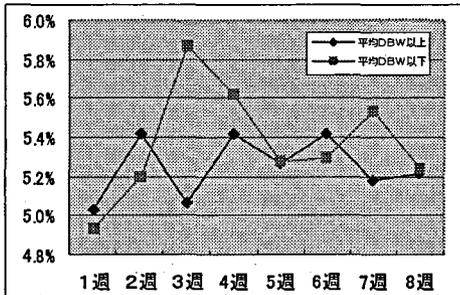
串原 恵太 (医)輝山会記念病院 腎・透析センター

〒395-8558 長野県飯田市毛賀 1707 TEL 0265-26-8111

【DBWとの関連】

当院の外来通院透析患者の平均DBWは、男性57.7kg、女性51.1kgである。DBWが平均以下のものは16人中11人だった。

集団栄養食事指導後の体重増加率をDBWが平均以上と以下の患者と分け比較したところ、指導直後の効果について差はなかったが、その後については、DBWが平均以下の患者の方が適正範囲の増加率に維持できない傾向であった。



《図3》平均DBW別の体重増加率の推移

【アンケート結果】

漬物、梅干を毎日食べる患者が16名中13名と特に目立った。これらは比較的容易に改善できることから、2回目の指導後には16名中6名となった。

考察

指導方法を集団指導としたことで、患者同士の相互刺激や連帯感が生まれ体重増加率低減に効果が得られたと考えられる。同じ問題を抱える患者が複数いる場合、個々への食事指導では長時間になることもあり、透析患者のように、同じ空間で治療を受けている人数が多い場合には、集団栄養食事指導は有効な指導方法であると言える。

一方で個人への指導に比べ徹底した指導内容ではなく、時間と共に効果が薄れていく傾向があるため、定期的に指導をすることが効果の維持には必要である。

また、同じ指導内容でも効果が持続する患者としない患者がおり、特にDBWが軽い患者ほど効果が続かなかった。これは同じ体重増加率5%でも、DBWが軽いものほど、体重増加の許容範囲の絶対値が小さいことが一因であると考えられる。体重増加を意識するあまり、飲食を極端に減らすことは体力の低下や低栄養に繋がるため、透析患者にも適正な食事が必要なのは言うに及ばないが、DBWが軽い患者は

そのための食事を摂取するだけで管理目標値を超えてしまう場合がある。これらのことから、体重の重い患者と軽い患者の目標体重増加率を同一とすることには一考の余地が残る。

結語

自己管理状態の良し悪しに関わらず患者は体重増加、食事への関心が高く、今回の集団栄養食事指導にも積極的に参加し効果も得られた。

透析患者の食習慣は常に手探り、困惑を伴っていたことが伺えた。

長期にわたる透析医療において少しでも心身の負担を軽減するためには、今後も多職種連携した、定期的な栄養指導が必要である。

参考文献

- 1) 山口春美他：体重増加からみた当院透析患者の傾向 54回日本透析医学会学術集会ポスターP-3-239
- 2) 田村智子、椿原美治：透析患者の食事指導 透析ケア 2007年冬季増刊 P25~P28
- 3) 坂本元子：栄養指導・栄養教育 第一出版 P32
- 4) 岡崎光子：栄養教育論 光成館 P67~P69