

症例検討 1

52 歳 男性 運送業運転手

現病歴：毎年健診を受けていた。保健指導も受けた。

48 歳 健診で肥満、糖尿病と高血圧を指摘されて受診。
高血圧薬が処方された。

50 歳 経口血糖降下薬開始された。

52 歳 HbA1c は 7% を超えている

生活状況：（様式 1-1）食生活状況調査票に記載

食生活：（様式 1-2）食事内容表、（様式 4）食塩のとり方チェックリスト参照

検査結果：糖尿病連携手帳を参照

栄養評価をしてください。

チェックリストから問題点を 3 つまとめると

#1

#2

#3

栄養プランを立ててください。

改善の優先順位が高く取り組みやすい問題点を 2 つ挙げて、実行可能な取り組みは？

#1

取り組み：

#2

取り組み：

1～2 か月後、食生活の改善は何をもって評価するか

実行することで改善する項目を、モニタリング項目とする

食生活状況調査表

該当する項目にチェック(✓)

氏名 症例 1 年齢 52 歳 性別 (男・女) 職業 運送業・運転士
記載日：平成 0 年 8 月 0 日

生活状況・背景	1. 栄養指導を受けたことはありますか	☒ はい (過去 回) ☐ いいえ
	2. 現在、服用している薬はありますか ※お薬手帳をお持ちの方はご持参下さい	☒ はい(種類 糖尿病薬 持手帳に記載) ☐ いいえ
	3. 一緒に住んでいる方は何人ですか また、調理担当者はどなたですか	(3)人 調理担当: ☒ 本人 ☒ 妻 ☐ 夫 ☐ 母 ☐ 嫁 ☐ その他
	4. サポートしてくれる方がいますか	☒ はい(関係 妻(仕事を2人子)) ☐ いいえ
	5. 親族に糖尿病の方がいますか	☒ はい(関係 母) ☐ いいえ
	6. 食事時間は定まっていますか ⇒「いいえ」の場合それはなぜですか	☐ はい 朝食(時) 昼食(時) 夕食(時) ☒ いいえ (理由: 仕事の都合や、休日の勤務日にかう)
食習慣	7. いつも満腹と感じるまで食べますか	☐ 腹八分目 ☐ 満腹まで ☐ 一定していない
	8. 毎食の主食はおもに何ですか (ごはん・パン・めん等)	朝食() 昼食() 夕食()
食塩摂取量	9. 味付けの好みはいかがですか	☐ 濃い ☐ 普通 ☐ 薄い
	10. みそ汁または汁物を飲みますか	☐ 飲む: ☐ 毎日1回 ☐ 毎日2回以上 ☐ 時々 ☐ 飲まない
	11. 麺類をよく食べますか ⇒ 麺の汁は残しますか	☐ 食べる: (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ 食べない ☐ はい ☐ ほとんど ☐ 半分ぐらい ☐ いいえ
	12. 漬物・佃煮を食べますか	☐ 食べる: ☐ 毎食 ☐ 時々 回/週 ☐ 食べない
外食・中食	13. インスタント食品(冷凍・レトルト等)を利用しますか	☐ 利用する (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ 利用しない
	14. お惣菜や加工品を利用しますか	☐ 利用する (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ 利用しない
	15. 外食をしますか	☐ する: (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ 利用しない
	16. 市販弁当を利用しますか	☐ 利用する (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ 利用しない
嗜好品の把握	17. 間食・おやつをとりますか	☐ する: (内容: ☐ 毎日 ☐ 時々 回/週) ☐ しない
	18. 清涼飲料水(ジュース・青汁等)等を飲みますか	☐ 飲む: (内容: ☐ 毎日 本/日 ☐ 時々 本/週) ☐ 飲まない
	19. アルコール飲料を飲みますか ⇒「飲む」場合、量はどれくらいですか ⇒ 着はどのようなものですか	☐ 飲む: ☐ 日常飲酒 ☐ 機会飲酒 ☐ 飲まない 頻度()回/週 飲酒量()ml (内容:) (着の内容: 量:)
体調管理	20. 便秘をしていますか	☐ はい ☐ 時々ある ☐ いいえ
	21. 喫煙習慣はありますか ⇒禁煙について関心がありますか	☐ ある(本/日 喫煙歴: 年) ☐ ない ☐ ある ☐ ない
	22. 体をよく動かしていますか	☐ はい(内容) ☐ いいえ
	23. 気になる身体症状はありますか?	☐ ある() ☐ いいえ

ご協力ありがとうございました。

体重・血圧	82.1kg	154/107
体調・服薬	食んだ時は薬を忘れる。	
朝食 (時間 7:30)	内容	調理/10分、缶コーヒーを通勤の車の中で食べる 休日は食べないで寝てることが多い。
昼食 (時間 決まってる)	内容	コンビニのカップめんとおにぎり 外食なら丼物とサラダと、焼肉定食の和定食が 多い。何も入ってない炭酸を1本飲む。
夕食 (時間 19:30)	内容	帰宅して風呂に入って飲むビールとスナック菓子(ポテトチップス) 奥が食事の用意は、焼酎とおかずを食べてる 刺身は1人1皿毎日一皿食べる。
おかず全般 味付け	自分で味付けを思っている。 汁の汁は残さない。	
たんぱく質食品	刺身の1皿は1人2人前くらい。 卵は毎日1コも食べない。豆腐はあまり食べない。	
果物	たまに食べるくらい。	
乳製品	飲まない。	
間食	仕事中に何かとカロリーを1本とか、缶詰(板)を1枚め 夕食後起きていたら何か食べることもある。	
アルコール	毎日、缶ビール(500ml)1本と焼酎1合 外に出る時、人から誘われて飲む。	
外食・惣菜	休日にピザを食べることもある。	
水分	お茶、水は飲むが、仕事で忙しなくて飲む量が少ないと思う。	
運動	決まった運動はしていない。	
その他 気になること	夕食後、食べたらずっと寝る。 やせたいと思うけど、自分では無理と思う。	

症例1

検査結果

検査日	07/08/10	
施設		
体重(kg)	82.7	82.1
血圧(mmHg)	157/92	154/107
血糖値(mg/dL)	空腹時・食後120分 163	空腹時・食後120分 199
HbA1c(%)	7.4	7.3
肝臓	AST/ALT 17/11	AST/ALT 19/11
	γ-GTP 32	γ-GTP 33
脂質	LDL-C/HDL-C 140/57	LDL-C/HDL-C 143/50
	中性脂肪 168	中性脂肪 263
腎臓	eGFR 72.4	eGFR 82.2
	クレアチニン 0.82	クレアチニン 0.73
	尿アルブミン指数 — mg/gCr	尿アルブミン指数 62.4 mg/gCr
尿蛋白 定性	— (±)・1+・2+・3+	— (±)・1+・2+・3+
	尿糖(1+)	K:4.7 UA:7.5 尿糖(1+)

(治療・指導のポイント)

薬:エニシ
テネリ
メトグルコ
☆に胃痛や足つり

●治療方針により該当項目を記入し、治療に役立ててください。

検査結果

検査日	/ /	/ /
施設		
体重(kg)		
血圧(mmHg)	/	/
血糖値(mg/dL)	空腹時・食後 分	空腹時・食後 分
HbA1c(%)		
肝臓	AST/ALT /	AST/ALT /
	γ-GTP	
脂質	LDL-C/HDL-C /	LDL-C/HDL-C /
	中性脂肪	
腎臓	eGFR	
	クレアチニン	
	尿アルブミン指数 mg/gCr	尿アルブミン指数 mg/gCr
尿蛋白 定性	— (±)・1+・2+・3+	— (±)・1+・2+・3+

(治療・指導のポイント)

●歯科・眼科の検査結果記入欄はP16-19にあります。

様式2

チェックリスト

指導日 平成〇年 8月〇日

ID: 1811

管理栄養士:

服薬コンプライアンス

☐めったに飲み忘れない(服薬コンプライアンス良好)☐処方無し☐週に1回程度飲み忘れる☐週に2~3回飲み忘れる☒週に4~5回程度飲み忘れる

カテゴリ	達成度	備考
A	BMI管理 【BMI (kg/m ²)】 身長 162.2 cm 体重 82.1 kg BMI 31.2 kg/m ² 28 ←28.0以上 25 ←25.0以上 18.5 ←18.5以上 18.5未満→ 4 3 0 2	A エネルギー制限へ
B	血圧管理 【血圧 (mm/Hg) [*] 】 来院時 154/107 mmHg 160/110 150/100 140/90 130/80 ←160/110以上 ←150/100以上 ←140/90以上 ←131/81以上 130/80以下→ 4 3 2 1 0	☐ 65歳以上で診察室での収縮期血圧110未満→1未満 ☐ 血圧測定値無し 血圧指導アルゴリズムへ
C	血糖管理 【HbA1c (%)】 7.3 % 10.5 7.9 7.4 6.9 ←10.5以上 ←7.9以上 ←7.4以上 ←6.9以上 6.9未満→ 4 3 2 1 0	☐ 検査データ無し ☐ 糖尿病でないため記載無し 血糖指導アルゴリズムへ
D	脂質管理 【LDL-C(mg/dL)】 143 mg/dL 200 160 140 120 ←200以上 ←160以上 ←140以上 ←120以上 120未満→ 4 3 2 1 0	☐ 検査データ無し ☐ 食後採血のため算出せず 脂質管理アルゴリズムへ
E	食塩摂取状況 【塩分摂取量(g/日)】 14 g/日 12 6 3 ←12以上 ←6以上 ←3以上 3未満→ 3 2 0 1	☐ 食事記録持参せず E 減塩指導へ
F	禁煙 【1日の喫煙本数(本)】 20 本/日 30 20 10 1 0 ←30以上 ←20以上 ←10以上 ←1以上 吸わない 4 3 2 1 0	禁煙指導アルゴリズムへ
K	カリウム管理 【K (mEq/L)】 4.7 mEq/L 6.0 5.5 5.0 3.5 ←6.0以上 ←5.5以上 ←5.0以上 ←3.5以上 3.5未満→ 5 4 1 0 2	☐ 検査データ無し カリウム管理アルゴリズムへ
H	たんぱく質摂取量 CKDステージG3以上 現体重割 1.0 g/kg 1.2 0.8 ←1.2以上 ←0.8より上 0.8以下→ 3 1 0	☐ CKDステージG1~G2のため評価せず ☐ 食事記録持参せず H たんぱく質制限へ
J	尿酸管理 【尿酸 (mg/dL)】 男性 10 9 8 7 女性 9 8 7 6 ←10以上 ←9以上 ←8以上 ←7以上 ←6以上 7未満→ ←9以上 ←8以上 ←7以上 ←6以上 6未満→ 4 3 2 1 0	☐ 検査データ無し 尿酸管理アルゴリズムへ

☆ 収縮期血圧と拡張期血圧の点数が異なる場合、高い点数を優先する

H24.改訂版

様式4

食塩のとり方チェックリストの食塩量

〇年 8月〇日

うどんやラーメン、そばなど麺類のつゆを残さない ⁹ 週3~4回	1杯	1杯 5~7g	4
みそ汁や汁物を1日に〇杯食べる ときどき	0.3杯	1杯 1.2~1.5g	0.4
佃煮やふりかけ、塩辛、タラコなどを欠かさない X	0食	1食 1g	
しょうゆやソース、ドレッシングなどたっぷりつけたり、 かけたりする 1~2回	1~2食	1食 1g	1~2
かまぼこやハムなど練り製品をよく食べる △	0.2食	1食 1g	0.2
1日の中で主食をパンにすることが多い 週3~4回 調理110分	4食	1食 1~1.5g	3.5, 4
漬物や梅干しを好んで食べる X	0回	1回 2g	
外食や市販惣菜を利用することが多い 週3~4回	1食	1食 6g	3.5
スナック菓子やおせんべいをよく食べる 〇	1~1.5袋	1袋 1g	1.0
魚介類の缶詰や干物をよく食べる たまりアジの缶詰 △	0.2食	1食 1~2g	0.2
1日の食塩摂取量の合計（推定）			(味付け：薄～普通) 7g ~ 14.7g

参考：1日の食塩の摂取量は、食生活状況調査表の「9. 味付けの好みはどうか」で以下のように考えることができます。

☒濃い・・・10g ☒普通 ☒薄・・・8g ☒薄い・・・6g (本人)
(評価)

症例検討 2

73 歳 女性 無職

病名：2 型糖尿病、糖尿性腎症 2 期、肥満、高血圧、脂質異常症

現病歴：かかりつけ医で糖尿病の指摘を受け治療中。

生活状況：(様式 1-1) 食生活状況調査票に記載

食生活：(様式 1-2) 食事内容表、

検査結果：糖尿病連携手帳を参照

指導時の気づき：食事内容の聞き取りで、料理名や食品名が「あれ」「まるいの」「赤かと」などから、こちらで食品名を連想させる食品名を言うことで、聞き取りを行った。

栄養評価をしてください。

チェックリストから問題点を 3 つまとめると

#1

#2

#3

栄養プランを立ててください。

改善の優先順位が高く取り組みやすい問題点を 2 つ挙げて、実行可能な取り組みは？

#1

取り組み：

#2

取り組み：

1～2 か月後、食生活の改善は何をもって評価するか

実行することで改善する項目を、モニタリング項目とする

食生活状況調査表

該当する項目にチェック (✓)

氏名 症例2 年齢 73 歳 性別 (男・女) 職業 無職
 記載日: 平成 0 年 10 月 0 日

生活状況・背景	1. 栄養指導を受けたことはありますか	☒ はい (過去 <u>数</u> 回) <u>市栄養士</u>	☐ いいえ
	2. 現在、服用している薬はありますか ※お薬手帳をお持ちの方はご持参下さい	☒ はい (種類)	☐ いいえ
	3. 一緒に住んでいる方は何人ですか また、調理担当者はどなたですか	(<u>2</u>) 人 調理担当: ☒ 本人 ☐ 妻 ☐ 夫 ☐ 母 ☐ 嫁 ☐ その他	
	4. サポートしてくれる方がいますか	☒ はい (関係 <u>姉妹</u>)	☐ いいえ
	5. 親族に糖尿病の方がいますか	☐ はい (関係)	☒ いいえ (<u>不明</u>)
	6. 食事時間は定まっていますか ⇒「いいえ」の場合それはなぜですか	☒ はい 朝食(<u>7</u> 時) 昼食(<u>12</u> 時) 夕食(<u>18</u> 時) ☐ いいえ (理由:)	
食習慣	7. いつも満腹と感じるまで食べますか	☒ 腹八分目 ☐ 満腹まで ☐ 一定していない	
	8. 毎食の主食はおもに何ですか (ごはん・パン・めん等)	朝食(<u>米飯</u>) 昼食(<u>米飯</u>) 夕食(<u>米飯</u>)	
食塩摂取量	9. 味付けの好みはいかがですか	☐ 濃い ☐ 普通 ☒ 薄い	
	10. みそ汁または汁物を飲みますか	☒ 飲む: ☐ 毎日1回 ☒ 毎日2回以上 ☐ 時々 ☐ 飲まない	
	11. 麺類をよく食べますか ⇒ 麺の汁は残しますか	☒ 食べる: ☐ 毎日 (内容:) ☒ 時々 回/週 ☐ 食べない ☐ はい ☒ ほとんど ☐ 半分ぐらい ☐ いいえ	
	12. 漬物・佃煮を食べますか	☒ 食べる: ☒ 毎食 <u>自作</u> ☐ 時々 回/週 ☐ 食べない	
外食・中食	13. インスタント食品(冷凍・レトルト等)を利用しますか	☒ 利用する ☐ 毎日 (内容:) ☒ 時々 回/週 ☐ 利用しない	
	14. お惣菜や加工品を利用しますか	☒ 利用する ☐ 毎日 (内容:) ☒ 時々 回/週 ☐ 利用しない	
	15. 外食をしますか	☐ する: ☐ 毎日 (内容:) ☐ 時々 回/週 ☒ 利用しない	
	16. 市販弁当を利用しますか	☐ 利用する ☐ 毎日 (内容:) ☐ 時々 回/週 ☒ 利用しない	
嗜好品の把握	17. 間食・おやつをとりますか	☒ する: ☒ 毎日 (内容:) ☐ 時々 回/週 ☐ しない	
	18. 清涼飲料水(ジュース・青汁等)等を飲みますか	☐ 飲む: ☐ 毎日 (内容:) 本/日 ☐ 時々 本/週 ☒ 飲まない	
	19. アルコール飲料を飲みますか ⇒「飲む」場合、量はどれくらいですか ⇒ 肴はどのようなものですか	☐ 飲む: ☐ 日常飲酒 ☐ 機会飲酒 ☒ 飲まない 頻度() 回/週 飲酒量() ml (内容:) (肴の内容:) 量: ()	
	20. 便秘をしていますか	☐ はい ☒ 時々ある ☐ いいえ	
体調管理	21. 喫煙習慣はありますか ⇒禁煙について関心がありますか	☐ ある (本/日 喫煙歴: 年) ☒ ない ☐ ある ☐ ない	
	22. 体をよく動かしていますか	☐ はい (内容) ☒ いいえ <u>ヒザが痛い</u>	
	23. 気になる身体症状はありますか?	☒ ある (<u>ヒザが痛い</u>) ☐ いいえ	

ご協力ありがとうございました。

体重・血圧	68.9. 160/67	
体調・服薬	かわったことはない。お薬手帳：スイー・7リキッド 何かかわらない。	
朝食 (時間 7時)	内容	ごはん。 野菜のみけ汁。 梅干しは自分で作りにのり食べる
昼食 (時間 12時)	内容	栄養剤と残り物を食べる。
夕食 (時間 18時)	内容	自分で作るけど。野菜ばかり。 娘は自分で部屋で食べる。 カレーなども作る。
おかず全般 味付け	うす味にしている本人談。野菜の煮。やがとおい。	
たんぱく質食品	あんまり食べない。青魚は食べたためと言われている(不明) 時々、ハムを厚く切って、食べるときもある。肉は食べない。 野菜と大根とエノキは肉は入れる	
果物	姉妹のとは別にいろいろ作って知らずもってくるのを食べる 畑に行くと喉がかわく。みかんとかも食べる。	
乳製品	飲まない。	
間食	食べる。よく12時と。もらって食べる。	
アルコール	飲まない。	
外食・惣菜	外食はしない 娘が買い物してくれ知らず惣菜もある。	
水分	飲んでる。	
運動	こつこつ痛から長い歩けな。大田を毎日行く	
その他 気になること	栄養剤も飲んでる。その他DHA、EPA、1粒の葉、ルテイン →1日12回21日量：E183, P12.9, F11.6 C32.0 K332.食塩0.4	

症例 2.

検査結果

検査日	09-01-10	
施設		
体重(kg)	69.7	68.9
血圧(mmHg)	145/78	160/67
血糖値(mg/dL)	空腹時 90 分 234	空腹時 120 分 164
HbA1c(%)	8.7	8.5
肝臓	AST/ALT 17/21	15/12
	γ-GTP 33	28
脂質	LDL-C/HDL-C 88/37	86/39
	中性脂肪 186	125
	eGFR 43.8	34.9
腎臓	クレアチニン 0.96	1.18
	尿アルブミン指数 — mg/gCr	190.7 mg/gCr
	尿蛋白 定性 (-)	190.7 mg/gCr

(治療・指導のポイント)

10月〜デバリン開始となる
60リリケ座での薬
スリニ
7リリポド

●治療方針により該当項目を記入し、治療に役立ててください。

検査結果

検査日		
施設		
体重(kg)		
血圧(mmHg)		
血糖値(mg/dL)	空腹時・食後 分	空腹時・食後 分
HbA1c(%)		
肝臓	AST/ALT	
	γ-GTP	
脂質	LDL-C/HDL-C	
	中性脂肪	
	eGFR	
腎臓	クレアチニン	
	尿アルブミン指数 mg/gCr	mg/gCr
	尿蛋白 定性	—・±・1+・2+・3+

(治療・指導のポイント)

●施設・脂料の検査結果記入欄はP16-19にあります。

指導日 平成 〇 年 10 月 〇 日 ID: 症例 2 管理栄養士:

服薬コンプライアンス

☒ めったに飲み忘れない(服薬コンプライアンス良好)

☐ 処方無し

☒ 週に1回程度飲み忘れる

☐ 週に2~3回飲み忘れる

☐ 週に4~5回程度飲み忘れる

カテゴリ	達成度	備考
A	BMI管理 【BMI (kg/m ²)】 身長 151.7 cm 体重 68.9 kg BMI 29.9 kg/m ² 28 25 18.5 ←28.0以上→ ←25.0以上→ ←18.5以上→ 18.5未満→ 4 3 0 2	目標BMI 24.0 kg/m ² A エネルギー制限へ
B	血圧管理 来院時 160/67 mmHg 【血圧 (mm/Hg)*】 160/110 150/100 140/90 130/80 ←160/110以上→ ←150/100以上→ ←140/90以上→ ←131/81以上→ 130/80以下→ 4 3 2 1 0	☐ 65歳以上で診察室での収縮期血圧110未満→1未満 ☐ 血圧測定値無し 血圧指導アルゴリズムへ
C	血糖管理 【HbA1c (%)】 10.5 7.9 7.4 6.9 ←10.5以上→ ←7.9以上→ ←7.4以上→ ←6.9以上→ 6.9未満→ 4 3 2 1 0 8.5 %	☐ 検査データ無し ☐ 糖尿病でないため記載無し 血糖指導アルゴリズムへ
D	脂質管理 【LDL-C(mg/dL)】 200 160 140 120 ←200以上→ ←160以上→ ←140以上→ ←120以上→ 120未満→ 4 3 2 1 0 86 mg/dL	☐ 検査データ無し ☐ 食後採血のため算出せず 脂質管理アルゴリズムへ
E	食塩摂取状況 【塩分摂取量(g/日)】 12 6 3 ←12以上→ ←6以上→ ←3以上6未満→ 3未満→ 3 2 0 1 8~10 g/日	☒ 食事記録持参せず E 減塩指導へ
F	禁煙 【1日の喫煙本数(本)】 30 20 10 1 0 ←30以上→ ←20以上→ ←10以上→ ←1以上→ 吸わない 4 3 2 1 0 0 本/日	禁煙指導アルゴリズムへ
K	カリウム管理 【K (mEq/L)】 6.0 5.5 5.0 3.5 ←6.0以上→ ←5.5以上→ ←5.0以上→ ←3.5以上→ 3.5未満→ 5 4 1 0 2 5.3 mEq/L	☐ 検査データ無し カリウム管理アルゴリズムへ
H	たんぱく質摂取量 【たんぱく質摂取量(g/kg)】 1.2 0.8 ←1.2以上→ ←0.8より上→ 0.8以下→ 3 1 0 0.9 g/kg 目標体重 51.7 kg	☐ CKDステージG1~G2のため評価せず ☒ 食事記録持参せず H たんぱく質制限へ
J	尿酸管理 【尿酸 (mg/dL)】 男性 10 9 8 7 女性 9 8 7 6 ←10以上→ ←9以上→ ←8以上→ ←7以上→ 7未満→ ←9以上→ ←8以上→ ←7以上→ ←6以上→ 6未満→ 4 3 2 1 0 6.3 mg/dL	☐ 検査データ無し 尿酸管理アルゴリズムへ

☆ 収縮期血圧と拡張期血圧の点数が異なる場合、高い点数を優先する