活動分野：	教育・人材育成　／　健康・医療
研究者名（研究グループ名）：	生活環境学部　食物栄養学科　鞍田　三貴（代表）　武内　海歌

活動概要

武庫川女子大学近隣の開業医と連携し、疾病を持つ患者さんの栄養支援を行っている

活動内容

活動･研究･委託テーマ	地域連携
対象となる地域・企業等	西宮
活動学生(ゼミ･学年等)	ゼミ・4年生、大学院生
連携時期	2011年～現在
学外への広報方法	学会発表
連携内容	大学近隣の開業医と連携し、糖尿病患者さんを中心に栄養食事指導を実施している。
成果	大学と近隣の開業医が連携し、継続的な栄養食事指導を実施することで、通院中の糖尿病患者さんの長期血糖コントロールが可能である。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

活動内容ＰＲ(活動の様子・参加者の声

神戸新聞記事
2012年9月8日→
2016年9月17日↓

2012年(平成24年)9月8日　土曜日　特集

医療

武庫川女子大の取り組み

主治医と連携、栄養指導

退院後の体調管理に効果

■月1回の外来

■低栄養に注意

■薬の切り替え

■糖尿病患者さんの体重とHbA1cの変化

食生活をサポートする
武庫川女子大栄養科学研究所

武庫川女子大栄養科学研究所（西宮市）は、糖尿病患者らに対し、教員である管理栄養士や医師、看護師らが食事指導に当たる「栄養サポートステーション」を設置している。かかりつけ医の紹介で訪れた患者の食事内容を詳しく確認。継続的な指導で、食生活の改善につなげてゆく。

担当する管理栄養士の鞍田三貴准教授(55)は「薬の進歩は目覚ましいが、糖尿病治療の基本はやはり食事療法」と強調する。

「食べてはいけないものはない」と話す鞍田准教授が重視するのが、食事のバランスだ。利用者には毎食後、食べたものを記してもらい、肉はピンク、魚は水色、野菜は緑－などと色づけする。炭水化物は、ごはん、パン、麺、粉ものなどに分けて印をつける。バランスが取れているか、一目で分かる工夫だ。「たまの楽しみとして『焼きそばにビール』という食事をしてもいい。一日の中で、バランスを取るのがポイント」と鞍田准教授は話す。

一方で、食事の量については細かくチェックしない。グラム数まで記録するのは続けるのが難しい」というのが理由で、代わりに体重の測定を重視する。「食生活は必ず体重に反映される。1カ月で1キロ体重が増えれば、1日当たり200～250キロカロリーを取り過ぎている」といい、「バランスよく食べて適正な体重が維持できていれば、それが適切な食事量」と説明する。

むしろ無理に食事量を抑えると、筋肉が減って弱るサルコペニアや、運動機能が衰えるロコモティブ症候群などを招くこともあり、危険という。

食事療法では、どうしても制限が多くなる。糖尿病の人は甘いものを好む傾向があるといい、糖質の抑制は苦痛を伴いがちだ。そこで、毎日アイスクリームを食べる人には「バナナを凍らして食べてみては」とアドバイスする。ステーション担当の医師、倭英司教授(57)は「糖質でも血糖を上げないものもある。少しの工夫で、代用できることは少なくない」と話す。

糖尿病のコントロールには「本人の気持ちの部分が大きい」と鞍田准教授。「バランスの取れた食事を習慣化できれば、ほぼ成功する。あきらめないでください」（武藤邦生）

患者の心構え

食事バランスと体重に注意を

↑糖尿病の食事療法について話す倭英司教授（左）と鞍田三貴准教授＝西宮市池開町　↓栄養サポートステーションで利用している食事内容のチェックシート。蛍光ペンで分類する

2016.11作成