

「おやつ上手サポートプログラム」 精神科における間食に的を絞った 情報提供の事例

医療法人社団 五稜会病院
○越前谷めぐみ・三好忍・小林幸子

平成23年2月5日
第31回札幌市病院学会

はじめに

- 五稜会病院
病床数193床、単科精神科病院
- 栄養課
管理栄養士2名、栄養士2名、調理師4名、調理補助員17名 最大提供食数340食前後(昼食)
- 当病院では、患者の食生活改善の為に、栄養士と看護師が協力し、食事に関する情報を提供するグループ療法「おやつ上手サポートプログラム」を実施している。
- H20年12月から始まった「おやつ上手サポートプログラム」も、H22年11月までで、実施回数15回、延べ43人が参加経験者となった。
- 今回は「おやつ上手サポートプログラム」の概要と、参加後の患者の変化について発表したい。

おやつ上手サポートプログラムのテーマ 「おやつを上手に食べる」

“食べてはいけない”のではなく、どう食べると身体の負担にならないのか、その情報を提供する

おやつ上手とは.....

おやつを食べていても

- 給食はしっかり食べる
- 体重が増えない
- 生活習慣病にならない
- 他、おやつの事で困らない

・精神疾患を持つ患者さんの問題点

- ・向精神薬の副作用
- ・活動性の低下
- ・欲求コントロール能力の低下

菓子や清涼飲料水の
多食・多飲

集中力の低下

肥満
生活習慣病

思考障害

従来の
栄養指導

伝わらない!
新しいプログラムの必要性

患者さんに興味を持ってもらう為に

入院生活に
密着した媒体
(売店で売っている
お菓子・ジュース)

一回完結型
(気軽に参加)

少人数グループ
(2~3人)
(他メンバーからの
良い影響)

ゲーム要素
(クイズ形式での
情報提供)

自主的な参加
(させられている感
が少ない)

ープログラムの流れー (約50分)

- ①自己紹介 (好きな食べ物・嫌いな食べ物)
- ②ウォーミングアップ (古今東西食べ物ゲーム)
- ③バランスの良い食事とは? 食品6群別の説明
- ④普段食べているおやつは何?
- ⑤④のおやつを食品6群別に分けてみると.....
- ⑥おやつのカロリー当てクイズ・飲み物砂糖量当てクイズ
- ⑦1日に必要なカロリーと実際に摂っているカロリー
- ⑧余分に摂ったカロリーはどこに?
- ⑨おやつの工夫でカロリーダウン
- ⑩参加してみたの感想

とり過ぎる食品群、不足しがちな食品群をチェックし、偏りなく選びましょう。

第1群 おもに体をつくる もとになるもの タンパク質が多く、 おもに筋肉や血液になる 魚、肉、豆腐、卵	第3群 おもに体の調子を 整えるもとになるもの 色の濃い野菜で ビタミン、ミネラルが多い ほうれん草、ピーマン、にんじん、かぼちゃ	第5群 おもにエネルギーの もとになるもの 穀類やいもで 炭水化物が多い ごはん、めん、食パン、いも
第2群 カルシウムが多く 骨や歯をつくる ヨーグルト、チーズ、牛乳	第4群 色のうすい野菜や果物で、 ビタミン、ミネラルが多い きゅうり、なす、みかん	第6群 油脂製品で脂質が多い 油、マヨネーズ

第1～6群の食品が全て含まれているとバランスが良いですね

カップ麺の原材料は主に小麦と油ですね。食品としてのバランスはどうでしょう？

コーラ1本に含まれている砂糖の量はこんなに多いんですよ ペットシュガー9本と半分くらい

そんなに入ってるんですか？！

売店で売っている飲み物の砂糖含有量表です

《1日のおやつ量》 上手な食べ方の出来る人

	食品名	個数・量	カロリー	カロリーを下げるには？
午前	コーラ	1本 (500cc)	225 kcal	→ タンパク質 0 kcal
午後	チョコモナカ	1ヶ	300 kcal	→ ショ糖 20 kcal
	フコクワレ	1本 (500cc)	240 kcal	→ 砂糖 0 kcal
夜間(夕食後)	ポテトチップス	1袋	200 kcal	→ サラダ油 20 kcal (CR)
おやつ予想カロリー			965 kcal	→ おやつ改善カロリー 140 kcal

おやつをこんな風に工夫すると、こんなに低エネルギーにできますよ

プログラムに参加して...直後

- Aさん (44歳女性)**
「炭酸飲料に砂糖がたくさん入っていることを知った。ジュースを買うときは0kcalのものにしようと思う」
- Bさん (29歳女性)**
「日頃考えてなかった食生活のバランスや、砂糖の量の凄さにびっくりした」

おやつ交換(自主目標)

- 江戸あげ → やめる
- あめ → シュガーレスにする
- チョコレート → やめる
- ポテトチップ → やめる

おやつ交換(自主目標)

- 紅茶 → お茶
- ケーキセット → おやき
- バームロール → 一口チョコ

プログラムに参加して...一週間後 (病棟看護師と面談)

● **Aさん** (44歳女性)
「ジュースは全く飲まなかった
間食も大分減り、全く摂らない
日もあった。大満足の結果に
なったと思う」

おやつ交換(自主目標)
・江戸あげ → やめる
・あめ → シュガーレスにする
・チョコレート → やめる
・ポテトチップ → やめる

● **Bさん** (29歳女性)
「今後、おやつを減らして
いきたい」

おやつ交換(自主目標)
・紅茶 → お茶
・ケーキセット → おやき
・バームロール → 一口チョコ

考察とまとめ

- 身近な媒体を使って説明することで、現実感が伴い、改善目標もより具体的になった。
- 少人数でゲームやクイズを交えながら行うため、堅苦しさが少ない。参加後のプログラムの印象も良く、再参加に繋がるケースもあった。
- プログラム実施1週間後に行う病棟看護師のフォローアップ面談で、行動変容の有無を把握することができ、今後の食生活指導の方針を立てられるようになった。
- 努力しないのではなく、何が問題点なのか、その根拠は何なのか、プログラム参加者は努力のモチベーションとなる情報を求めている。それが満たされた時、始めて改善行動となって表れる。
- これらのことから、おやつサポートプログラムは、精神疾患を持つ患者に有効なプログラムだったと思われる。

今後の課題

一回完結型のプログラムは、参加意欲や集中力を維持できるが、プログラム終了後はモチベーションが低下しやすい欠点がある。

今後は、おやつサポートプログラムの充実を図りつつ、フォロープログラムを茶話会形式で行うなど、効果が持続できるよう、改善していく必要がある。