

2015年6月開催のプライマリーケア学会内で発表されました。

川崎市・多摩ファミリークリニックとの共同研究を行いました。「ミールクリニック3ヶ月コース」にご参加いただいた30名様の内、28名様が減量に成功し、血液検査※も改善されました。

※血液検査:HbA1c、LDLコレステロール、ALTの数値が改善。



診療所における生活習慣病患者へのインターネットを利用した栄養指導に関する有用性。

【目的】現在、生活習慣病に対して栄養指導が行われている施設は少なく、常勤栄養士不在などによりアクセスは不十分ではなく、効果的な栄養相談が行われているとは言い難い。今回インターネットを利用した継続的な栄養指導「ミールクリニック」による介入を行った。これによる生活習慣病改善についての有用性を検討した。

【方法】デザインは診療録を用いた後ろ向き研究である。組み入れ基準は高血圧、2型糖尿病、脂質異常症と診断されている通院患者のうち「ミールクリニック」による栄養相談を行った計30人を対象とし、カルテ・測定記録から解析を行った。

【結果】体重、平均-2.1kg、BMI平均-0.9%、腹囲-2.4cm、HbA1c平均-0.3%、LDL-c-12.1mg/dl、ALT平均-11.4IU/l、摂取エネルギー量-377.9kcalであった。

【結論】インターネットの利用によってアクセスよく、細やかな栄養相談を行うことが出来た。その結果、本人の努力では改善が困難だった、体重やLDLコレステロールの数値の改善を見ることが出来た。アクセスの良い環境を構築することにより生活習慣病の改善における栄養士の重要性はさらに高まると考えられた。(学会抄録 P245より抜粋)



過去ご参加者さまからのお声をまとめてみました。 (サポート終了後アンケートより抜粋)

- ◆自分では何も考えないで外食していたので、振り返るきっかけとなった。見ていてもらえる安心感があり、食事や歩くことを意識するようになった。体が軽くなった。適切なアドバイスありがとうございました。感謝しかないです。（45歳、男性）
- ◆自分だけだと、ついつい「まっ、いいか」になりがちなところ、誰かと一緒に頑張っているんだと思うことで、もう少し頑張ってみようと思えました。メールで励ましていただいていましたが、TV電話を使った面談※でお顔を見ると、直接お会いしたような気がしてサポートしていただいているという安心感が増しました。質問もメールでは忘れるがちだったのが、まとめてできたので良かったと思います。（48歳男性）
- ◆食事を摂りすぎるとカロリーオーバーとなることが分かりました。息子と同じ量を食べていたので、必要以上に食べていたと思います。また、自分の体重計、歩数計を買うことで習慣化して運動を意欲的に取り入れるようになりました。リバウンドしたらもう一度受けたいと思います。自分では見つけられない原因に気付いてもらえそうだからです。（50歳、女性）
- ◆食べ過ぎを控えるようになりました。米の食べる量が減り、野菜摂取量が増えました。（35歳、男性）

※TV電話(Skype)を使った面談はオプションとなります。

