２０１９年度
腎臓にやさしい栄養教室実施報告
（長岡市受託事業）

目　　的

慢性腎不全・糖尿病性腎症の患者等が疾病管理のための食事について理解を深め、食生活の自己管理の質を高め、重症化を遅らせること。

教室のねらい

① 病態や検査値の意味を理解し、意欲をもってセルフケアが継続できる。
② 減塩のポイントを理解し、実践できる。
③ 自分の適切な食事量を理解し、実践できる。

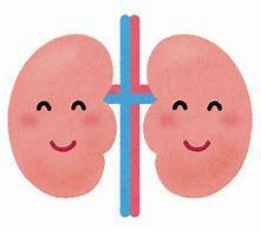
対　象　者

① ２０１８年度の特定健診結果から抽出したアかつイ、またはアかつウの者で医療機関に受診している住民（未受診者は受診勧奨）
　ア 空腹時血糖 126mg/dl以上、または、HbA1ｃ6.5%以上
　イ 尿蛋白（＋）
　ウ eGFR 45未満

② 医療機関からの紹介（①の基準を満たす者で、概ね74歳以下）

定　　員

1コース　20名×3回（延べ受講者60名）



会 場 ・ 日 程

会場：さいわいプラザ
日時：下記日程で全日10時～13時

	1回目	2回目	3回目
1コース	7月26日（金）	8月20日（火）	10月28日（月）
2コース	9月13日（金）	10月4日（金）	12月3日（火）
3コース	11月22日（金）	12月7日（土）	2月4日（火）

教 室 の 内 容

《1回目》「病態の講話とバイキング実習」

講話：糖尿病性腎症の病態と血液検査値の見方を説明。

バイキング実習：

参加者が普段食べている量を盛り付け、栄養士がその量のエネルギー量やたんぱく質量を計算して算出する。指示量と比較し、適量を理解してもらう。

《2回目》「減塩の講話とバイキング実習」

講話：減塩のポイントを説明。

バイキング実習：

1回目の教室で理解した適量を盛り付けてもらい、正しく理解できているか確認を行う。次回教室まで自宅で適量の摂取を実践してもらう。

《3回目》「個別相談」

・2回目以降の食事記録をもとに個別栄養相談を実施し、疑問点や問題点を解消する。

・主治医に結果報告を行う。

・6か月後に長岡市の保健師が個人訪問を実施し、目標の達成度、食事量、減塩の実践度、検査値などを確認して、総合評価を行う予定。

参加者の感想

・薄味でもおいしく食べられることを知った。

・適量が理解できた。

・個人に寄り添って指導してもらえた。

今 後 の 課 題

- 始めて3回コース制の教室を開催した。1人の参加者に対して、毎回違う栄養士が担当するため、患者の情報把握が難しい。次年度の課題とする。
- を継続して支援することで生活習慣が改善し、体重減少につながった参加者がいた。今後も長岡市の個別指導を使用し、継続的に支援していくことが望ましい。
- 次年度も3回コース×３回の教室を予定している。塩分閾値テストを利用すると、減塩に対する改善度が参加者自らも気付くことができるため、使用の検討を行う。
- 3回コース×3回の教室はスタッフの人員確保が難しい。マンパワーも考慮して計画運営する必要がある。