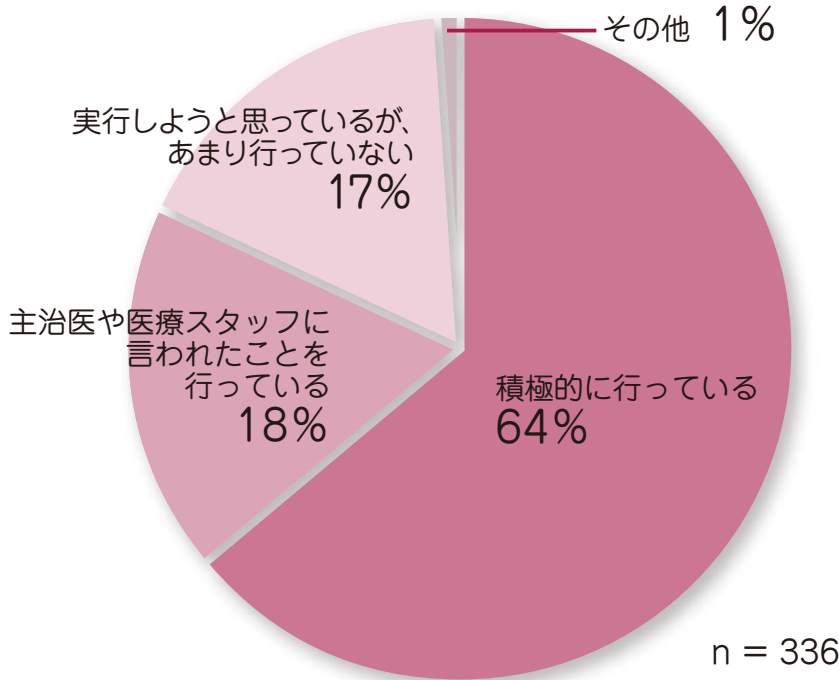


Q. あなたは糖尿病の自己管理を積極的に行っていますか？



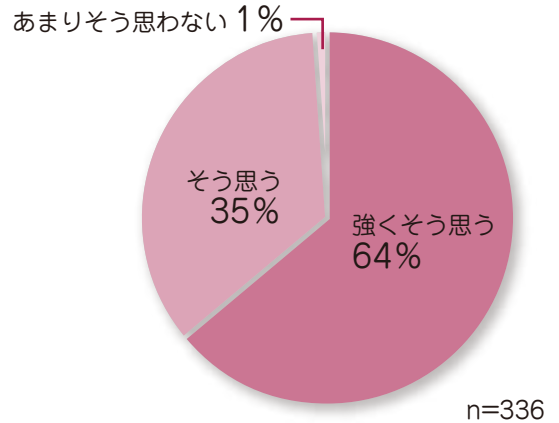
「積極的にしている」、「言われたことを行っている」を合わせ82%が“行っている”と答えました。糖尿病は自己管理が大切か？に対して64%が「強くそう思う」、35%が「そう思う」と、患者さんの99%が実感。なぜ、そう思うか？に対して、‘毎日の生活習慣次第で血糖値もHbA1cも変わることを肌身で感じている’、‘誰かが何かをしてくれるわけではない’、‘糖尿病は服薬で治る病気ではない’等々、300以上のコメントが寄せられました。

さらに、継続的に実行するよう指導されている自己管理項目で、実行頻度が高かったのは、「血糖測定」58%、「体重測定」44%、「服薬記録」34%が“毎日”行っているとのことでした。逆に“行っていない”項目では、「活動量チェック」88%、「アルコール摂取の記録」86%で、「食事内容の記録」や「摂取単位数のチェック」が61%。記録ツールとしては、医療機関から渡された手帳などが約4割、患者さん自身のPCや携帯、ご自身の手帳が各3割でした。

Q. 毎日継続的に実行するよう指導されている自己管理項目と実際の実行頻度は？ (n=336/無回答86)

	指導の有無		実行頻度		
	あり	なし	毎日	ときどき	行っていない
食事内容の記録	24%	76%	23%	16%	61%
摂取単位数のチェック	39%	61%	20%	19%	61%
エネルギー量の計算	46%	54%	26%	26%	48%
炭水化物量の計算	18%	82%	21%	11%	68%
アルコール摂取の記録	10%	90%	7%	7%	86%
歩数チェック	13%	87%	29%	15%	56%
活動量チェック	4%	96%	6%	6%	88%
体重の測定	46%	54%	44%	38%	18%
血圧値の測定	40%	60%	25%	40%	35%
血糖値の測定	74%	26%	58%	31%	11%
服薬記録	31%	69%	34%	5%	61%

Q. 糖尿病は自己管理が大切とされていますが、そう思いますか？



自由記述では、‘自己管理は言われてできるものではない。あくまで当人の自覚’、‘改善・悪化は自分次第’ ‘ベストな管理を求めるのではなく、患者の人生に合わせたベターな方法の選択を一緒に考えてほしい’、‘教育入院時に指導される資料よりさらに現実的で深い内容の患者用資料がほしい’など、多数の声が寄せられました。

●コメンテーター●

鈴木吉彦 (日本医科大学客員教授、HDCアトラスクリニック院長)

最近、PCやスマートフォンで使用できる「evernote」というソフト、アプリが広く活用されています。このシステムを使えば、声でも文字でも写真でも、自分の行動を様々な形で瞬時に記録することが可能です。例えば、血糖値は“自分の声”で保存。記録は3秒で出来ますので、時間がある時に整理します。自分だけの記録なので機密性は保持できます。自己管理ができない理由に“多忙であること”が83%と多いことから、こういう迅速自己管理用ITツールを、医療側が積極的に患者さんへ紹介する時代が到来しているのかもしれない。