実習期間における2型糖尿病患者の運動習慣聞き取り

〇井上由莉香１）、平尾誠２）、松雪真喜３）、前山直人４）、安永麗子５）、松雪良子６）、西依恭平７）、松雪幹一７）

１）福岡大学薬学部実習生２）崇城大学薬学部実習生、３）長崎国際大学薬学部実習生、４）福田調剤薬局、５）鳥栖三養基会営薬局、６）わたや薬局、７）東町わたや薬局

【目的】

平成28年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約1,000万人、予備軍を合わせると約 2,000万人と推計され、未だ増加している。実習で2型糖尿病の治療について勉強する中で、糖尿病の治療における運動療法の重要性を学び、患者さんに運動を勧めることができないかと考え、患者さんの運動習慣の把握と、運動に興味を持ってもらうことを目的として、運動習慣の聞き取りと、運動療法の説明を行った。

【方法】

運動の消費エネルギー、理想の運動量等をまとめた説明用紙を作成し、2型糖尿病の薬を飲んでいる方、検査値等より2型糖尿病と思われる方を対象に運動習慣の聞き取りを行った。習慣があればその消費カロリーの説明と、理想の運動量の説明を行い、習慣が無い方はその理由を伺い、可能な運動を提案した。聞き取った運動習慣について集計し、まとめた。また、聞き取りは、同時期、鳥栖三養基地区の薬局で実務実習を行っている2名の実習生と受け入れ４薬局に協力頂いた。

【結果】

聞き取りを行った82名（男性49名、女性33名）のうち、運動習慣のある方は52名（63.4%）であった。運動内容で最も多いのはウォーキング（21名）であり、ついでゴルフ（8名）、体操（6名）、プールでのウォーキング（3名）等であった。運動習慣の無い方は30名(36.6%)で、関節痛や疾患により運動できない12名が最も多く、他にやる気が起きない、家事や仕事である程度体を動かしている、時間が取れない等であった。説明後の感想では、「なるべく歩く事を心掛けようと思う」といった前向きな反応を多く得られたが、運動が大事なのは分かっているがやる気が出ないという感想もあった。

【考察・感想】

今回の結果により、2型糖尿病患者について思っていた以上に運動習慣のある方が多いことが分かった。また運動習慣の無い方の多くが、以前、治療のための運動を行っていたことが分かった。薬局薬剤師として、運動する際の注意点だけではなく、運動の継続を支援するため運動のメリットをしっかり理解してもらったうえで、定期的な情報提供や声掛け、運動中断や習慣の無い方へのアプローチ、関節痛や疾患などがある方に対しては、負担をかけない運動方法の提供が有用であると思った。