

専門医としての強みと充実した栄養指導で 成果を上げる「生活習慣病クリニック」

生活習慣病を中心とした慢性疾患患者が増え続けている中で、その予防・治療に対する診療所の取り組みが期待されています。なかでも患者数が多く、多様な合併症のリスクを抱える糖尿病については、日常の疾病管理を中心にしたプライマリーケア的な視点と同時に、専門医としての立場からも治療・指導を行える診療所のニーズが高まっています。

昨年7月、京都市中京区に「生活習慣病クリニック」の看板を掲げて開業した吉政医院は、糖尿病教室・健康教室の開催、常勤の管理栄養士が行うキメ細かな食事指導など、「専門医のいるクリニック」ならではの取り組みを行っています。院長の吉政孝明先生にお話をうかがいました。

生活習慣病の予防・治療に 専門医として従事するために

開業前は京都市内の公立病院で内分泌内科を専門にしていたという吉政先生。当時から糖尿病をはじめとした生活習慣病は、予防医療が重要な疾患であり、「大病院で診るには問題も多い」と感じていたそうです。

というのも、国の方針に従って、急

性期病院での医療は救急や手術・入院を伴うような重症患者に特化しつつあり、長期間に渡る治療・指導が必要な生活習慣病の外来診療は縮小化する傾向にありました。かといって、これら生活習慣病患者の病院から診療所への逆紹介もなかなか進まない。

「その理由のひとつは、安心して患

者さんを任せられる診療所が少ないと病院が考えていることです。状況を変えるためには、受け皿、つまり糖尿病の専門医がいる診療所が必要だ」という思いに行き着いたという吉政先生は、「それなら、自分自身が名乗りを上げよう」と開業に踏み切ったそうです。

「現状では、病院の糖尿病専門医から診療所の非専門医へという病診連携が一般的ですが、合



吉政医院 院長 吉政孝明先生

併症の診断や処方など、専門医の知識や経験が有効な場合が少なくありません。病院の専門医から診療所の専門医へという病診連携、さらに一般診療所から専門医のいる診療所へという診診連携が進むことで、治療効果も上がっていくと思います。そのために、糖尿病の専門診療所が増えて欲しいし、その前例になればという思いもありました」(吉政先生)。

充実した食事指導が 生活習慣病対策の要

糖尿病と同じように長期的治療が必要な高血圧や高脂血症など、生活



吉政医院

習慣病全般を診ることを表明するために、同院の看板は、「生活習慣病クリニック」を掲げています。スタッフは、看護師が4名、事務スタッフが4名、管理栄養士2名が交代勤務し、それぞれ2名、2名、1名の体制をとっています。特に管理栄養士による食事指導については、「生活習慣病対策の要」(吉政先生)と重要視しています。

同院での食事指導は、血糖値などの検査と診察の後、管理栄養士が約30~40分かけて行います。最も時間を割くのは、「献立メモ」のチェック。標準的な食事をした3日分の朝・昼・夜の献立内容を記入して持参してもらい、その場で管理栄養士がカロリーを計算、栄養素の過不足などを指導します。

「安定期の患者さんの多くは、1カ月ごとの来院なので、そのうち3日分と

いうのは大きな負担ではないようです。書くことで食べたものを思い出し、反省したり、励みにしたりできますし、私たちに見せることが、いい意味でのプレッシャーになるんです」

こう語るのは、管理栄養士の田中久美子氏です。患者さんの多くは男性で、献立メモへの記入も奥様任せの人がほとんどなので、初診時には同伴してもらい、献立のポイントなどを一緒に説明します。指導に馴染んでくると、管理栄養士宛ての質問やメッセージを献立メモに添える奥様もいるようで、そうしたやりとりや家族の協力が、食事改善に効果をあげているようです。

患者さんの行動変容を見守り、支える態勢

また、患者さんへの指導内容は、すぐに電子カルテに入力され、次回の診療に活かされます。院内のデジタル化は、開業前から計画していたもので、全スタッフが患者さんの情報を共有でき、待ち時間の短さにもつながっていると

言います。「糖尿病治療には、患者さんご自身とご家族も含め

た“チーム医療”が効果をあげます」と吉政先生。

田中氏も「生活習慣の改善は、長く辛い闘

いですが、ここで先生や私たちと話すことで、自分一人ではなく、見守り、支えてくれる存在があることを実感できるようです。食事療法もそうですが、長期的な経過を見つつ、精神的なサポートも行って患者さんの意欲を維持することは、臨床上の効果も大きいと思います」と話します。

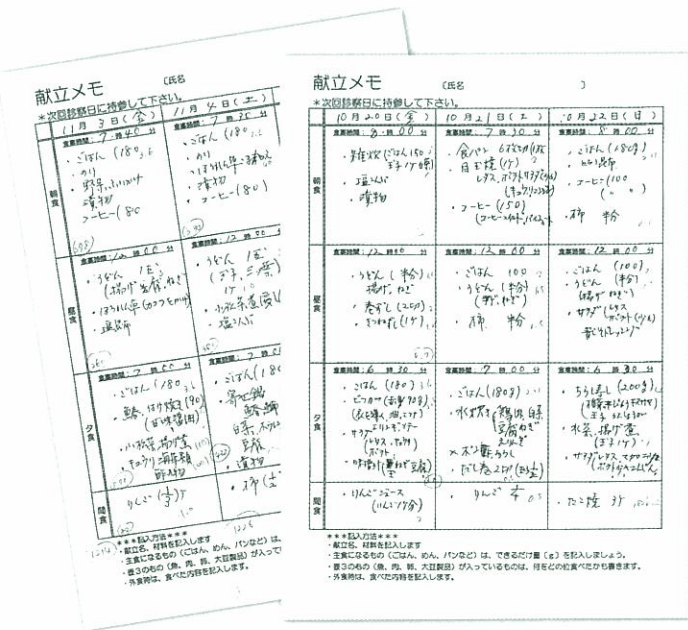
このような同院の方針をよく表しているのが、「続けやすさ」、「簡単さ」に配慮した「赤・青・黄ダイエット」です。

赤はたんぱく源、青は野菜、黄はその他の食材で、3色合わせて1食400~600kcal、1日3食で1600kcalでバランスをとるという考え方に基づくダイエット方法です。主食の量や油を控えるなどの注意事項はありますが、面倒なカロリー計算を不要にするなど、手軽に取り組めるように工夫されています。

「ただし、基本的な食材の量とカロリーは感覚でつかめるように、計量は自分で行う習慣づけを勧めています」と田中氏。患者さん自身の自発的な取り組みを重視するのも同院の方針です。



吉政医院 管理栄養士 田中久美子氏



吉政医院で使用されている「献立メモ」。3日分の食事内容を記入してもらい、それをもとに管理栄養士が実践的な食事指導を行う。

意識改革を支援する

メンタルなサポートも不可欠

同院に来院している患者さんの中には、他の医療機関での治療後、「なかなかよくなる」ということで受診した人も少なくありません。

生活習慣の改善や辛い食事制限などに我慢できず、つつい「ラクな治療」を求めて、医療機関を転々とするのは生活習慣病患者さんの特徴だとも言えます。とはいえ「どこで受診しても、効果はすぐには出ないもの。症状と治療方針を納得してもらい、いかにモチベーションを引き出すかの工

夫が重要です。ときには知識や理論でなく、感情に触れる話をするのも大切です、それができるかどうか、専門医の技量ではないでしょうか」という吉政先生。このまま放置したらどうか、心臓病や脳卒中のリスクなども含めて説明し、不摂生を続けた場合のデメリット、予防や早期治療のメリットなどを時間をかけて説明するとともに、まずは「できること」から始めていくと言います。

「本人が我慢や努力の必要性を悟り、『お酒は好きだけれど、週に二日なら控えられる』、『運動は苦手だが、

散歩から始めてみよう』などと言い出すように導くこと」を大切に、個々のライフスタイルや性格に応じた治療プログラムを提案します。

また、これらの患者さんをサポートする「健康教室」や「糖尿病教室」を定期的で開催するなど、「専門医のいる診療所」ならではの取り組みを実践するとともに、院内に医学情報や医学書の閲覧コーナーを設け、自由に利用できるように開放しています。吉政先生には、医院を単なる治療施設というだけではなく、「生活習慣病の患者さんに情報拠点として利用し

てもらおう」という狙いもあるようです。

治療継続のための

多彩なリソースを揃えたい

こうした取り組みがクチコミやインターネットで広がり、最近では診療所周辺に勤めるビジネスマンの来院が増えています。

「会社の健康診断でひっかかっているのに精査を受けない。どこの企業にもそんな人が多いようですが、働きざかりの世代にこそ、生活習慣病対策が必要です。働きながらできる治療法やメンタル部分でのフォローを提案して、そういう人の受け皿になりたいですね。それも、開業の目的の一つでしたから」と語る吉政先生。患者さんの検査値の推移などから、治療成果に手応えも感じられてきたそうです。

ただし、栄養指導については「外来栄養食事指導料だけでは足が出てしまう」（吉政先生）のが現状で、今後の保険診療上の配慮に大きな期待を寄せています。そのためにも、充実した栄養指導が治療成果にも結びつくという実績を作っていきたいという考えです。

さらに、多様化する患者さんのライフスタイルに合わせた予防・治療法を提示できるように、「さまざまな選択肢を用意できる専門性と、地域全体で生活習慣病対策を進めていくために他の医療機関との連携を進めること」も、今後の課題だと語ってくれました。



糖尿病教室、健康教室なども定期的開催し、患者さんへの情報発信、病識の向上などにも力を入れている。



医学情報などの書籍・雑誌などが閲覧できる談話室も設置。管理栄養士による食事指導もここで行われる。