

要旨

当薬局では血糖降下薬を服用中の来局患者を対象に、薬剤師による**食事指導**の取り組みを試みた。慢性疾患である糖尿病において、**患者および薬剤師の双方が継続**して食事療法を行い指導ができる手法とツールを考案し、約半年間の取り組みを実施して分かったことを紹介する。

ぼうしや薬局 夢前店

所在地：兵庫県姫路市夢前町
門前科目：内科、小児科
処方箋枚数：約1300枚/月
薬剤師の人数：常勤3名



本取り組みを開始した動機

薬局でも積極的に食事指導を！

患者からしばしば食事について聞かれることはあるが、薬局では薬物療法の説明がメインとなり、食事指導までは出来ないことが多い
→「**もっと患者の生活に寄り添った指導**が出来ないか」と考えた



薬剤師個人に依存しない指導とその継続

服薬指導中に食事のことについて聞かれ、アドバイスを行うことはあるが、薬剤師の個人の知識量が異なる、指導内容の引継ぎが不十分
→「**仕組みとツールによる継続的な指導**が出来ないか」と考えた



患者・薬剤師ともに**継続**可能な食事指導の方法を考案

事前準備として食事指導に用いる**2つのツール**を作成した

患者から食生活について聞き取る「お食事チェックシート」

◆**食生活の問題点の抽出**
食事療法のパンフレットなどでよく見られる内容を**8項目**の質問項目に分けることで、患者自身の具体的な食行動の問題点を明確にする
⇒指導が必要な内容が判明

◆「はい・いいえ」で回答できる
回答に時間がかからない
(今回は調剤の待ち時間を利用)
⇒患者の負担軽減

質問項目の右端記載の**番号を見れば対応する指導用ツール**がわかる

食事指導を行うときに使う「指導用ツール」

◆**質問項目ごとに指導用ツールを用意**
(8項目に対して①～⑧の計8ツール)
⇒薬剤師が必要な指導項目に対応したツールを用いて指導ができる

作成した8項目の指導用ツール

- ①外食のときの工夫
- ②炭水化物の割合を考える
- ③くだもの摂り方
- ④ゆっくり食べる
- ⑤1日3食たべましよう
- ⑥食べる順番を考える
- ⑦腹八分にする
- ⑧間食は上手にとる

参考資料：糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版) 日本糖尿病学会 編・著

実施方法

対象者：当薬局に来局した血糖降下薬を服用中の患者

- (1)処方箋受付時に「お食事チェックシート」の記入を依頼。
- (2)服薬指導時に指導が必要な項目について食事指導を実施。
- (3)次回来局以降は前回の指導項目を実践しているか確認。
他に指導が必要な項目がある場合はさらに食事指導を実施。

〈対象患者データ〉	平均年齢	: 68歳	
対象期間	: H28.3.1～H28.8.31	平均BMI	: 24.0
対象者	: 総勢48名 (M: 21名, F: 27名)	平均HbA1c値	: 7.4%

「お食事チェックシート」の項目別回答割合(「はい」と回答した方の割合)

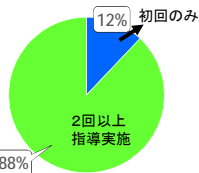
① 外食やコンビニを利用する機会が多い	17%
② 食事に占める炭水化物の割合が多い	73%
③ くだものが好きでよく食べる	67%
④ 早食いである(15分未満)	52%
⑤ 1日3食ではない(4食or欠食)	13%
⑥ 食物繊維を多く含むものから食べる	79%
⑦ おなか一杯食べる、食事の量が多い	35%
⑧ 菓子類や甘いもの好きでつい食べる	63%

「はい」にチェックがあれば指導対象項目とする (ただし質問⑥のみ「いいえ」にチェックがある場合に指導対象)

食事指導の継続患者割合

対象期間(H28.3.1～H28.8.31)における食事指導を2回以上行った患者の割合は

88%



初回のみ(「お食事チェックシート」記入のみ)となった理由
・初回指導以降の来局がない...2名
・指導を拒否(薬剤士による食事指導を受けている等)...4名

薬歴を用いた指導のフォロー

指導が必要な項目が**複数**ある場合は、原則1回の指導で**1項目ずつ**行った。(患者の理解度に合わせて)

薬歴のフリースペースを用いた指導内容の記録

- ①初回に**指導が必要な項目**を記載
- ②実施した**指導内容**を記載 (用いた**指導用ツール**の番号)

↓

- ◇過去の指導内容が分かる
- ◇指導内容の共有がスムーズ

↓

薬剤師が変わっても対応できる

対象患者・当薬局の薬剤師の声

朝食いだけど、薬局で言われてから気をつけるようにしている

果物は朝に食べた方がいいと言われたので実践している

朝に時間が無く朝ごはんを食べられないことがあったけど、最近は欠食していない

食事に気をつけているけど、なかなか数値はよくならないね

同じ指導用ツールを用いるので、他の薬剤師が指導した内容もすぐに分かる

「お食事チェックシート」を見るとどの項目についてアドバイスしたらいいか分かるので指導しやすい

考察

食生活上の問題点を抽出する「お食事チェックシート」とその質問項目に対応した「指導用ツール」の2点を用いる本手法により、シンプルな方法で患者・薬剤師ともに負担にならず、服薬指導の機会を利用して食事についてのアドバイスを行うことができた。

また、対象期間である半年間に2回以上食事指導を受けた患者は**88%**と高い割合を示したことから、本手法は定期的に来局される薬局という機能を利用した、継続可能な取り組みであることが示唆された。

定期的に来局される、**かかりつけ薬局**の機能を利用した取り組み



店舗所属の薬剤師全員が取り組みを実施できた

⇒項目ごとの決まった指導用ツールと薬歴による指導内容の共有により、**薬剤師個人に依存しない指導**ができたことが挙げられる。

患者の食事指導に対する受け入れが肯定的

「お食事チェックシート」で患者の食生活についてスムーズに聞き取れ、**患者個人に合わせた的確なアドバイス**ができたためではないかと考える。

本取り組みは、かかりつけ薬局に求められる機能の新たな提案である。継続治療が必要な生活習慣病患者において、薬局で継続的な食事指導を行うことは、かかりつけ薬局が果たすべき重要な役割の1つだと考える。糖尿病だけでなく他の生活習慣病にも本取り組みのような仕組みを導入し、生活全体を見据えた療養指導が行える薬局を目指していきたい。