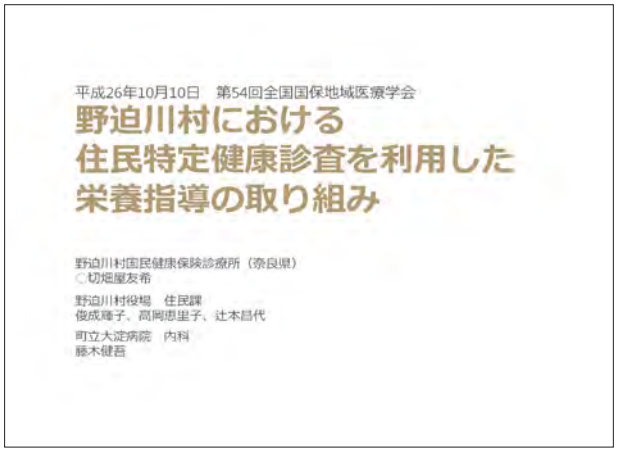
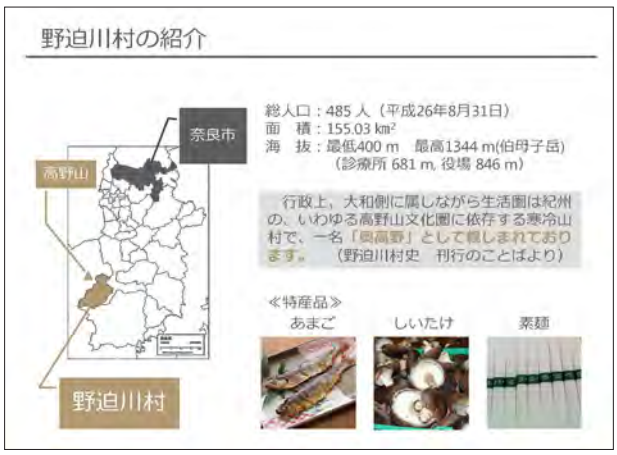
演題 62	野迫川村における住民特定健康診査を利用した栄養指導の取り組み

発　表　者　切畑屋　友希（奈良県　野迫川村国民健康保険診療所）
共同研究者　俊成　輝子

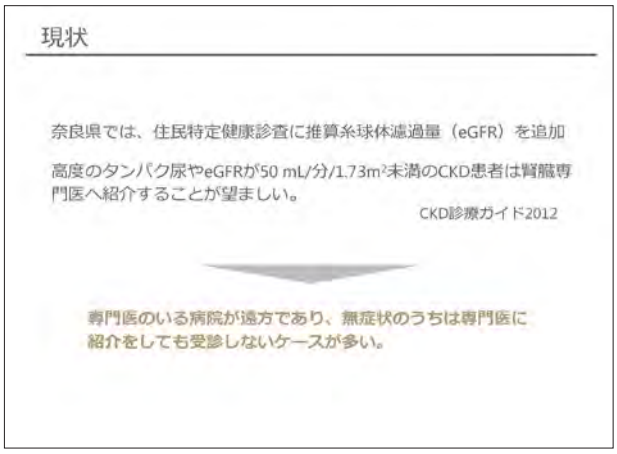


それでははじめます。

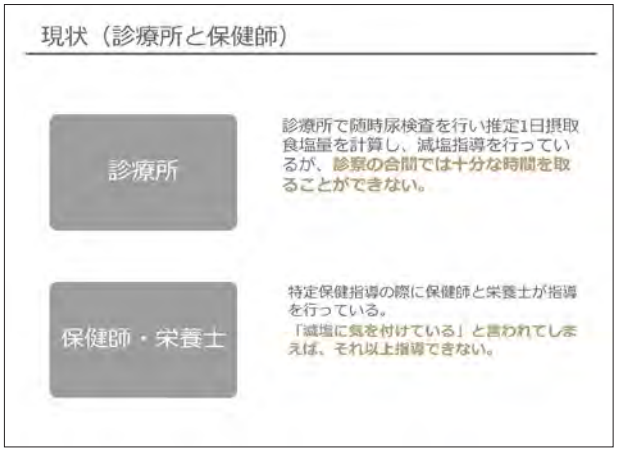


野迫川村は総人口485人で、当診療所は村唯一の医療機関です。奈良県の西南端に位置し、北には古くから開けた信仰の山高野山があり、「奥高野」という名前で親しまれてきました。その豊かな自然から、特産品としてはアマゴ、しいたけ、素麺があります。

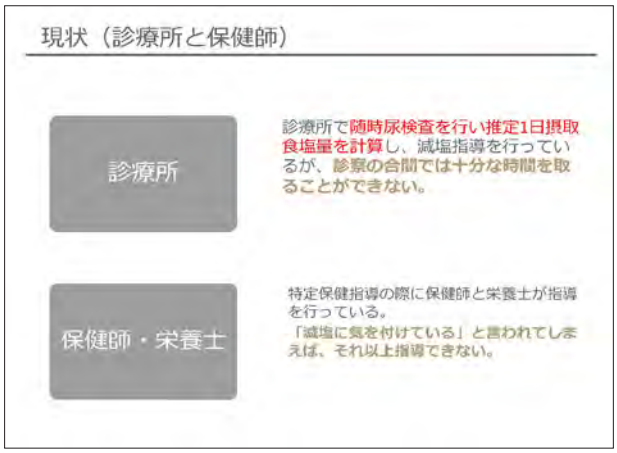
慢性腎臓病は糖尿病や高血圧、慢性腎炎が原因となり腎臓の機能が低下した状態です。この病気が注目されるのは将来透析になるだけではなく、心血管疾患の重要な危険因子であるためです。栄養指導、特に減塩指導が重要で、１日６g以下の減塩が推奨されています。



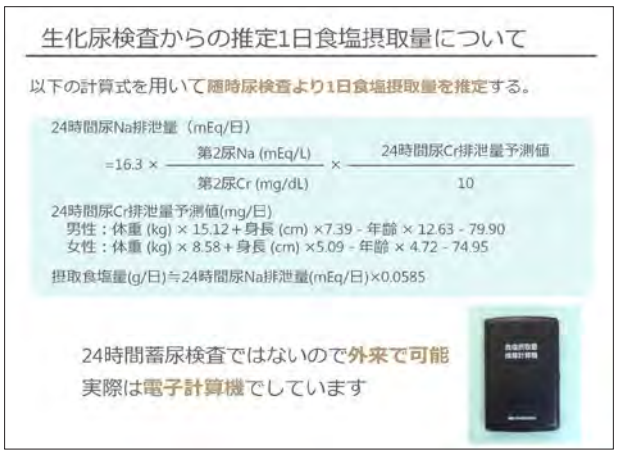
奈良県では独自に住民特定健康診査にeGFRを追加し、一定の基準を満たした患者については専門医へ紹介するように言われています。しかし、野迫川村からは専門医のいる病院が遠方であり、無症状のうちは専門医に紹介をしても受診しないケースが多くありました。



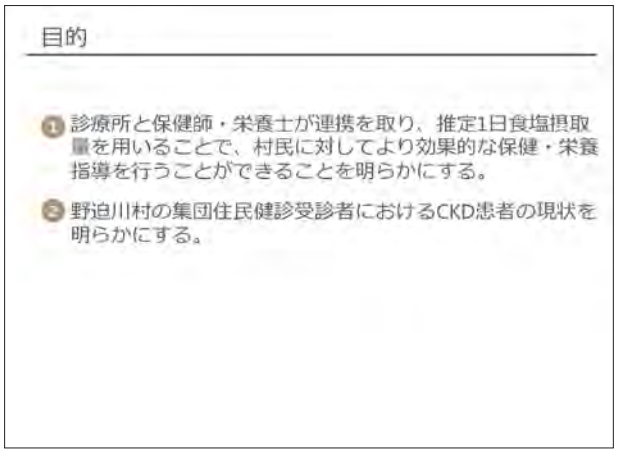
診療所では推定１日食塩摂取量を計算し減塩指導を行っていますが、診察の合間では十分な時間を取ることができませんでした。一方で村の保健師・栄養士は特定保健指導の際に患者から減塩に気を付けているといわれてしまえばそれ以上指導はできないという状態でした。



ここで推定１日食塩摂取量について説明いたします。

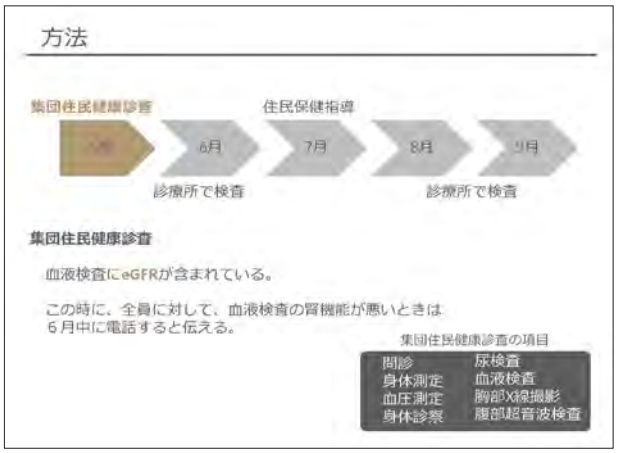


随時尿で尿中のナトリウムおよびクレアチニンを測定し、前にお示ししました計算式で１日食塩摂取量を推定します。この検査のメリットとしては24時間蓄尿検査が必要ないため、外来で検査が可能であることです。実際には電子計算機を用いて計算しております。

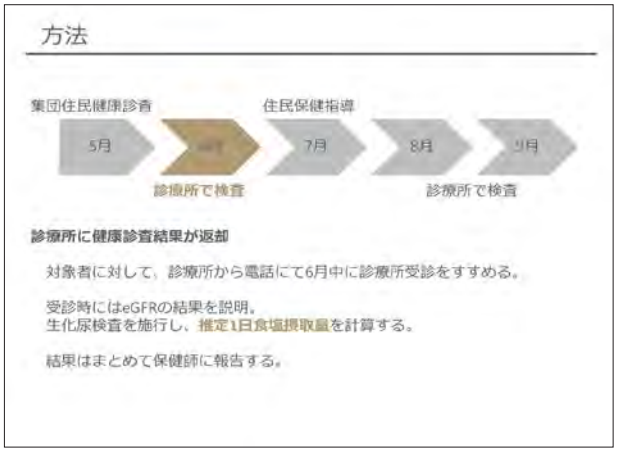


今回の目的は、１つ目は診療所と保健師・栄養士が連携を取り、推定１日食塩摂取量を用いることで、より効果的な保健・栄養指導を行うことができるかどうか明らかにすることです。２つ目は野迫川村の集団住民健診受診者におけるCKD患者の現状を明らかにすることです。

対象は本年５月に行われた集団住民健康診査でeGFRが60未満もしくは尿蛋白が試験紙法で（＋）以上のものです。

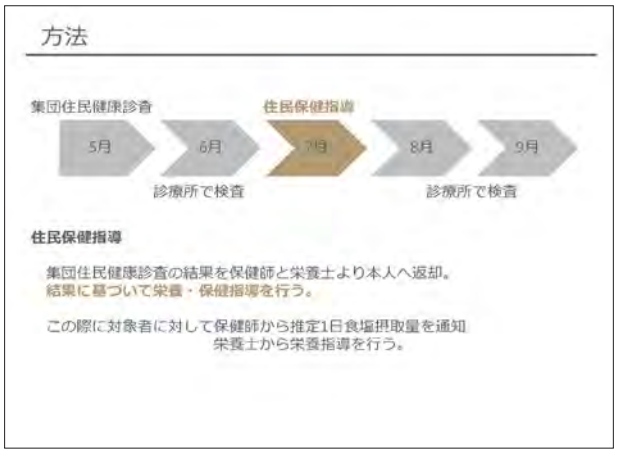


方法ですが、５月の集団住民健康診査でeGFRが含まれており、この際に受診者全員に対して腎機能が悪いときは６月中に電話すると説明しております。

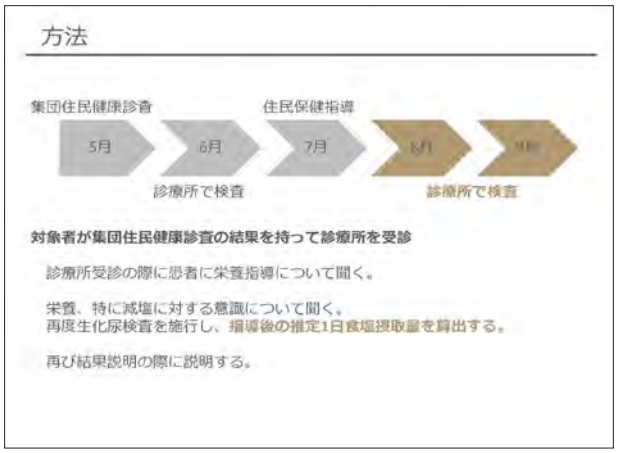


６月に検査結果が返ってきますと、対象者に対しては診療所から直接電話で連絡し、診療所を受診していただきました。

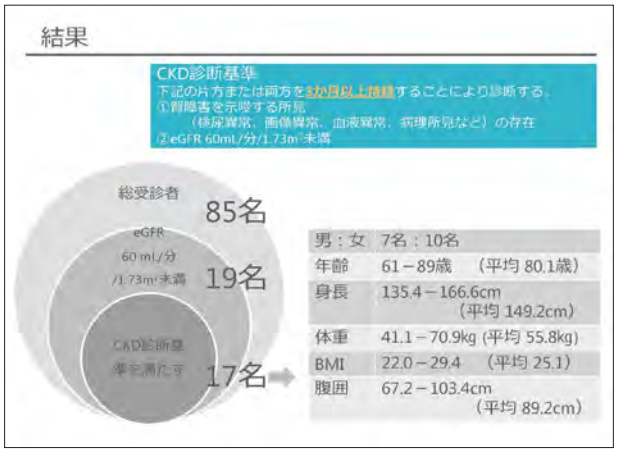
受診時に説明を行い、了解を得てから生化尿検査を施行し、１日食塩摂取量を計算しました。結果はまとめて保健師に報告しました。



7月の住民保健指導で保健師からこの結果も同時に対象者に説明し、指導を行いました。

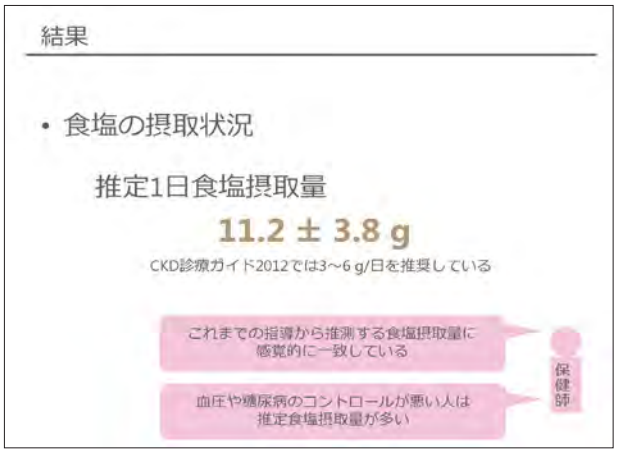


後日、定期的に診療所に通院されている方に対して指導後の1日食塩摂取量を算出いたしました。

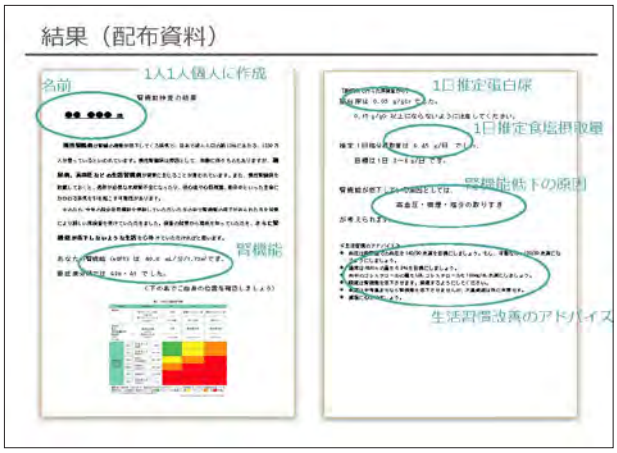


総受診者数85名のうちeGFRが60未満のものは19名おり、以前の結果と合わせて3か月以上eGFRが60未満であってCKDの診断基準をみたす者は17名おりました。右にその内訳を示します。やや肥満の傾向を認めます。

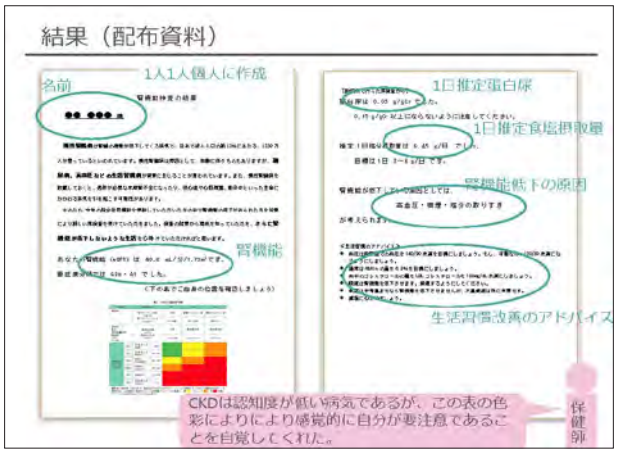
CKDの重症度分類です。G4以上はおらず、比較的腎機能が保たれていました。



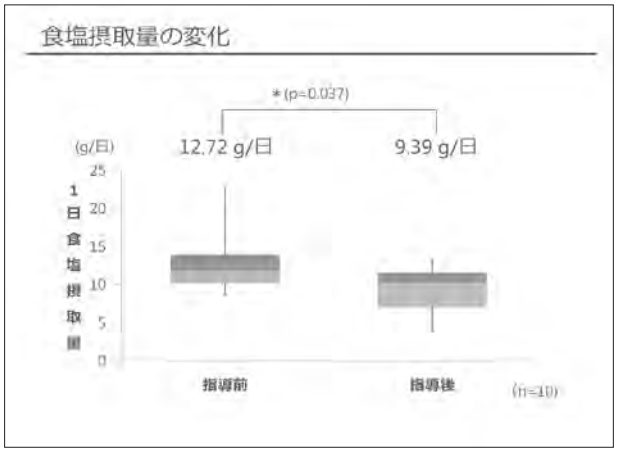
対象者で指導前に診療所で生化尿検査を行った18名の推定1日食塩摂取量は11.2±3.8gでした。個別のデータを保健師にみてもらったところ、これまでの指導から推測する食塩摂取量と感覚的に一致しているとのことです。また、血圧や糖尿病のコントロールが悪い人は推定食塩摂取量が多いという印象があるといっておりました。



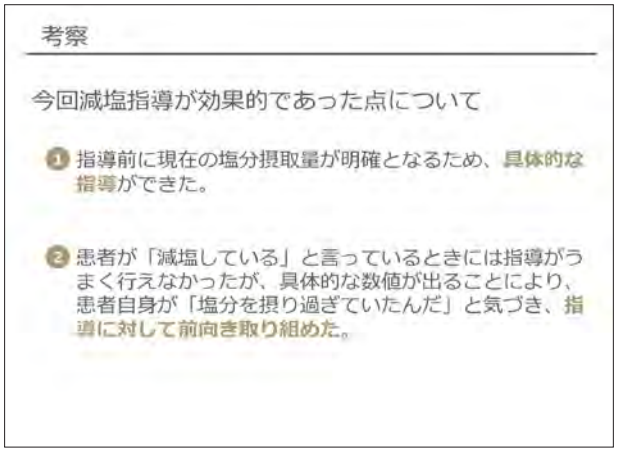
個人に対してはこのような資料をワードとエクセルで作成しました。



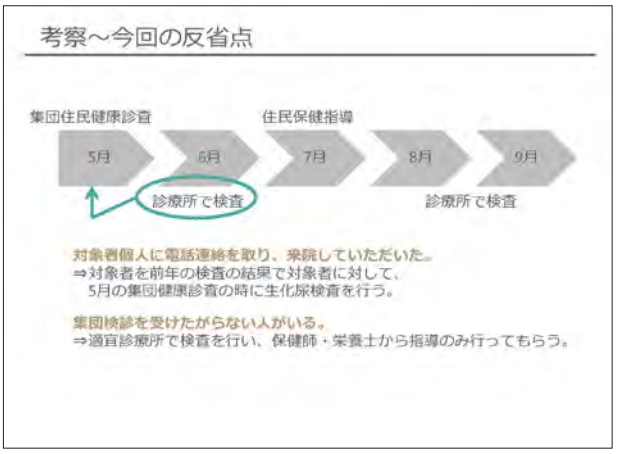
保健師から渡してもらったのですが、重症度を向かって左下の表で確認していただいたところ、色から感覚的に要注意であることを認識してくれた点が良かったということでした。



対象者の中で診療所に定期的に通院されている10名で、指導前と指導後の食塩摂取量を比較検討したところ、食塩摂取量が有意に減少しておりました。



今回の減塩指導がうまくいった点について考察しました。１点目は指導前に現在の塩分摂取量が明確となるため、何をどれぐらい減らせばよいか具体的な指導が可能になった点です。２点目としては、患者が減塩しているといっているときには指導をうまく行えなかったが、具体的な数値が入ることにより患者自身が塩分を摂りすぎていたんだと気づき、指導に対して前向きに取り組めたことがあげられます。



今回の反省点としては、６月に対象者に電話連絡を取り来院していただきましたが、他の市町村の医療機関に通院されている方もおり、手間をかけることになっていました。このことに対しては前年度の結果から対象者を抽出し、生化尿検査を追加することを検討しております。

また、集団検診を受けたがらない方には、診療所で検査を行い、保健師・栄養士に協力を得て、指導を行ってもらうことを検討しております。