

塩分についてのアンケート

～食事摂取調査とアンケートの実施～

(医)援腎会すずきクリニック

○荒川啓子、鈴木翔太、鈴木一裕

【目的】

- 当院では管理栄養士による食事指導を定期的に継続し、栄養状態の改善に努めてきた。
- 一方で、透析間の体重増加が多い患者も少なく無く、減塩指導については十分な効果が得られていない。
- そこで今回の調査では、患者の減塩に対する考え方と、塩分摂取の実情を把握し、それらを元に指導することで意識改善ができないか検討したので報告する。

【方法】

- 平成23年7月から平成24年1月まで当院で継続して血液透析を行った患者59名を対象とした。
- 患者の食事記録より塩分摂取量と摂取方法を確認し、その後塩分についてのアンケートを行い、それらの問題点を中心に個別指導を行った。
- その6ヶ月後に同じアンケートを実施し変化を見た。



【対象】

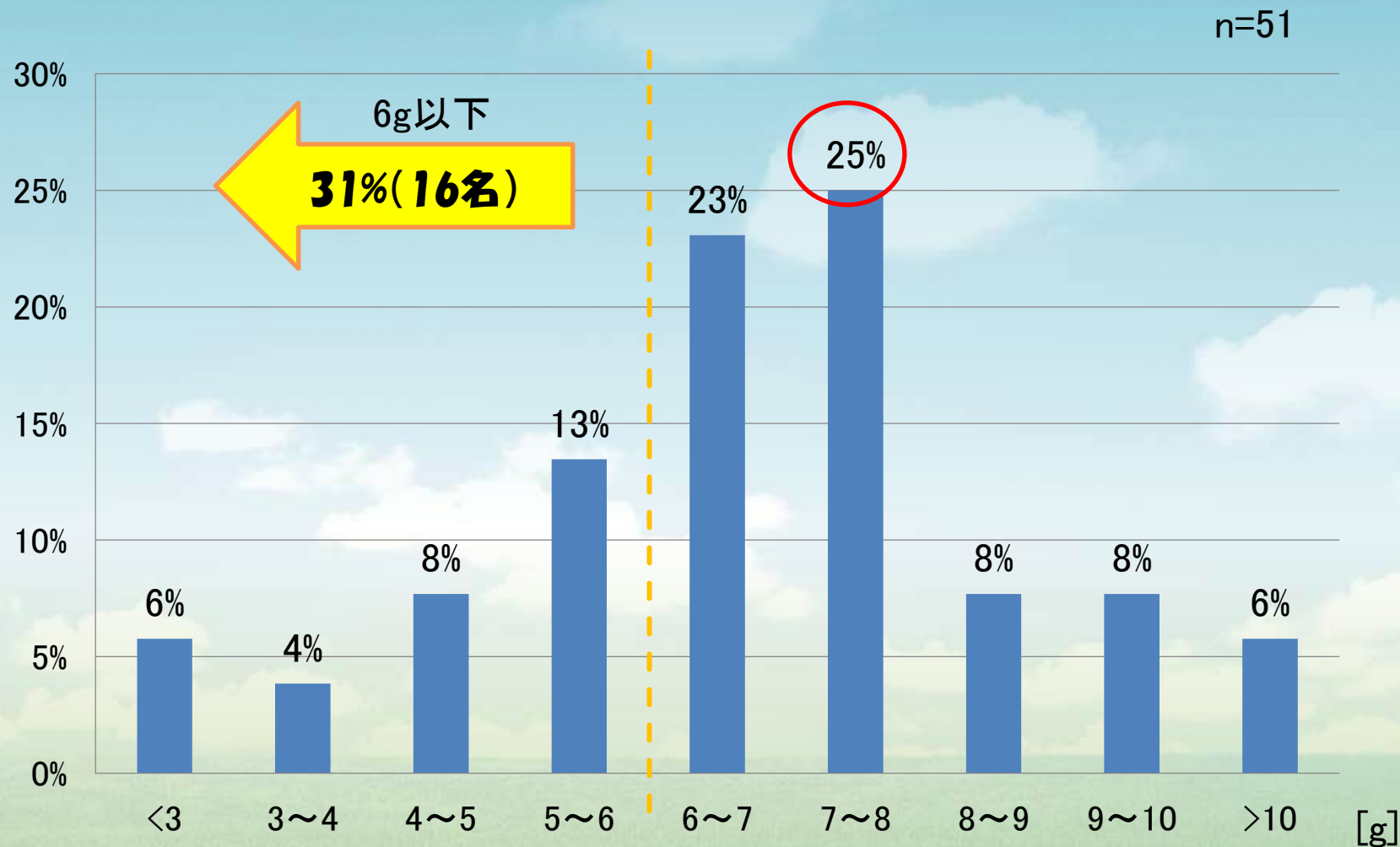
対象者数	59名(男性41名、女性18名)
年齢	65.3 $\pm$ 9.53歳
糖尿病	DM:36人
透析歴	3.8 $\pm$ 3.82年
透析時間	4.51 $\pm$ 0.36時間
血流量	275 $\pm$ 46.2mL/min
Kt/V	1.80 $\pm$ 0.30
GNRI	101.73 $\pm$ 8.92

食事調査

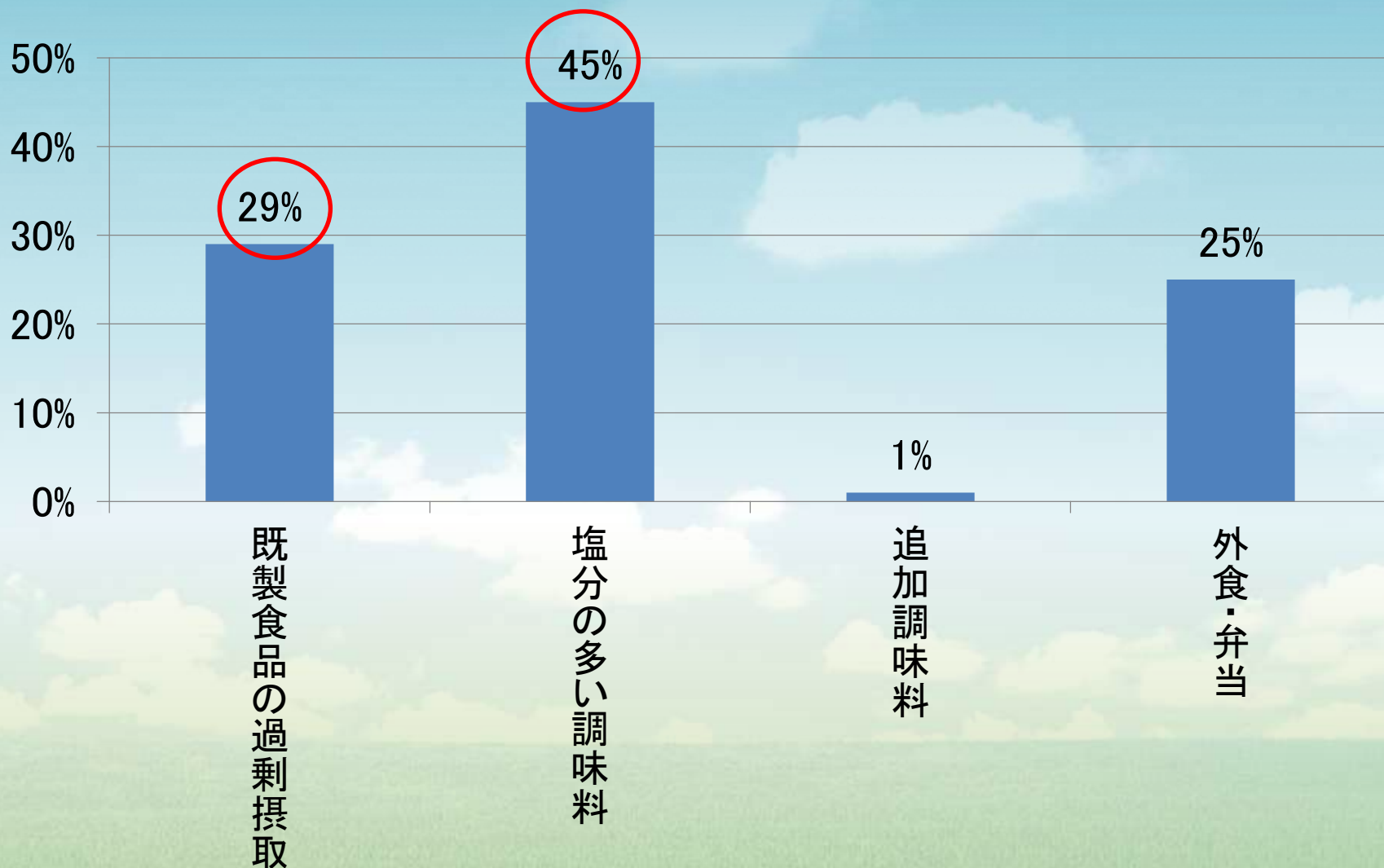
～食事記録を元に分析～

【食事調査：塩分摂取量】

平均：7.0±2.0g



【食事調査：塩分過剰者のとり方】



【食事調査後の指導】

① 全員に行ったこと

- 減塩食の必要性について説明
- 1日当たりの指示塩分(6g)の実際

② 個別の問題を中心として行ったこと

- 食品の塩分含有量ととり入れ方
- 減塩のための調理の工夫(調味料の使い方など)
- 減塩を考えた食習慣(食行動)の見直しについて
- 外食、テイクアウト弁当、惣菜利用のポイント

アンケート結果

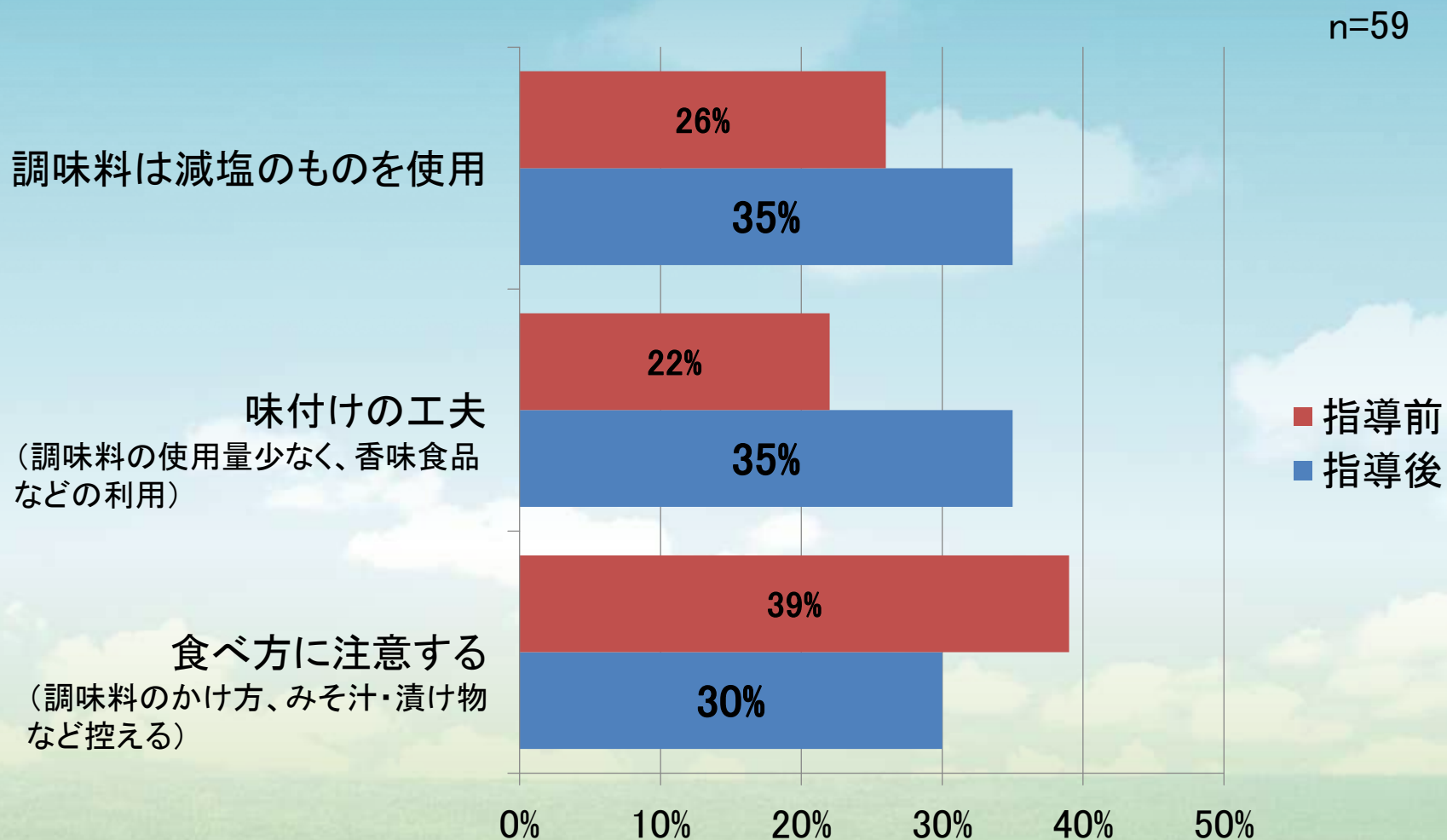
～ 指導前・後 比較 ～

【アンケート結果】

n=59

アンケート内容	指導前	指導後
指示量(6g)の認識	38%	49%
指示量が守られているか	28%	46%
塩分過剰のリスク理解	86%	95%
具体的な減塩法の理解	81%	95%
外食 [月平均]	4.0回	3.7回
外食における減塩意識	44%	59%
間食における減塩意識	66%	80%

【減塩法の変化】



【指示量が守られているか】

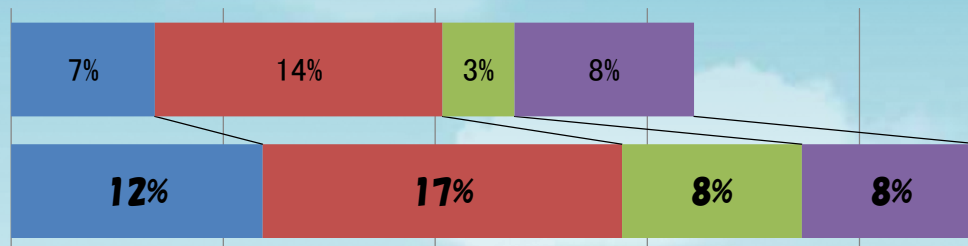
n=59

守られている

32.2%→**45.8%**

指導前

指導後

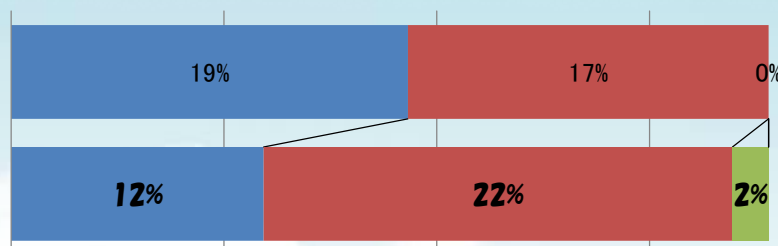


守られていない

35.6%→35.6%

指導前

指導後

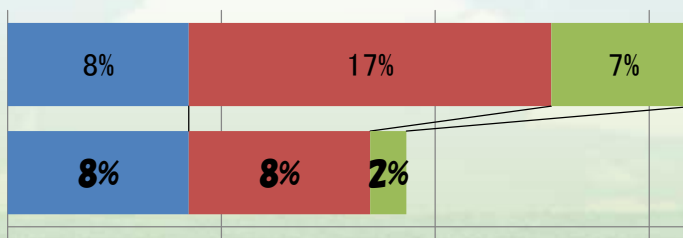


分からない

32.2%→**18.6%**

指導前

指導後

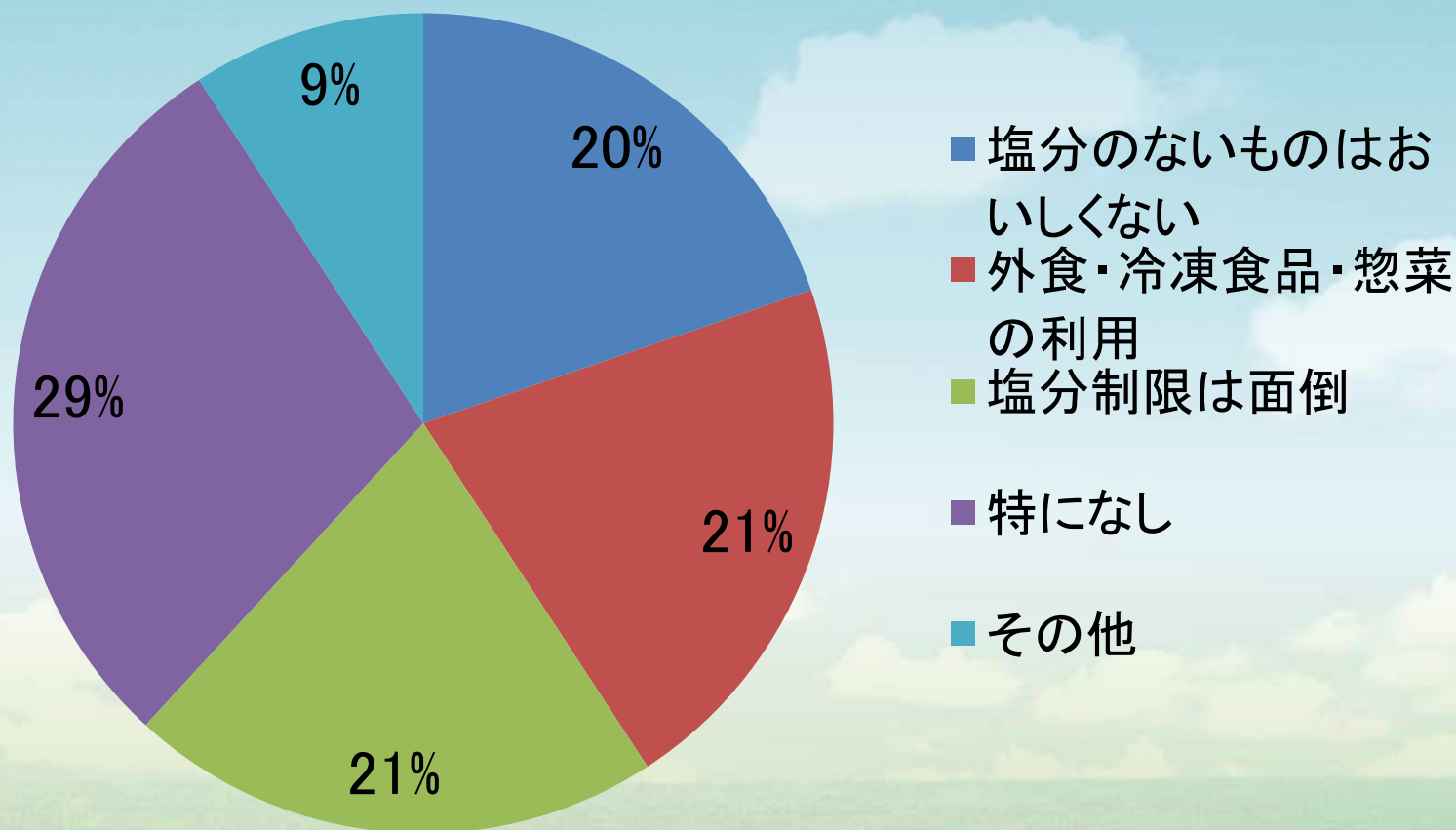


■ 本人
■ 配偶者
■ 同居人
■ その他

0% 10% 20% 30% 40% 50%

【減塩食継続困難理由】

n=59



【考察】

- 指導後に減塩法に変化が見られ、「食べ方」以上に調味料について工夫する患者が多くなり、患者への指導が家族にも伝達されていると思われた。
- 患者本人においては指導後に具体的に減塩の知識を理解していたが、調理担当である配偶者へのフォローも必要と考える。
- 減塩食の継続は、家族の理解と協力が必要であり、そのための連携も必要である。

【まとめ】

- 塩分制限は知識と食習慣の改善が必要であり、患者本人の考え方が減塩行動に影響する部分は大きい。
- 患者との信頼関係を構築しながら、生活状況に合わせた個別的な減塩指導を計画的に行っていくことが必要と思われる。
- 今後は、指導形態や内容に変化をもたせながら、実践的な指導を検討していきたい。