



糖尿病・生活習慣病の療養指導から予防医療の普及へ 心と体が元気になるための支援を広げたい!



今回ご紹介するのは、クリニックに勤務する看護師として、糖尿病や生活習慣病の患者様への療養指導を行いながら、一般の方にも病気の予防や健康への意識向上をサポートする活動を行っていらっしゃる荒木麻里さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私が健康管理士の資格を取得しようと考えたのは、看護師1年目の頃でした。「血圧、これって高い?大丈夫かな?」「血糖値は高いとどうなるの?」「どんな食事がいいのかな」という日常的によくある患者様からの質問に、自信を持って答えられない自分にもどかしさを感じていました。その時の私は、少しでも早く目の前の患者様の疑問に答えられるようになりたい、不安を軽減したいという気持ちから、わかりやすい言葉で説明ができるようになるためにどうすべきかをいつも考えていました。

そんな時に生活習慣病と密に関係する「健康管理」に特化した知識を学べる、健康管理士の資格があることを知りました。「健康管理士」という称号に対して、「身近な人の健康を守りたい。健康管理のための専門知識をつけたい」という想いから看護師を目指した私にとって、理想の看護師像とイメージが重なったことや、学習プログラムが「厚生労働大臣指定講座」であることも資格取得の決め手となりました。健康管理士の資格取得のための学習、資格取得後の継続的な学習によって、自信を持って患者様と関わることができるようになったと感じています。



〈糖尿病患者様への生活指導〉

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

現在、糖尿病専門クリニックに勤務しております。糖尿病の他に、高血圧や脂質異常症などいわゆる生活習慣病と言われる疾患の患者様と毎日お話をさせて頂いております。

健康管理士の教材は、疾患のメカニズム、メンタル・ストレス、栄養・食事、運動など幅広く学習ができる内容となっておりますが、これらの内容はライフスタイルと密接に関係する糖尿病患者様とお話する上で欠かせない知識です。

最近は、インターネットや本などから沢山の情報が誰でも簡単に受け取ることができます。良い面もありますが、中には誤解を招く内容や患者様の不安に繋がる内容も多々あります。誤った情報から守るためにも、医療者として患者様に正しい知識をお伝えしなければなりません。医療者の立場からお話すると、どうしても難しい表現になってしまうことがあります。

専門的な知識を提供するだけにならないよう心がけている中で、健康管理士の教材や「ほすび」はわかりやすい表現や言葉で解説されているので、患者様の立場に立って改めて学ぶことができる教材があるということも、健康管理士を取得して良かった点です。

健康管理士で得た知識や資格取得後の学習は、患者様から頂いた質問に対して具体的に例え話を出したり、ライフスタイルの改善案をお伝えする時の手助けになっています。



〈健康イベントでの血圧測定〉

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

糖尿病患者様とお話させて頂く中で、「糖尿病になったら食べたらダメなものは何ですか?」「何を食べたらよいですか?」というご質問をよく頂きます。その際に「糖尿病だからといって食べてはいけない物はありません。栄養バランスと量を考えることが重要です」というお話をさせて頂きます。このように、食事に関するご相談を受けることが多いため、患者様へ情報提供させて頂いている内容を自身の生活でも心がけるようにしています。

例えば、糖質の摂取量を今までよりも少し控えるといった考え方を取り入れたり、お米を雑穀米にする、野菜を積極的に摂るなど、食物繊維やビタミンの豊富な食品を選択すること、また間食する際には低GI食品を選択する、他にも時間栄養学の観点から食事のタイミングを意識する(寝る

直前には食事をしない)など、血糖値の急上昇を防ぐ食事方法について、特に意識して取り組んでいます。

そして、日頃から自分がこうした実践をすることにより、頭ではわかっている中々理想通りにはできないという患者様の気持ちを理解することにもつながっていると思います。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか?

現在は、医療機関で患者様を対象にお話させて頂くことがメインですが、今後は、健康な方や一般の多くの方に向けて、食事や運動、睡眠、ストレスなど、健康管理士の資格を活かして予防医療に関する情報をお伝えする機会を増やしていきたいと考えております。



〈運動療法イベントで会員様と〉

また「荒木まりオンラインサロン ひだまり peer room」では、健康情報の発信をしております。会員様が中心となって、知識の情報提供やイベントの開催など皆様でコミュニティを盛り上げていただく仕組みとなっております。病気を予防したい方、家族の健康を守りたい方、心身ともに健康を目指すためにライフスタイル改善に取り組みたい方、ご自身が健康情報を発信していきたいとお考えの方に是非ご参加いただければ嬉しく思います。

このような活動は、健康管理士の役割としてとても意義があるでしょうし、自分が健康管理士であることを強く意識できる機会でもありますので、ぜひ大切に広げていきたいと思っています。



〈地域で開催した健康フェアでのひとコマ〉