

釧路中央病院 外来栄養指導 フローチャート

医師による栄養指導指示書発行

○指導時間（初回）・・・45～60分程度
○指導時間（2回目以降）・・・20～40分程度

患者来院（予約制）

導入

栄養指導①（食事と栄養）

運動指導

体重管理指導（必要に応じて）

※指導教材

「外来カルテ」「栄養指導指示書①」
「栄養指導 問診票②」

※指導教材

「食べたもの調査と1日の食事のとり方④」
「望ましい食事時間とは？⑤」
「プロジェクター資料⑥」

※指導教材

「自分に適した方法で消費しましょう⑦」
「1日に必要な運動量を求めてみましょう⑧」

※指導教材

「計るだけダイエット 体重表⑨」
「プロジェクター資料⑥」

【説明と同意】
栄養指導を実施するに当たり、医師からの指示内容・注意事項などをカルテを見ながら説明する。

【問診】
日常生活・食生活・運動状況・喫煙・飲酒)の状況などを聴取

【現状確認】
患者と共に、検査値を見ながら現在の体の中の状態を確認し、放置すると将来的にどのようなになるかを説明。

【問題点の抽出と問題出現経路の確認】
・今回、栄養指導を実施するに至った問題点を提示
・患者に過去を振り返ってもらい、問題出現理由として考えられる事を全て述べてもらう。

- ① 昨日の食事内容を聴取・記載
- ② バランスのとれた食事の考え方を説明
 - ・ 昨日の食事から、栄養素の過不足などを提示し、どのように変えたらバランスの良い食事が出るか？を指導。
 - ・ 1日の食事の考え方を知ってもらう。
- ③ 今回医師から指示を受けている栄養量を提示。
 - ・ 指示量を満たすためには、何をどの位食べると良いかなどを提示。

栄養指導②（食事時間と体内時計）

- ① 3食しっかり食事を摂取する事を指導
 - ・ 病態によっては、1日4～6食の分割食を指示。
- ② 3食の摂取時間を決めて食べるよう指導
- ③ 食事・間食など適正な摂取時間を提示
 - ・ インスリン分泌

- ① 1日に必要な運動量（消費量）を提示
 - ・ 患者と一緒に計算シートに準じ計算していく（患者本人）
- ② 1日に必要な運動時間を提示
 - ・ 1日に必要な消費量を消費させるためにはどのくらいの時間を運動すると良いか？を計算シートに準じ計算していく（患者本人）
- ③ より消費量が増大する運動の仕方を

- ① 体重表をつけ、体重管理を行なうよう指導
 - ・ 「計るだけダイエット（NHK）」の方法を提示。
 - ・ 毎日計量することにより、反省を行う様指示。

本日の指導内容をおさらい

今後の目標を提示

栄養指導終了

指導内容を指示書に記載し外来へ提出