

参加者からの質問への回答

- 1) 健診受診者が、再検査や精密検査となっても、医療受診されない場合の、次年度の健診問診時の働きかけを知りたいです。
- 2) 健康診断問診で、データが悪いが、病院受診をしていない受診者に対して、受診につながるきっかけづくりになりそうな言葉はありますか。
- 3) 当院では、健診時に昨年、データが悪いが受診をしていない方へ声をかけていますが、中々、受診につながりません。今回教えていただいた、将来のことではなく、今の症状等に目を向けて、アプローチしてみようと思います。その他、効果的な方法があれば教えていただきたいです。
- 4) 坂根先生のご講演について 症例を出してくださっていました。どこを切り口に話しますかと会場に問いかけを頂きましたが先生はどのような切り口でお話しされるのか、お聞きしたいです。
- 5) 積極的支援対象のリピーターで特定保健指導がマンネリになっている人へのアプローチを知りたいです。

⇒上記 1)～5)の質問に対してまとめて回答

受診勧奨しても受診につながらない、保健指導しても効果が出ない場合は、「受診(実行)すること」より「受診(実行)しないこと」の方が対象にとって何かしら「メリットがある, or デメリットが少ない」可能性があります。

その理由は人それぞれなので、対象から聞き出しながらアプローチをされると良いと思います。この働きかけをすれば、必ずうまくいくというような方法はありません。一人一人の対象に応じた「心の動く支援」を探してみてください。

- 6) 坂根先生の資料(出版物や小冊子など)は、どの程度なら、自分達のオリジナルの支援物に使用してよろしいのでしょうか？無断転載禁止かと思っているので、今日使用していいと仰っていたのでお伺いしたいです。

⇒購入いただいた資料を直接使用されるのは構いませんが、それ以外は原則無断転載禁止です。

- 7) 糖尿病がない方にはしっかり負荷があるものを勧めて良いもののでしょうか？

⇒負荷については、①対象者の疾患や症状を参考にし、②軽い負荷から開始する と良いでしょう。運動の目的が何なのか、本人のやる気があるのかということも参考にしてください。生活習慣改善を目的とした場合、運動強度や負荷の程度よりも継続できることが大事になると思います。

- 8) 毎日筋トレする方で、特定指導対象になる方がいます。毎日筋トレしていて、2センチ2キロ減が、難しいのですが、そういう方にはどのような指導がよいのでしょうか？

⇒運動をしていて体重や腹囲が減少しない場合、対象者の生活を聞き取ることで原因がわかると思います。IN と OUT のバランスをきちんと確認してはいかがでしょう。

9)運動をするアスリートや部活動生で、筋肉を作るには、インスリンを分泌させるためにも、運動後には吸収のよい糖質の多いもの(単糖類など)を摂った方が良いとの理解で大丈夫でしょうか？

⇒インスリンの分泌は筋肉への糖取り込みの促進作用を促すもので筋肉を作る作用はありません。
筋肉を作るためには、運動後にタンパク質を含む食事(特にロイシン:マグロ、鰹、鶏胸肉、卵や牛乳に豊富に含まれています)を摂ることが良いと言われています。

10)坂根先生・石澤先生の講演スライドをフルサイズでいただきたいです。

⇒坂根先生:講演スライドの提供はしていません。
石澤先生:フルサイズではありませんが、修正分を提供します。