



対象者がやる気を出す

(→) ください。アルコール依存症の方は禁酒が必要となります。でも、本人はアルコール依存症だと思ってないこともあります。

「アルコール依存症についてはチェックしたほうがいいですよ」と一言前置きして「ちょっとアルコール依存度をテストさせてください」と説明してから進めしてください。

依存の方には「禁酒たほうがいいですよ」とはっきり言ってあげたほう

うがいいのです。それ以外の方は節酒から入っていただければと思いま

す。「減らしたい」とお話を

してみてください。いつも飲酒量を減らすとすれば、一回に飲む量を減らしますか。それとも、休

肝日をつくりますか。これが、
「未来質問」と言われています。

これは、「未来質問」と言われていました。患者さ

んがやりやすいほうを尋ねてみるわけです。

続いて、ダイエットが長続きしない中年女性への指導を考えてみます。

女性、腹囲九十一センチ。B.M.I二七・五。血糖二〇〇、ちょっと高めです。A1c五・九、ちょっと高めです。

依存の方には「禁酒たほうがいいですよ」とはっきり言ってあげたほう

うがいいのです。それ以外の方は「OKなの

です。「減らしたい」とお話を

してみてください。いつも飲酒量を減らすとすれば、一回に飲む量を減らしますか。それとも、休

肝日をつくりますか。これが、
「未来質問」と言われています。

これは、「未来質問」と言われていました。患者さ

んがやりやすいほうを尋ねてみるわけです。

続いて、ダイエットが長続きしない中年女性への指導を考えてみます。

女性、腹囲九十一センチ。B.M.I二七・五。血糖二〇〇、ちょっと高めです。A1c五・九、ちょっと高めです。

依存の方には「禁酒たほうがいいですね」と自分で対象者が「ちょっと飲酒量を減らしたほう

うがいいのです。それ以外の方は「OKなの

です。「減らしたい」とお話を

してみてください。いつも飲酒量を減らすとすれば、一回に飲む量を減らしますか。それとも、休

肝日をつくりますか。これが、
「未来質問」と言われています。

これは、「未来質問」と言われていました。患者さ

んがやりやすいほうを尋ねてみるわけです。

続いて、ダイエットが長続きしない中年女性への指導を考えてみます。

女性、腹囲九十一センチ。B.M.I二七・五。血糖二〇〇、ちょっと高めです。A1c五・九、ちょっと高めです。

依存の方には「禁酒たほうがいいですね」と自分で対象者が「ちょっと飲酒量を減らしたほう

うがいいのです。それ以外の方は「OKなの

です。「減らしたい」とお話を

してみてください。いつも飲酒量を減らすとすれば、一回に飲む量を減らしますか。それとも、休

肝日をつくりますか。これが、
「未来質問」と言われています。

これは、「未来質問」と言われていました。患者さ

んがやりやすいほうを尋ねてみるわけです。

長期記憶に残る指導のコツとは?

に例えています(図1)。

三番の「正常駅」、四

番・五番の「糖尿病駅」、四

番・七番の「合併症駅」。

それで、「あなたは今ど

こにいますか。三番だけ

ど、もう四番に近い三番。

もしかすると、もう四番

に入ってくるかも分かりませんよ」と伝えていた

だく。そして、糖尿病に

出なくなる方もいます。

七番まで行くと、もうそ

のままなんですが、そ

うならないようにしてくだ

さいよ」という話をいつも

しています。

一番、三番ぐらいの人

だと、細かい食品交換表

のことではなくて、次の

五つの方法を覚えてもら

うことが重要です。

一つ目、減量。体重を

減らすのは、五%までい

かない五つの項目ですよ

と何キロぐらいたられま

したか」と尋ねてみると

「ベスト体重から比べる

と何キロぐらいたられま

したか」と尋ねてみると

「どちらがいいですか

用意しておけば、「これ

ぐらいたつたのですよ」

大きな目標なのですが、

週間に六十分からでもOK

です。三つ目、油ものを

控える。脂肪を取り過ぎ

糖尿病の三大合併症を

教えるときには、頭文字

を使って教えています。

神経障害の「し」、目が

「め」、腎臓が「じ」で、

頭文字はきのこの「しめ

じ」です。

もし予算があるとき

は、一人一個分のシメジ

ジもらつたな。シメジ、

指導致法は、まず「私

は管理栄養士の何々で

は設定できない場合に

だつてはいけないの

ことです。少しお話さ

せてもらいたいのです

が、よろしいですか?」

と了解を得て治療計画に

進み、飲酒のメリット、

デメリットを尋ねます。

そこで、具体的な行動

と「今日はち

ょうと氣になる検査結果

について、少しお話さ

せてもらいたいのです

が、どうぞ」とお

話し合います。

お酒をすぐに「やめ

る」と言う人はOKなの

です。「減らしたい」とお

話を

してみてください。

お酒を飲むとどんな

変化があります。それを防ぐ

方法があります。「二

十歳から体重増加が病

気と関連していると言わ

ります。それを防ぐ

方法があります。

お酒を飲むとどんな

変化があります。それを防ぐ

方法があります。

二十歳から何キロ増?

指導致法は、まず「た

ばこは吸わないのですね」と言つておいていた

二十歳から何キロ増?

遺伝を覚悟で「子どもを産む —揺れる心と向き合ひながら—

阿奈美津 よう

本会主催、厚生労働省、日本遺伝カウンセリング学会他の後援により、「第三十三回コメディカルのための遺伝カウンセリングセミナー」(初級コース)が九月十九日(土)から三日間、東京で開催されました。本セミナーでは、当事者の立場から、遺伝性疾患をもつ人に対し医療関係者はどう向き合つてほしいかについて語つていただきプログラムがありました。当事者の立場を理解してカウンセリングを行う大切さを訴えたお話は、参加者に深い感銘を与えました。本稿は、当日お話を聞いた阿奈美津氏に特別に寄稿いただいたものです。

●遺伝を覚悟で一児の母に

私は、遺伝性が否めない先天的な疾患をもつて生まれた。母もそうであったことから、私が産む子にも同じ疾患が出るかもしれないと思った。思

春期の難しい年齢でこの問題と向き合い、悩みながら青春時代を過ごした。そして、自分の子には同じ思いをさせたくないと思つた。だから、子どもは産まない、結婚もないとも思つた。だから、子分に言い聞かせてきた。

そんな私が、女性としての望みが叶わなくて、ひとりの人間として生きていった。そして、この疾患がゆえにつらい思いもしてきただれど、私の人生そのものは決して不幸ではなかつた、と気がついた。

そういう心の変化の中

で結婚し、二児の母となつた。遺伝を覚悟で出産に臨み、結果、第一子である娘が私と同じ疾患

七歳という難しい年齢で

もしかないと想つたから

も回されたくないと想

うとしたところです。

生まれた息子、この子どもたちと出逢い、母にさせてもうえたことで、何よりも自分自身と向き合う立場を与えられた。

また、娘を妊娠してい

る時に同じ疾患の自助グ

ループの存在を知つた。

同じ疾患であつてもその受け止め方・生き方は一

人一人違うことを知るとともに、それまでの思いを共感し合える仲間と出逢つことができた。

また、娘を妊娠してい

る時に同じ疾患の自助グ

ループの存在を知つた。

同じ疾患であつてもその受け止め方・生き方は一

人一人違うことを知るとともに、それまでの思いを共感し合える仲間と出

逢つことができた。

また、娘を妊娠してい

る時に同じ疾患の自助グ

ループの存在を知つた。

同じ疾患であつてもその受け止め方・生き方は一

人一人違うことを知るとともに、それまでの思いを共感し合える仲間と出

逢つることができた。

また、娘を妊娠してい

る時に同じ疾患の自助グ

ループの存在を知つた。

同じ疾患であつてもその受け止め方・生き方は一

人一人違うことを知るとともに、それまでの思いを共感し合える仲間と出

逢つことができた。

また、娘を妊娠してい

