

## 特定疾患療養管理料算定のための診療録記載事例

### 主な生活習慣病一覧（キーワード）

A	糖尿病	B	高血圧	C	脂質異常症	D	消化器疾患
E	心疾患	F	脳疾患	G	肝疾患		

### 特定疾患療養管理料のキーセンテンス

		指導内容①	指導内容②	指導内容③	指導内容④	指導内容⑤
1. 食事療法	ア) 塩分制限	減塩醤油を使用	バターをやめてマーガリンへ	味噌汁の味噌は半分にする	トマト・卵に塩をかけない	めん類等の出汁を残す
	イ) 糖分制限	砂糖を控える	菓子類を果物へ変更	甘味料を制限	アルコール類厳禁	マヨネーズを控える
	ウ) 食事方法	3食摂取のこと	夕食時間を改善すること	朝食(昼食)を抜かないこと	1食に30分はかけること	間食はやめること
	エ) アルコール制限	週に2日は休肝日を	深酒はやめること	1回ビール大瓶1本まで	当面禁酒	飲酒前には食べること
	オ) 食事内容	外食を控える	外食でも必ず野菜料理を1品摂取	外食では定食類を摂取	1日〇〇カロリー制限	根菜類は湯通しして摂取
2. 運動療法	ア) 週1~2回の運動	1週間に1回は車をやめる	30分以上のウォーキングを	休日は外出すること	10分程度の体操を行う	ウエイトトレーニングも試みる
	イ) 毎日の運動	なるべく階段を利用	駅等までの移動は速足で	運動前には血圧、脈拍測定を	3カ月単位で運動目標設定	終了後は自己評価を行う
	ウ) 散歩方法等	10分以上歩く	汗をかくまでスピードアップ	必ずウォーミングアップ	全身を曲げて伸ばすように	回す、ねじる、振る動作も
	エ) 入浴時の運動	筋肉が温まっている間に柔軟体操	浴室で2~3分のストレッチ	低温で半身浴を心がける	湯船では手足の収縮運動を	入浴後しばらくは浴室で肩回し運動を
	オ) 寝室での運動	布団で全身を伸ばす	ストレッチで目覚めを促す	10回程度の腹筋、背筋運動を	就寝前に腰痛体操を実施	就寝前にリラクゼーションを
3. 生活習慣改善	ア) 睡眠時間	6~7時間程度の睡眠時間	11時には就寝を心がける	日曜日も通常通りの起床時間	短時間でも深い眠りを	睡眠前に入浴を
	イ) 喫煙	現在の喫煙量の半分に	可能な限り禁煙を	食後や就寝前の禁煙	ニコレット等の使用検討	ガム・飴等の代替検討
	ウ) 飲酒	週に3日は休肝日を	0時以降の飲酒はやめる	日本酒は〇合まで	水割りはシングルで〇杯まで	ビールは大瓶〇本まで
	エ) ストレス	ストレスをためない	過度な飲酒に走らない	家族との会話や趣味を楽しむ	ストレスの原因を解明する	適度な飲酒を
	オ) 休息	1週間に1日は休息日を	昼休みは30分はとること	食後は30分程度休息を	昼寝も試みる	余暇に趣味を持つこと
4. 服薬指導	食後30分以内には服薬を		一般薬との併用はやめること	改善しても服薬継続	効果を期待して服薬継続	飲み忘れに注意
5. 入浴方法	30分以上入浴時間を		飲酒後の入浴は厳禁	食後すぐの入浴は避けること	浴室を十分暖めてから入浴	入浴後、十分な水分補給

### ◆患者の訴えや体調に対する食事に関連する指導内容について（一例）

患者の訴えと体調等	指導事項①	指導事項②	指導事項③
もう少しやせたい	おかずは揚げ物、炒め物等、油を使用したものを避ける	脂身の少ない肉類、魚類を選択する	マヨネーズ、ドレッシング、ソース等調味料を控えること
もう少し太りたい	食事の回数を増やし全体的に食べる量を増やす	香辛料（スパイス類）を利用して食欲を増進させる	料理の中に油をうまく使うこと
高血圧ぎみである	醤油、ソース等調味料を控える	ハム、かまぼこ等の加工品、漬物を減らす	野菜をしっかり食べる
胃腸が弱い	味付けをあまり濃くしない	よく火を通してやわらかくして食べる	ゆっくり食事をして、食後は十分休息すること
便秘ぎみである	野菜、海藻、キノコ類を多く食べること	食事時間を規則正しくする	水分を十分補給すること
貧血ぎみである	肉、魚をしっかり食べる	色の濃い野菜を多めに食べる	食事中、食事直後のコーヒー、緑茶を避けること
コレステロールが高い	野菜を多く摂取すること	肉よりも魚や豆類を多く取る	バターや肉の脂身、生クリーム等動物性の脂肪を避ける
ストレスがたまる	良質の蛋白質をとるため、赤身の肉や魚を食べること	野菜や果物を多く食べること	牛乳やチーズ等をしっかりと食べる