

令和 7 年度 山口県糖尿病療養指導士講習会 第 2 回確認試験 回答・解説

	正解	解説
問 1	b	糖尿病療養指導ガイドブック 2025(以下、ガイドブック)p60～61 参照。 a. 3 食とする。3 食に分割し、食事時間を一定の間隔にすることで、食後の血糖値の変動を抑制することができる。 c. 総エネルギー摂取量の目安の時に使用する言葉として標準体重ではなく目標体重である。 d. 食事療法はインスリン依存状態、インスリン非依存状態にかかわらず治療の基本である。 e. 食事療法で重要なことは、適正なエネルギー量と規則正しい食習慣と栄養素のバランスの 3 つである。
問 2	d	ガイドブック p60～61 参照。 (1) 成人の場合、重労働の人の身体活動量の目安は 35kcal/kg～である。 (2) 65 歳未満は[身長(m)]²×22、65 歳以上の前期高齢者・後期高齢者は[身長(m)]²×22～25 とするが、75 歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂取状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。 (5) 18 歳以上の目標量は、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満である。
問 3	c	ガイドブック p61～64、p67 参照。 c. アルコールを許可された場合、摂取量は 1 日 25gまでを目安とし、あくまでも嗜好品であり、主食と異なるため、食品交換表の表 1 の食品と交換はできない。
問 4	b	ガイドブック p68～70参照。 a. 間食としては果物や牛乳などが適しており、一日の指示量の範囲内で摂るようにする。 c. 外食や中食は穀類(表1)・脂質(表5)が多く、野菜(表6)が少ない。 d. 補食とは低血糖対策で1日のエネルギー量にプラスして血糖変動の是正を図る。 e. 1 日 250kcal(約 3 単位)食べ過ぎで 1 か月に 1kg 体重が増える計算になる。
問 5	d	ガイドブックp62(表1)参照。 (3) チーズ - 表3 (4) れんこん(炭水化物の多い野菜) - 表 1
問 6	d	ガイドブック p81、93～94 参照。 SU 薬は血糖非依存的にインスリン分泌を促進するため低血糖に特に注意が必要である。
問 7	a	ガイドブック p85～87 参照。 SGLT2 阻害薬は体重を減少させる。
問 8	e	ガイドブック p84～85 参照。 α-グルコシダーゼ阻害薬は食物と混在することでその効果を発揮するので、食直前に飲まないとな十分な効果が期待できない。したがって、食直前に服薬するよう指導する。
問 9	d	ガイドブック p82 参照。 スルホニル尿素薬は体重増加作用があり、一般的に内因性インスリン分泌が保たれていると考えられる肥満 2 型糖尿病患者には適さない。
問 10	e	ガイドブック p81 参照。 性器・尿路感染症は SGLT2 阻害薬の副作用として知られている。
問 11	d	ガイドブック p80(表 10)、p96 参照。 (1) 随時血糖値 350mg/dl 以上で相対的適応になる。 (2) ステロイド治療時は相対的適応になる。 (5) 経口薬で十分なコントロールが得られない場合は相対的適応になる。
問 12	b	ガイドブック p96、p98(表 23)参照。 (2) 超速効型インスリンの効果は注射後 10-20 分である。 (3) すべてのインスリン製剤は経口薬との併用が可能である。 (4) 混合型インスリンの作用持続時間は 18～24 時間である。

問 13	e	ガイドブック p101～104 参照。 (1) 炭水化物はなるべく一定量を摂取する。 (2) 最も吸収が早いのは腹壁である。 (3) 使用し始めたら室温で保管する。
問 14	d	ガイドブック p111～112 参照。 a. テルモ社の機種が使用可能である。 b. 超速効型もしくは速効型(ほとんどが超速効型)が使用される。 c. 注入セットは 3 日ごとに取り換える。 e. プログラム機能があり時間帯によって注入量を変更することが可能である。
問 15	b	ガイドブック p107～108 参照。 a. 特に GLP-1 作動薬は体重増加をきたしにくい。 c. インスリン依存状態で使用してはいけない。 d. 消化器症状が強くなる可能性もありその場合には増量しないことが望ましい。 e. 現在使用可能な GIP 受容体作動薬には GLP-1 受容体作動薬も含まれている。
問 16	d	ガイドブック p123 参照。 a. × 前熟考期 b. × 熟考期 c. × 準備期 e. × 維持期
問 17	d	ガイドブック p119～120 参照。 a. × アドボカシー。スティグマは、特定の属性に対して刻まれる「負の烙印」という意味を持ち、誤った知識や情報が拡散することにより対象となった者が精神的・物理的に困難な状況に陥ることを指す。 b. × 予期的スティグマ。経験的スティグマは、実際のスティグマ体験に基づくスティグマである。 c. × 一般社会から受けるスティグマは社会的スティグマである。 e. × 自分を価値のない人間とみなすことを自己(セルフ)スティグマという。
問 18	e	ガイドブック p121～122 参照。 a. × 遂行行動の成功体験。生理的・情動的状态とは、課題を遂行した時に、生理的・情動的に良好な反応が起こり、それを自覚することをいう。 b. × 効力予期。結果予期は、ある行動をとるとどういった結果をもたらすかということである。 c. × 言語的説得。遂行行動の成功体験とは、自分で行動し達成できたという成功体験の累積のことをいう。 d. × 生理的・情動的状态。言語的説得とは、専門性に優れた魅力的な人から励まされたり褒められたりすることをいう。
問 19	e	ガイドブック p123～124 参照。 a. × 環境の再評価 b. × 強化マネジメント c. × 社会的解放 d. × 援助関係の利用
問 20	d	ガイドブック p133～134 参照。 (1) × ショック期。悲嘆期の思考は、罪悪感、自殺念慮である。 (2) × 悲嘆のプロセスは正常な適応過程であり、急がせることはできない。 (3) ○ (4) ○ (5) × 事実の告知からショック期。解消期には、利用できる社会資源を伝える。また、新しい状況への適応が自信につながる。