

日本語版糖尿病のセルフケア指標 Japanese version of Self-Care of Diabetes Index (JSCODI)

この1ヶ月間の間にあなたが取った行動や、どのように感じたかを思い浮かべてください。

SECTION A

以下に、糖尿病と診断されている方が健康とウェルネス（よりよく生きようとする生活態度）を維持するために実行できる行動について挙げています。これらの行動をどれくらい頻繁に又は日常的に行っているかをお答えください。

一つ選んで丸（○）をつけてください

	全くない				いつも
1. 活動的なライフスタイルを維持していますか？（例：ウォーキング、外出、アクティビティ）	1	2	3	4	5
2. 週に2時間30分程度の運動をしていますか？（例：水泳、ジムに行く、サイクリング、ウォーキング）	1	2	3	4	5
3. 炭水化物（パスタ、米、糖分、パン）、タンパク質（肉、魚、豆類）、果物、野菜を含むバランスの取れた食事を摂っていますか？	1	2	3	4	5
4. 塩分や脂質の摂取を避けるようにしていますか？（例：チーズ、加工肉製品、お菓子、赤身肉）	1	2	3	4	5
5. アルコール摂取を制限していますか？（ワインでは、女性1日1杯、男性1日2杯まで）	1	2	3	4	5
6. 病気を避けようとしていますか？（例：手洗い、推奨されている予防接種を受ける）	1	2	3	4	5
7. タバコの煙を避けていますか？	1	2	3	4	5
8. 足のケアをしていますか？（皮膚を洗って乾かす、保湿する、適切な靴下を履く）	1	2	3	4	5
9. 良い口腔衛生を保っていますか？（少なくとも1日2回の歯磨き、マウスウォッシュの使用、デンタルフロスの使用）	1	2	3	4	5
10. 医療従事者との受診予約を維持していますか？	1	2	3	4	5
11. 定期検査を適時に受けていますか？（例：血液検査、尿検査、超音波検査、眼科診察）	1	2	3	4	5
12. 多くの人が、処方された薬をすべて服用することに何らかの問題を抱えています。 医療機関で処方された薬をすべて服用していますか？（医師から処方されている場合はインスリン等の注射製剤も含まれます）	1	2	3	4	5

SECTION B

以下は、糖尿病と診断されている方が自分の疾病状態を自己点検するために実践できる行動です。これらの行動をどれくらいの頻度で行っているかをお答えください。

一つ選んで丸（○）をつけてください

	全くない				いつも	
13. 血糖値を定期的に自己点検していますか？	1	2	3	4	5	
14. 体重を自己点検していますか？	1	2	3	4	5	
15. 血圧を自己点検していますか？	1	2	3	4	5	
16. 日記やノートに血糖値を記録していますか？	1	2	3	4	5	
17. 足に傷や赤み、水ぶくれがないか日々自己点検していますか？	1	2	3	4	5	
18. 高血糖（のどの渇き、頻尿）や低血糖（脱力感、発汗、不安感）の自覚症状に注意していますか？	1	2	3	4	5	
		症状を自 覚できな かった	早くはない		とても早く	
19. 自覚症状があるとどのくらい早く気づきましたか？	0	1	2	3	4	5
20. 症状が糖尿病によるものだとしてどのくらい早く気づきましたか？	0	1	2	3	4	5

SECTION C

以下の項目は、糖尿病と診断された方の血糖値が高すぎる、又は低すぎる時に血糖値改善を目的として行うことのできる行動です。何らかの症状が出た時や血糖値が基準値外の時、あなたはこれらの行動をどれくらいの頻度で行いますか（または行おうと思えますか）？

一つ選んで丸（○）をつけてください

	全くない				いつも
21. 症状（喉の渇き、頻尿、倦怠感、発汗、不安感など）を自覚した時に血糖値をチェックしますか？	1	2	3	4	5
22. 血糖値が基準値外であった時、その原因と考えられる出来事や、とった行動を記録していますか？	1	2	3	4	5
23. 血糖値が基準値外であった時、家族や友人にアドバイスを求めますか？	1	2	3	4	5
24. 自覚症状があり、血糖値が低いことがわかった時、問題を解決するために糖分の入ったものを食べたり飲んだりしますか？	1	2	3	4	5
25. 血糖値が高いとわかった場合、それを改善するために食生活を調整しますか？	1	2	3	4	5
26. 血糖値が高いとわかった場合、それを改善するために運動量を調整しますか？	1	2	3	4	5
27. 基準値外の血糖値を調整するために行動を取った後、その行動が効果的であったかどうかを評価するために血糖値を再度確認しますか？	1	2	3	4	5
28. 血糖値が非常に低い、又は非常に高いとわかったら、医療従事者にアドバイスを求めますか？	1	2	3	4	5

インスリンを使用していますか？

はい

いいえ

「はい」の場合、次の質問に教えてください。

一つ選んで丸（○）をつけてください

	全くない				いつも
29. 血糖値が高すぎる、又は低すぎたりすると気づいた場合、医療従事者が提案した方法でインスリンの用量を調整していますか？	1	2	3	4	5

SECTION D

糖尿病と診断された方は自分自身の健康管理や健康維持のための能力を身につけなければなりません。あなたは、次のような活動をするにどの程度自信がありますか？

一つ選んで丸（○）をつけてください

	全く自信がない				とても自信がある
30. 高血糖や低血糖とその症状を予防する。	1	2	3	4	5
31. 栄養や身体活動に関するアドバイスに従う。	1	2	3	4	5
32. 適切な方法で薬を服用する（処方されている場合はインスリンも含む）。	1	2	3	4	5
33. 治療計画に従うことが難しい場合でも、それに粘り強く従う。	1	2	3	4	5
34. 医療従事者から言われたとおりの頻度で血糖値を自己測定する。	1	2	3	4	5
35. 血糖値が良いのか、そうではないのかを把握している。	1	2	3	4	5
36. 低血糖の症状を認識している。	1	2	3	4	5
37. 病状（糖尿病）の自己点検が難しい場合でも、それを粘り強く続ける。	1	2	3	4	5
38. 血糖値を調整し、症状を緩和させる行動をとる。	1	2	3	4	5
39. 自分の行動が血糖値を変化させ、症状を緩和するのに有効であったかどうかを評価する。	1	2	3	4	5
40. 血糖値を改善するための行動が難しい場合でも、それを粘り強く実行する。	1	2	3	4	5

調査にご回答いただきありがとうございました。