

連峰 *Renpoh*

No. 332

発行日●平成 30 年 8 月 31 日

発行人●飯田メディカルヒルズ

編 集 IMH 広報委員会

長野県飯田市毛賀 1707 番地

TEL 0265 - 26 - 8111 (代)

特集

栄養管理

保健・医療・福祉の各分野に
私たち管理栄養士が関わっています



目次

■ 特集

P2 栄養管理とは～管理栄養士の関わり～

P3 低栄養改善・予防の食事

P5 栄養サポートチーム（NST）

P6 栄養ケア・マネジメント

P3 特定保健指導

P4 栄養食事指導

P5 リハビリ栄養

栄養管理とは ～管理栄養士の関わり～

管理栄養士主任 中村 愛



みなさんは、管理栄養士にどんなイメージを持っていますか？

厨房で献立を作成して、給食管理をしているというイメージではないでしょうか。平成4年に外来栄養指導が新設されたことで患者さんの食事相談を行うようになり、平成26年の栄養サポートチーム新設では、医師を始めとしたメディカルスタッフと連携し、診療に携わるようになりました。また、介護の分野でも平成17年より栄養ケア・マネジメントが開始されました。社会的に栄養（食事）が生命を営むために欠かすことのできないことと認識されるようになりました。このような後押しもあり、私たち管理栄養士は、『食のスペシャリスト』として活躍の場所が増えました。

IMHグループの栄養管理は多岐にわたり、保健・医療・福祉の様々な分野に管理栄養士が関わっています。トータル的な食支援を行えるように栄養科理念、基本方針を掲げ、日々の業務に取り組んでいます。

栄養科理念

「保健」「医療」「福祉」それぞれの特性に寄り添った
栄養管理・栄養教育の提案を目指す



【基本方針】

- ・ 保健指導、栄養指導対象者の状態維持、改善に努める
- ・ 各施設の適切な栄養管理に努め、疾病の早期回復や健康的な生活が営めるようサポートする
- ・ 病棟、給食委託業者と連携を図り、安全でおいしい食事の提供を目指す
- ・ 正確な情報が伝達できるよう情報収集、知識の共有、自己研鑽に努める
- ・ コメディカルスタッフの一員としてチーム医療に貢献する



そもそも栄養って何？



「栄養」というとビタミンやカルシウムなどといった成分が思い浮かぶかもしれませんが、実はそれらは「栄養素」といい、「栄養」そのものではないのです。

では、「栄養」とは一体なんでしょう？それは、私達が「食べる」ことを通じて必要な「栄養素」を体内に取り込み、エネルギーをつくったり、カラダをつくったりして生命を維持する活動です。「栄養」活動のためには、「食べる」ことが不可欠ですが、「栄養素」摂取のみを目的に食事をしてはいません。

食事とは、料理を味わい楽しみ、空腹感を癒すもの。その結果として、食物から栄養素を摂取しているのです。

つまり食事を楽しむこと自体が「栄養」活動になっているのです。

- 日本栄養士会 HP より抜粋 -

特定保健指導

管理栄養士 早川 千尋



特定保健指導は40～74歳の方を対象にメタボリックシンドロームに注目して内臓脂肪型肥満の根治を目指すものです。平成20年4月からスタートし、今年度から第3期となります。特定保健指導により、メタボの概念が普及・定着し、健康意識が高まったことで徐々に保健指導の対象者は減少傾向となっています。

健診時から半年間無理なく続けられるように今年は私たちがサポートさせていただきます。



メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて高血圧、脂質異常、高血糖などの異常を複数併せ持っている状態をいいます。放置すると動脈硬化になりやすいといわれています。



1年後の健診が楽しみとなるように一緒にがんばりましょう！

低栄養改善・予防の食事

【低栄養を予防するためのレシピ】

年齢を重ね「体力が落ちた」、「食が細くなった」などと感じることはありませんか？加齢にともない、身体のさまざまな能力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態を「フレイル（虚弱）」と言い、筋肉や身体機能低下のほかに疲労感や活力の低下なども含みます。このフレイルを経て要介護状態になると言われていますが、適切なケアをすることで予防、改善することが可能です。

管理栄養士 中島 早紀



豆&お肉でタンパク質UP!

ビーンズキーマカレー（1人分）



☆材料

たまねぎ 30 g まいたけ 15 g 豚挽肉 40 g
 サラダ油 小さじ1 トマト缶 50 g
 水煮ミックスビーンズ 60 g
 カレールウ（市販）8 g おろし生姜（チューブ）少々
 めんつゆ 少々 カレー粉 少々（お好みで）

☆作り方

- ①たまねぎ、まいたけをみじん切りにし、フライパンに油をひいて炒める。
- ②挽肉も①のフライパンへ加えて炒め、火が通ったらトマト缶、おろし生姜、ミックスビーンズ、水200ccを入れて中火で煮る。
- ③水分が無くなってきたらカレールウ、めんつゆを加えお好みでカレー粉を入れて少し煮たら完成。

栄養食事指導

管理栄養士 片桐 ツヨ子

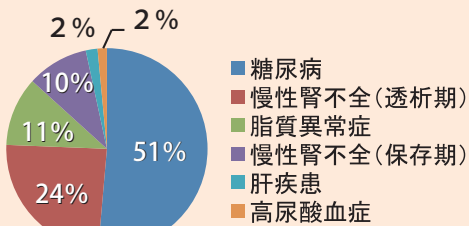


栄養食事指導は外来・入院・訪問に分かれており、糖尿病・脂質異常症・高血圧腎臓病・肝臓病・貧血・潰瘍などの他、低栄養・がん・嚥下障害などさまざまな疾病の患者様（ご家族様）に食事の方針や具体的な実施方法についてアドバイスしています。

外来

外来では月間 130 件の栄養指導を行っており、平成 29 年の統計結果では、糖尿病、腎臓病次いで脂質異常症での介入が多くなっています。疾病の維持・改善につながるように患者さんの生活に寄り添い、一緒に考えながら進めていきたいと思っています。

平成29年度外来栄養指導統計



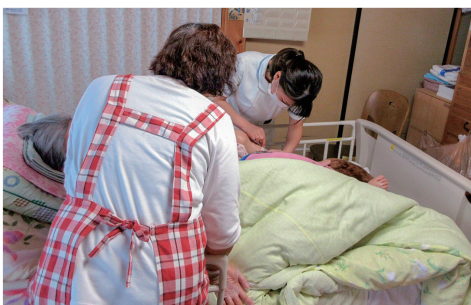
入院

初回の入院栄養指導では、個々の疾病に合わせて提供されている食事内容の説明や献立表の配布、自宅での食事の様子など伺っています。また退院される際に自宅での食事作りが不安な場合はご相談ください。



訪問

退院後も慣れた環境で安心して生活できるように食事の面からサポートしています。通院が困難な方には管理栄養士がご自宅に訪問し、食べやすい食事の作り方を指導したり低栄養チェックなどをすることで、再入院の予防やご家族の不安などの軽減につながるように支援しています。



糖尿病セミナー

毎年、主に糖尿病患者様を対象としたセミナーを開催しております。

昨年は「食後高血糖」、[高齢者の低血糖]、[食品の塩分量]、[野菜の効能] のポスター展示を始め、インスタント食品や加工食品に含まれる塩分量の展示を行いました。今年も開催予定ですので、どなたでもお気軽にご参加下さい！！

日時：平成 30 年 9 月 26 日（水）

9：00～12：30

場所：B 館 1 階 レインボー（事務室前）

（スタッフがご案内させていただきます）

栄養サポートチーム（NST）

管理栄養士主任補 梶野 麻里子



栄養サポートチームとは…

栄養介入が必要な患者様に対し、主治医と連携を取りながら多職種が専門的な意見を出し合い、最良の栄養方法で患者様をサポートする医療チームです。

（NST = Nutrition Support Team）



NST の回診の様子

当院の NST では、回診を毎週木曜日の朝食時に行っています。回診では消化吸收の低下、下痢・便秘による膨満感、咀嚼（歯）・嚥下障害、精神障害（認知障害等）、薬剤による食欲不振、術後の栄養管理など、栄養不良の原因を総合的に診断しています。

食事の時間に回診を行うメリットとしては、実際の食事場面を確認する事で、摂食不良の原因を即座に多職種で検討ができる点です。入院中の早期回復治療だけではなく、退院後の予防も目指して多種多様な医療スタッフが専門性を発揮し、チームで活動をしています。

リハビリ栄養

管理栄養士 下原 彩香



十分なりハビリの効果を出すためには、適切な栄養管理を行い栄養状態を良好に保つことが必須となります。低栄養の場合、積極的なリハビリは逆効果となることもあるため、栄養介入は重要です。これらの背景を受け、日々の退院支援カンファレンスに加え、医師・リハビリスタッフ・栄養科でリハ栄養チームを立ち上げ、定期的にカンファレンスを行っています。早期の介入で低栄養を改善し、より良いリハビリを提供できるよう活動を行っていききたいと思います。



回復期リハビリ病棟協会 管理栄養士 10 箇条

- 1、 栄養を食べ物で表現する職種であることを自覚しよう
- 2、 口から食べることを推進しよう
- 3、 安全でおいしい食事を提供しよう
- 4、 適切な嚥下食の提供と開発をしよう
- 5、 カンファレンスに参加し、チームの一員として貢献しよう
- 6、 栄養状態の評価を行い、全身状態の改善およびリハビリテーション効果の向上につなげよう
- 7、 再発予防や基礎疾患に対応する食事教育をしよう
- 8、 在宅での食事に対する不安解消や地域・施設との十分な連携をとろう
- 9、 計画・実施したことはアウトカム評価を行い、エビデンスの集積をしよう
- 10、 栄養ケアを多職種協同で介入するシステムを構築し、定期的な評価と質の向上に努めよう



カンファレンスの様子

栄養ケア・マネジメント

介護老人保健施設 万年青苑

管理栄養士 原田 菜津子



老健では、入所者様の栄養状態の維持・改善、疾病を良好にコントロールしていただける食事内容の検討を行うため、他職種との話し合いを定期的に行っています。長い入所生活の中でも楽しみを持ちつつ、健康管理をしていけるよう心掛けています。

高齢になると摂食嚥下障害、認知機能の

低下により経口摂取が難しくなってくるケースが多くあります。そうなった場合でもできるだけ長く、安全に口から食べる楽しみを維持していけるように定期的に嚥下評価・状態に合わせた食事形態の検討や食事場面での見守り・声かけを多職種で協力して行い支援しています。



カンファレンスの様子



特別養護老人ホーム きりしま邸苑

管理栄養士主任 小林 知子



特養での栄養管理は、まず楽しく食事をしていただく事を優先しています。嚥下や機能の低下により自分で食べる楽しみが持てなくなっている方もいらっしゃいますが、その方にとって何が大切であるか日々多職種で検討ながら、対応しています。その多職種の連携により、平均介護度 4.3、平均年齢 90 歳という状況の中でも、栄養状態を常に良好にキープできていると感じています。

日々の食事提供の他に、ユニット単位でおやつ作り、カレーライスやちらし寿司作りを企画して楽しんで頂いています。楽しく食べて頂ける事を皆で考え、元気で明るく生活できるよう支援しています。



忘年会でのお食事



ユニット 手作りおやつ