

7月新食研勉強会
平成29年7月15日(土)

食べる喜びに寄り添って

大妻女子大学 暮らしの保健室
川口美喜子

島根県をご存知ですか
「日本で47番目に有名な県」?
「いいえ、砂丘はありません」
「島根って鳥取のどの辺って聞かれた?」

生きることをサポートすること

食べられる心、食べられる体、食べられる体力を導く

栄養サポートチーム (NST) は、古くからの歴史と豊富な食文化に支えられた食の美学と繊細な味覚を持つ患者さんに、「食べて生きる」意欲を生み出すことを目標に、正確で確実な栄養治療法の実践を目指して活動をしています。

症例：74歳 女性 皮膚科入院

病名：左下腿難治性再発性皮膚潰瘍病 (緑脳菌二次感染)
併存症：両大腿骨頭人工関節
栄養管理：経口摂取
身体計測値：身長 141 cm、体重 56 kg、BMI 28
生化学検査 (栄養指標)：Alb 2.4 g/dl (正常値 3.8~5.1 g/dl)

NST依頼 左下腿病変部から大量の滲出液漏出。緑脳菌感染伴う。これに起因する低Albの遷延と悪化あり。Alb 2.4(入院時3.3)まで低下している。植皮術の術前栄養対策。

必要栄養量の算出 **1970 kcal**
必要たんぱく質量 **110 g**

依頼目的：術前・術後管理、低栄養対策

入院時

食べられる気力・食べられる体力
を生み出す栄養指導を行う

2076kcal、たんぱく質91.7g
糖質エネルギー比56%、
脂質エネルギー比25.9%
たんぱく質エネルギー比18.1%
(動物性たんぱく質41.5%)

H17/11/14(月)
朝食(661kcal/P.22.2g)
ご飯
卵とじ
みかん
のり佃煮
ラフロンQL(200 kcal)
昼食(921kcal/P.42.2g)
ゆかりご飯
餅の味噌かけ
おからの炒り煮
ほうれん草かつお和え
食感果実ヨーグルト
メディエアミノプラス
夕食(494kcal/P.27.3g)
ご飯
卵豆腐
茎わかめの煮物
ほうれん草かつお和え
潮汁(真鯛)
フィクレスゼリー

栄養サポートチーム介入による病状改善の経過

1650 kcal → 1800 → 2000(免責療法) → 1700

Alb 3.8
3.6
3.4
3.2
3.0
2.8
2.6
2.4
2.2
2.0
1.8
1.6
1.4
1.2
1.0
0.8
0.6

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

体重 56kg

Alb 3.8
3.6
3.4
3.2
3.0
2.8
2.6
2.4
2.2
2.0
1.8
1.6
1.4
1.2
1.0
0.8
0.6

TTN
RDP

患者さんの笑顔が見たい

入院時 入院2日後 植皮術4日後 植皮術49日後

お腹に優しい味噌スープの調理方法



- ①季節の野菜・フルーツなどを鍋に入れ、2時間程度煮詰め野菜だしスープを作る。
- ②野菜のだし100ccに対して味噌8グラムを弱火で溶かし味噌スープを作る。
※削り節、煮干しやだしの素などは使用していない。



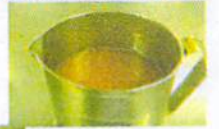
味噌は75℃よりも低い温度の野菜スープに溶かす。
味噌の風味が落ちない。



EPA含有味噌スープの調理方法

材 料：野菜 鮭ハラス 1kg

- ①野菜スープを煮詰める
- ②鮭ハラスを煮詰める
- ③鮭ハラスの脂を取りだす



フレイル予防の食事スタイル



心と体のバランス

体にやさしい
体へののび

バランス弁当の特徴

1. 野菜・海藻・きのこを100g以上使用
2. 脂肪エネルギー比 25%以内
3. 使用塩分 3g以内

健康管理は望ましい食事から皆様に健康食を提供いたします。

バランス弁当

企画：中国文教・売店
提供：大 館
監修：栄養管理室（担当：藤井）

楽しく・美味しく・いたわりの食事
バランスとエネルギーを考えて提供します

「バランス弁当」のコンセプト

- ①月替わりで作製
- ②主菜は魚類または肉類を中心に2種類の販売
- ③栄養量と食品の構成比率を常に同量で作成する。
 - ・主食は320kcal（ご飯の場合は200g、他麺の弁当もある）
 - ・主菜は食材のエネルギー量80kcalと40kcalの2品を入れる
 - ・エネルギー量 600kcal
 - ・塩分 3g 以下
 - ・脂質エネルギー比 25%以下
 - ・野菜、海藻ときのをいれて総量を100g～150g程度
- ③冷凍食品、インスタント食品は原則として使用しない。
- ⑤旬の食材を献立に加える。
- ⑥地元食材・調理を取り入れる
- ⑦オリジナルなメニューを開発し取り入れる
(現在オリジナルメニュー約550種類)

「バランス弁当」を使用した食事の提案ソフト

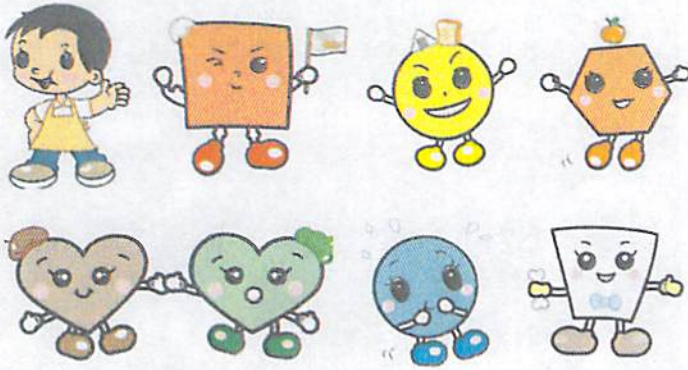
献立・食事内容の基本的栄養を図形化

1月のワカサギ南蛮漬け弁当 600kcal

主食：ご飯	200g
主菜：わかさぎ南蛮漬け	40g わかさぎ
	40g ローストチキン
油副：かぼちゃサラダ	10g
ワカサギの揚げ油	
塩分：2.5g 以内	
野菜・海藻・きのこ	150g
里芋・かぼちゃ	
郷土の旬の食材	ワカサギ、小松菜、大根

分かりやすい「バランス弁当」を使用した食事の提案

図形化を連想させるキャラクターの作成



” 風の人 ”
地域に貢献している「風の人」



がん治療における食事

「てっかくて、旨い、かれのい煮付けか食べたいのう」



患者の声に栄養士に届きますように。
栄養士として患者と家族の思いに最大限に対応できるように。
魚1尾を調理することを躊躇しないで準備出来る体制にしたい。
私たちは、諦めない。「食べるすばらしさ」を伝えることを。
この患者のことを、栄養士と調理師は忘れないでしよう。

魚屋のご主人だった患者
体力の低下、食欲不振のため経口摂取は僅かでした。

ある年の暮、「この夏を越すのは難しい」と告知された大腸がんの女性患者さんと出会った。栄養士のわたしに望むことは何かと聞くと、「きょうに最期を迎えさせて下さい」とおっしゃる。



越せないと言われた夏になり、女性が好きなお花火大会の日。病室からも花火が見られるこの日の夕食には、平切りの野菜を花火に見立てた酢の物を出した。栄養剤をあれこれ飲み続けた。
翌年の夏の夜、ジョギングを終えてふと病棟を見上げると、女社が部屋にだけ電気がついていて、翌日、美しい最期であったと聞いた。

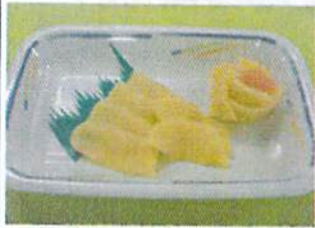
症例:75歳 男性 無職

- 現病歴 : 食道がん手術目的入院
- 合併症 : 呼吸不全 (間質性肺炎)
- 主 訴 : 心窩部痛, 痔による出血
- 現病歴 : 内視鏡検査の結果バレット食道がんと診断され手術目的で入院
- 経過 : 入院7病日、食道がんにて胸腔鏡下食道切除と腹腔鏡下胃管再建の術中出血があり、開腹、開胸手術に移行し、食道切除・胃管再建術施行。
術後ICU管理。術後間質性肺炎を来し、18病日気管切開し人工呼吸器管理。その後もICUに入院を繰り返し、89病日呼吸器管理下でICU退室となる。

家族の思い: 本人よりも、家族が病気を治して欲しい気持ちから、積極的に手術を進めた。長期の闘病生活にくわえ、病状が良くならないこと、悪化してしまったことで不安、不満が募り、医療者に対する不信感もある。

がん専任栄養士の食事・栄養管理

お刺身を食べたい
白身魚の刺身ゼリー



作り方：①スライスした人参と鯛（または鱈）を蒸し、だしを入れてミキサーにかける。
②ソフティア2ゲルで固め、刺身のように切って盛り合わせる。

豆腐料理に飽きないように
ふわふわ豆腐



作り方：①豆腐と長いもよくミキサーにかけておく。人参とほうれん草を加える。②泡立てたメレンゲを加えて混ぜ、器に移して蒸す。③和風おんかけのソースをかける。

私たちの出会った患者が、食べることを考える時間的余裕を持っているのであれば、私たちは、その時間に尽くせることを考える感性を持ち、プロとして挑んでいきたい。

がん患者における食事・栄養管理

がん患者と家族の目標達成のために積極的な栄養療法の実践あるいは、食事が摂取できないことによる家族と患者さんの苦悩を軽減することであり。栄養士は、その役割を担える時に、その役割を担える場所にいることだと思う。



料理についての物語 (Story)

自宅でぶどうの栽培をされていた患者さん。収穫の時期が近づいてきて「今年は私がいなくて大変だろうな」と心配そうに話されました。開口障害もあり、十分な食事ができていない患者さんにぶどうゼリーで、懐かしい味を思い出してもらえたらと作ったレシピです。「元気な頃は嫌になるほど食べていたぶどうの味だけれど、今は懐かしいよ」とおっしゃっていました。



寄り添う医療

「受け入れる力」

不安や辛い思いやさせない気持ちを
「思いやる力」

人間力を持った人間が横から寄り添う

使命を生きるということー真のホスピス緩和ケアと癌哲学からのメッセージ 柏木朋夫・藤野興夫 著

教育の場へ



大妻女子大学
将来の管理栄養士たち

暮らしの保健室

～住民の暮らしに寄り添う地域の保健室～



「暮らし保健室」 新宿区 都営戸山ハイツ

医療や暮らしのことなど地域住民の相談の窓口

世帯数 3664 世帯
住民数 5900 人
高齢化率 52.2%
(2015年12月)

曜日のプログラム

木	からだに優しい食事	趣味評
水	ストレッチ	塗り絵
火	マッサージ	手芸
月	ソフィースヨガ	

運営 関ヶアース 白十字訪問看護ステーション
NPO法人 白十字在宅ボランティアの会

がん患者・高齢者のチーム医療における栄養サポート

医療保険 病院NST・チーム医療
治療のための栄養サポート
『病気を診る』

介護保険 在宅NST・チーム医療
患者・家族の生活を支える
提案
『生活を見る』医療の実現

残存する食べる力を栄養食事のアセスメントを行い
食べる楽しみと生きる喜びを感じてもらおう指導・提案を怠らない

「食の楽しみ」という原点から介入する

「暮らしの保健室」
平成28年6月16日昼食メニュー

鶏肉ご飯
豚のフライ
豆腐と入り玄米の
梅ドレッシングサラダ
酒粕の味噌汁と
かぼちゃのすいとん
ココナツミルクとレンズ豆

木曜日のプログラム「からだに優しい食事」
(平成25年7月～)

毎週木曜日に昼食を提供：30～40人分（利用者、スタッフ、実習生、視察者など）
エネルギー：600～700kcal程度 個人負担：500円

特徴

- キッチンが家庭のように部屋にあり、利用者が食事ができる様子を五感で感じることが出来る。
- 食事は調理、量、バランスを伝えるために**プレート**を用い盛り付ける。
- 利用者は食事の説明を聞きながら会食する。

を用いて毎回、利用者に潜在的な栄養教育実施

毎回の食事は栄養教育となる → **フレイル予防の栄養**

1. 必要エネルギー量、必要な食品の摂取
2. たんぱく質食品を必ず摂る
とり方の工夫 調理方法を見る
3. 実践的な調理方法を目の前で観察する
4. 調理器具の活用、調理工程、調理方法を学ぶ
5. 楽しく、美味しく調理し食べる事を体感する

バランスプレート食 珍しい食材・料理、手の込んだ料理

① 煮込みハンバーグ ポテトサラダ
② 粟ご飯 お米と柿のコロッケ
③ エビのピスク ホウレンソウ入り卵焼き
④ コリンキーと糸ウリの和え物

季節感旬の食材 ①芋づる ②秋刀魚とかぼす ③しめじと梨
④鮭と柚子 ⑤黒豆とさつま芋 ⑥やつがしら



11月10日



看護小規模多機能型居宅介護

坂町ミモザの家

登録利用者 最大25名
通いの定員 最大15名
泊り 最大5名

嚥下障害のある方にとっては

「制限」への不満
食べる楽しみの障害
「食べる文化」参加の阻害
家族の食卓、季節感、外出、会食

低栄養
脱水
体力低下

誤嚥
窒息
恐怖感・不安

家族 「よくわからない」「治療やリハビリが不足なのではないか」「いろいろ言われて大変」「家族が対応しきれない」

嚥下障害への対応の基本

- 摂食・嚥下機能のできるだけの改善
- 医学的な安全：低栄養・脱水・誤嚥・窒息
 - 十分な栄養管理は疾病の予防・改善にも重要
 - 今ある能力でもできるだけ口から安全に食べる

■ ご本人のQOL

美味しい物を/不安なく/楽しく……

- 過剰でない家族の介護負担・訓練負担



管理栄養士が果たすべき役割

管理栄養士による食事療法の継続

適切な食事を実践的に提案
患者家族の栄養改善と食のQOL維持

報告書

在宅訪問医・看護師が知りたいこと
管理栄養士として伝えたいこと

1. 患者が望んでいることは何か
2. 家族が望んでいることは何か
3. 患者に提供した料理
献立/形態/栄養量
4. SOAPで記載する。



がん患者とその家族や友人が、自分の力を取り戻す場所 新豊洲『マギーズ東京』



〒135-0061 東京都江東区豊洲 6丁目4番18
TEL : 03-3520-9913 FAX : 03-3520-9914

『マギーズ東京』でスープを提供

毎週火曜日の午後



病院で栄養指導を受けた。

家に帰ったら疑問がたくさん。

栄養バランスは非常に良いですから、栄養指導は今回で終わりです。と栄養士
家に帰ったら不安で一杯。誰かが相談のってくれる。

体重が増えない。体重を増やしたいので、食事を教えてください。
心配はいりません。術後は皆さんが体重は落ちますから。
だから、栄養士さんに相談したのに。

がんの食事療法について書いてあった内容が全て自分に当てはまる。その通り
の食事をして体重はかなり落ちた。それでも、すぎる思いでやり直す。
エビデンスがありませんから 思いがつかない

がんの予防についての資料はある。
がんになった者は、食事については見捨てられているんですか。
エビデンスがありませんから 思いがつかない

病気の時の食事のことを語る相談相手がない

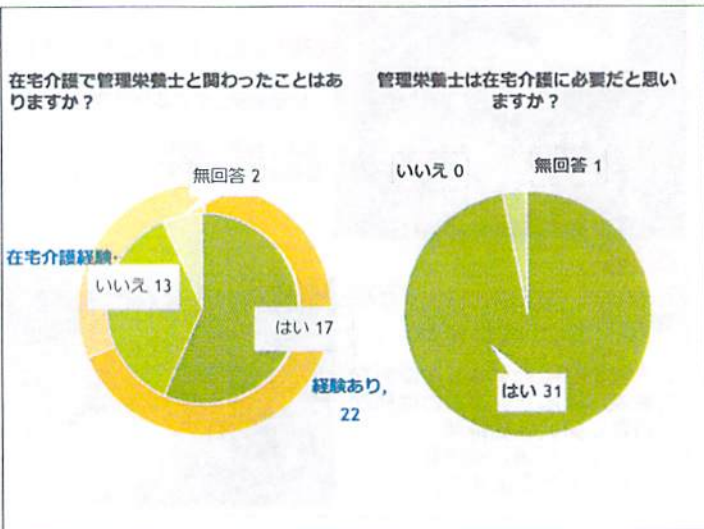
ネットで知り得た知識を実行しようと、妻は朝から晩まで台所
立ち続けている

地域包括ケア・在宅介護における管理栄養士の役割

多職種に対するアンケート調査（記述式・選択式）

- ①新宿食支援研究会 勉強会 平成27年5月16日（土）18：30～
場所：YKBマイクガーデン（新宿御苑） 28名
 - ②地域コミュニティ 平成27年5月21日（木）
場所：暮らしの保健室 4名
- } 計32名

職種 { ケアマネージャー、ヘルパー、歯科医師、歯科衛生士
管理栄養士、医師、看護師、理学療法士、保健師
マッサージ師、社会福祉士



在宅介護における管理栄養士についての意見（自由記述）

- ▶ 現在、管理栄養士が十分に介入できていない理由
 - 管理栄養士の認知・理解が足りない (10名)
 - 現場にもっと出てきてほしい (8名)
 - すでに管理栄養士が活躍している (4名)
 - 制度が整えられていない (4名)
 - 現状では介入は難しいと考える (3名)
- ▶ 在宅介護に関わる管理栄養士に期待すること
 - 技術の向上 (7名)
 - 積極的にアピールして、他職種との連携 (7名)
 - 調理に関する期待 (6名)
 - 心の栄養・生活の喜び (5名)

制度にとらわれない
考え方が重要

積極的に現場に入って
いく

大妻女子大学家政学部
管理栄養士スキルアップセンター研修生募集

-研修期間-
8/17(木)~8/21(月)

BASIC
ベーシック

地域・在宅栄養における栄養支援の経験が浅い方（卒後1~2年程度）、または復職する方、卒後に在宅訪問管理栄養士をめざす

EXPERT
エキスパート *COURSE*

活動年数がほぼ3年以上で、より実践的な臨床栄養講座、症例検討によって管理栄養士としてのスキルを高める

AFTER FOLLOW 01

コミュニケーション

AFTER FOLLOW 02

求人情報

AFTER FOLLOW 03

栄養最新情報

命をつなぐため

食べることで生きている

トシ君は、ヒカチューのプレート食を見る事はできなかったけれども、「食べる喜び」を提供することの大切さを深く教えてくれました。私たちは、トシ君のことをすーっと忘れない。

「食べる喜び」支え続ける

「生きる力の根源」としての食を提案する仕組みを作る事が大切だと考える。

望む食事ができる状況にあって、治療にも挑む方がいいと考える。寄り添った食事を受けられる患者が幸運な患者ではない。

健康長寿の食事・栄養の摂り方は大切だが、人は老いを迎え機能は低下する。病の最期は食欲を奪いとる。

それでも、「ごちそうさま」と食べる喜び・笑顔を持ち続けるような食事を提案し続けたいと思う。

そして、家族・友人・知人……に残される「美味しい笑顔」がありますようにと願い、管