

# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—  
第49号 2019.1.1 発行

私は、新食研の活動に参加させていただいて「食」への意識が変わりましたので、今回、「見つける」という新食研のキーワードの1つに着目しました。最初、「見つける」という言葉は、口から食べられなくなった利用者さんの事を意味すると思いましたが、新食研の活動で、単に利用者さんだけでなく、人や場所など社会資源全てにおいて言えると分かりました。

「見つける」と言うのは、単に利用者さんになった人を見つけることではなく、そのリスクを持った人を見つけるという事が一番難しいということが分かりました。

正直、私は新食研に出会うまで、口から食べられない事に対して無関心に過ごしていました。しかし、今では新食研の活動を通して、利用者さんが、いざ目の前に立った時でも、すぐに行動ができるように、自分自身の中で考えるようになりました。

例えば、環境の変化をみつけたり、つなぐ人達をみつけたり、地域の社会資源をみつけるなどです。

心のどこかで専門職の誰かがやれば良いと思い、必要な場面を見過ごしてしまっていました。しかし、間接的にでも自分に何かができるのではないかと意識を変えることで、自ら地域にいる食べたくても食べられない人を見つけられるように、今後も活動していきたいと思えます。

(福祉用具専門相談員 新城 早師)

## 「座る」を考える

### ① 「座る」と日本人

食支援に対するシーティングエンジニアの考え方は、食事は「お尻で」食べるということです。決して「お尻から」ではありません。



皆さんは食事をする時、どのようにして食べるでしょうか？大多数の方は座って食べると思います。立って食べることは特別なので「立食」と言いますが、座って食べることを「座食」とは言いません。ちなみに、この言葉は別の意味がありますので調べてみて下さい。食事は座って行うことが当然なのです。そのため、座る場所とお尻の関係が食事には重要となります。

日本人の文化で、座ることは「○道」に代表されるように「床座位」が基本でした。椅子に座るとい文化が日本になかったため、正しい「椅子座位」の文化を培うことができなかったのです。しかし、現在は椅子に座って食事をするのが普通になりました。このギャップに気づかないと、「椅子座位」が崩れていても「なんとなく座れている」という気がしてしまい見逃されてしまいます。

正しく椅子に座り食事ができるかを見るためには、首の角度や足底の床設置の以前に、「お尻がどのように座っているか」を見なければなりません。首も足もお尻と繋がっているのです。だから食事は『お尻で』食べるのです。

(福祉用具専門相談員 栗原 俊介)

## 食支援サポーター養成講座

ファークロス薬局新宿 薬剤師

齊藤 直裕

食支援サポーター養成講座(各論)「食事と薬の関係」、食支援を行う上で知っておいて欲しい薬のことについてお話をさせていただきました。

長寿国となった日本はほとんどの人が長生きする時代になっています。加齢に伴い病気や怪我のリスクも大きくなってきますし、社会保障制度の充実などもあり、薬は身近なものになっています。その中で、私が薬局の薬剤師として行っている仕事は、自宅で療養しながら生活を行っている方々をサポートするために、病院や薬局に通うことが困難な方も含めて「必要な薬がきちんと手元に届くこと」や、ご自宅で上手く整理ができないなど、毎日の薬が何らかの原因で飲みにくいことが無いように「薬がきちんと飲めること」、そして、良い効果が出るように、また副作用などで苦しまないように「薬がきちんと効くこと」の3つ柱として確認をしながら問題がないよう目を配っています。

薬剤師の扱っているのは主に医薬品ですが、薬として医薬品、医薬部外品、化粧品、今回は食品としてサプリメント、保健機能食品(トクホなど)との違いや特徴、付き合い方をお話しています。基本的に身体をつくっているのは食事、サプリメントなど健康食品もあくまで補助として考えるのが

保健機能食品			
消費者庁の認可を受けているもの 体の生理機能を調整する働きを「表示できる」			
	栄養機能食品 「食品表示基準」第2条第1項第11号	特定保健用食品 「食品表示基準」第2条第1項第9号	機能性表示食品 H27.4~ 「食品表示基準」第2条第10号
(消費者庁)	「規格基準」、表示の文言を決定。基準を満たす場合は企業の責任にて表示	安全性や機能性、表示について個別に審査、許可	安全性や機能性のガイドラインを作成。要件を満たしていれば企業の責任で表示(製品の審査はなし。届出が必要)
対象の成分	ビタミン13種類、ミネラル6種類、脂肪酸1種類	体の中でどのように働かが明らかになっているもの	体の中でどのように働かが明らかになっているもの
表示	成分ごとに定型文が決まっている	製品ごとに審査される。原則として健康維持増進の内容。成分によっては疾病リスクの低減も	企業の責任で表示の文言を決める。病気の治療や予防効果の表示はNG

良いでしょう。薬品と食品では働きや目的もそうですが、法律の規制など製品の表示も異なっています。医薬品、医薬部外品などの薬は含まれている成分の表示が義務付けられていますが、サプリメントなど食品の場合は、原材料の表示のみで細かな成分表示がされていません。たとえば、コーヒーに関してカフェインは含まれていますが原材料コーヒーと記載されているだけでカフェインの量は記されていません。医薬品にもカフェインが含まれているものがありますので、ほんのひとつの例ですが医薬品との飲み合わせにも注意が必要となります。

食事と薬の飲み合わせと同様、食べ物の影響で食前や食後など薬を飲むタイミングや、薬を飲むときに水以外のものでも飲むことにも薬の効果に影響があることもあります。

また、飲みにくいと薬をつぶしたり、噛み砕いたりすることで効果が大きく変わってしまうことがあることも知っておくことも大切です。

薬は人体に影響を及ぼすことを目的として作られているため、良い効果の反面、副作用などのリスクもあります。まずは正しく使用することと「相談できる」ところを知っておくことが食支援サポーターには必要なのです。

### 医薬品・医薬部外品(薬事法)

医薬品	医薬部外品	化粧品
人体に効能・効果の作用することを目的として造られ認められるもの	特定の症状に使用され、効果・効能が緩徐なもの(効果が期待できる)	清潔にする、美化する、魅力を増す、健やかに保つ
医薬品販売業の許可が必要		基礎化粧品、メイクアップ化粧品
基本的には処方箋による支給、薬剤師による販売	有効成分の表示は義務付け	全成分表示の義務付け
主に診断・治療の使用される	主には予防、衛生に使用される=薬用	治療や予防をうたっていない