

イキイキ 現場レポート

地域栄養サポート自由が丘

(医療法人社団 白木会)

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5丁目20番地1号 TEL 070-6639-1640 FAX 03-6740-8435

在宅での暮らしを栄養面からサポート 介護の負担軽減する栄養指導の可能性



在宅訪問栄養指導（メモ）の様子

メモ

在宅訪問栄養食事指導は、医療保険（在宅患者訪問栄養指導・530点）でも介護保険（居宅療養管理指導・533単位）でも受けられます。腎臓病、糖尿病、肝臓病、胃潰瘍、貧血、膵臓病、脂質異常症、高度肥満などの食事管理が必要な方だけではなく、低栄養状態（やせ、アルブミンが低いなど）の方も適用です。医療保険の在宅患者訪問栄養指導では、がん患者、摂食機能又は嚥下機能が低下した患者にも適用となります。



「貞子さん、悦子さん、来たよ～」患者の自宅に元気な声が響きます。

声の主は、在宅訪問管理栄養士^(※)の米山久美子さん。東京都世田谷区「地域栄養サポート自由が丘」を拠点に訪問栄養食事指導を行っています。

地域栄養サポート自由が丘とは？

「地域栄養サポート自由が丘」は、医療法人社団白木会の居宅療養管理指導事業所です。在宅で褥瘡の治療をするうち、栄養の必要性を

感じた、木下皮フ科 木下三和子院長が、栄養士の活躍の場として2010年に設置しました。

在宅患者のQOLの向上のためには、医師や看護師だけではなく多職種の連携が不可欠ですが、多くの在宅医療チームにまだまだ栄養士の存在が少ないのが現状です。

超高齢社会を迎え、できるだけ自立した生活を目指すことの重要度が高まる中で、フレイルなど、高齢者ならではの問題も顕在化しています。同院に管理栄養士を置くことで、地域の在宅チームに管理栄養士も加わり食事、栄養面からのサポートも可能になってきたそうです。

※ 在宅訪問管理栄養士とは？

在宅医療と関わる多職種と連携が取れ、かつ在宅療養者の疾患・病状・栄養状態に適した栄養食事指導（支援）ができる管理栄養士として、公益社団法人 日本栄養士会・全国在宅訪問栄養食事指導研究会（現・一般社団法人 日本在宅栄養管理学会）が認定している。



訪問栄養 利用者の率直な感想

米山さんがこの日訪問したのは飯塚貞子さん(90歳)。認知症のほか、糖尿病、摂食嚥下障害、褥瘡も抱えています。介護度は5。栄養士会からの紹介で、今年の2月から支援しています。娘さんの悦子さんが7年間自宅でみています。

米山さんが自宅に来るようになって、どのような変化がおきたか、介護する娘さんにお話を聞きました。

「なんといっても便が出るようになりました。以前は、数日に1回出ればいい方で、薬を使ったり、かき出したりしていたんですが、米山さんが来てくれるようになってからは、よくお通じがあるようになったんです。」

食事の準備も楽になったと言います。

「母が筑前煮が好きだと伝えると、コンビニの惣菜を教えてくださいました。栄養成分表示を見てくれて、「これ貞子さんに合ってますよっ」て。」早速、教えられた通りにミキサーにかけたところ、ペろりと完食したそうです。材料数が多く、手間もかかる筑前煮。作るとなると相当の準備が必要ですが、「これなら無理なくできる!!」と娘さんはすっかり嬉しくなったそうです。「ネットで買える点も助かります。介護をしていると、買い物に行くのも大変ですから」とのこと。



栄養指導だけでなく、いろいろな話をしたいという米山さん。この日は、家庭菜園を見せてもらいながら世間話をしました。

頑張りすぎは良くないよ! 栄養指導に込めるメッセージ

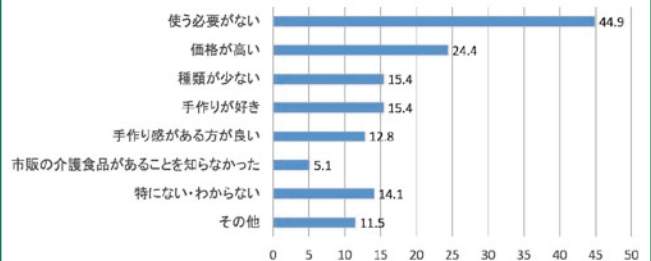
できるだけ介護者の負担を減らしたいという米山さん。飯塚さんが言うように、介護食やコンビニ惣菜をすすめることもあります。

なかには、レトルトの使用に罪悪感を持つ方もいるそうですが、そんなケースは、否定も肯定もせず、なぜ嫌うのか理由を探るようにしています。

「市販品を避ける理由が、「季節のものを使わなければ」とか「手作りでなければ」など、あるべき論によるものであれば、無理する兆候」。その人なりの考え方や生活習慣を尊重しつつ、病気に合わせたやり方に変えてもらえるように指導します。その時に心がけるのは専門用語に頼らない説明です。

「野菜って体に良いてイメージがありますよね?でも例えば生の野菜は腎臓病の人には向いてない場合もあるんですよ~」、「粗食が一番って思いこみも実は危険なんですよ~」そんな風に一般の人が知りえる情報や言葉を使い、栄養について伝えます。

介護食に市販の介護食品を使用していない理由(複数回答) n=78



医療タイムス 2016年5月29日「日清オイリオ在宅介護事情調査」

日清オイリオの在宅介護事情調査より。およそ半数の方が、「使う必要がない」と答えているものの、「必要なし」の背景には知識不足があるのかも。同調査は低栄養への理解についても聞いていますが、74%が「低栄養の意味を知らない」という結果が出ています。経済的な理由から手が出せない人もいます。

水分も摂れない状況から感情が表現できるまでに

筑前煮の話題で盛り上がっていると、貞子さんが親指と人差し指をつなげて○を作ってみせてくれました。これは、「嬉しい」や「楽しい」を感じた時のサイン。寝たきりでも心の中は豊かなのです。娘さんの表情もばあ〜っと明るくなりました。辛いことが多い介護生活を支える温かな瞬間です。

こんな風に、穏やかな貞子さんですが、はじめて訪問したときは、低栄養状態に陥っていました。口内炎や褥瘡も数多くでき、水分も摂れない状況でした。それがたったの3か月でこれほど回復できたのは、家族、ケアマネジャーを中心に、医師、看護師、セラピスト、薬剤師、歯科医、管理栄養士等が連携できたからです。

ちなみに、歯科への橋渡しをしたのは米山さんです。訪問時に口腔の問題が見られたため、地域の歯科医師、歯科衛生士を紹介しました。「口腔内に問題があれば、食欲不振に繋がったり、低栄養の人では誤嚥性肺炎に繋がる場合があります。このような場合、歯科との連携は不可欠です。」と話します。

在宅訪問管理栄養士の米山久美子さん

療養する方や家族の立場、思いが分かる支援者になりたいと語ります。



それからは、誤嚥に注意しながら水分補給をする方法を介護者の娘さんに伝えました。トロミやゲル化剤をただ紹介するのではなく、風味や色合いを損なわない方法も教えました。その結果、徐々に野菜ジュースを取り入れたり、ミキサー食で好物も楽しめるまでになりました。

医食同源。医療に関わる方で、この言葉に異を唱える方はいないでしょう。それは在宅医療でも同じです。今回飯塚さんの事例に接し、在宅で管理栄養士がいかにか求められているか実感しました。食事で不安なことがあれば、訪問管理栄養士との連携の道を探ってみてはいかがでしょうか。



(写真左&中央) 介護食を作ってもらっているところ。材料によって分量が変わるため実際に作ってもらいながら手順を確認します。
(写真右) 壁に張られた米山さんからのメッセージ。便利だと思ったものを買ってしまう娘さんを諭す一言も。信頼関係が見えます。

(瓜生 千鶴)