

厚生労働の現場から－

**『 あなたの栄養と食生活のアドバイザー
管理栄養士を知っていますか？ 』**

－都道府県栄養士会の取組を中心とした地域における
栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導－

平成 30 年 1 月

**厚生労働省 政策統括官付政策評価官室
アフターサービス推進室**

《 目 次 》

第1 管理栄養士を知っていますか？

- 1. はじめに ----- P 1
- 2. 管理栄養士はどこにいる？ ----- P 1
- 3. 管理栄養士による栄養と食生活の指導について ----- P 2
- 4. 在宅でも！管理栄養士による栄養食事指導を受けられる P 4
- 5. 管理栄養士という仕事について ----- P 6
- 6. 今後の展望 ----- P 7

第2 都道府県栄養士会の取組を中心とした地域における栄養ケア 活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

- I. 茨城県栄養士会の取組 ----- P 10
- II. 新潟県栄養士会の取組 ----- P 28
- III. 京都府栄養士会の取組 ----- P 44
- IV. 兵庫県栄養士会の取組 ----- P 63

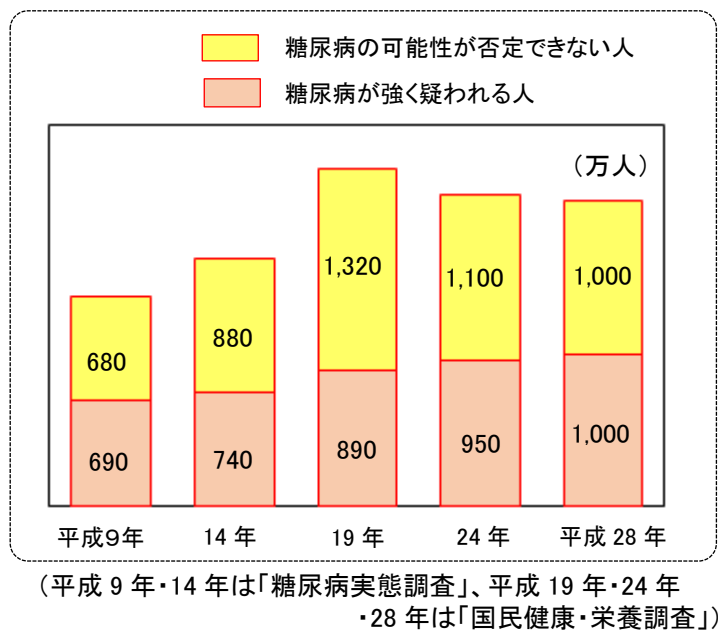
第 1 管理栄養士を知っていますか？

1. はじめに～「栄養」をきちんと摂ることの難しさ

誰もが栄養バランスのとれた食事の大切さを知っているものの、いざ実践となるとなかなか難しい。毎日、仕事や家事に追われていると、食事は手軽に済ませ、睡眠やその他の気分転換に時間を振り向けたくなる。偏っていると言われても自分の好物にこだわりたい人もいるだろう。また、自己流のダイエットに取り組んでいる人もいるかもしれない。

我が国においては、ライフスタイルの多様化とともに個人ごとに様々な食生活上の課題が生じており、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患といった3大疾病¹の原因ともなる生活習慣病²として、高血圧症、糖尿病及び脂質異常症の発症者数が増えている。例えば、右グラフのように糖尿病が「強く疑われる人」、「可能性が否定できない人」はともに1,000万人（20歳以上人口の24.2%）と推計されている。

また、近年、高齢化に伴い要介護（要支援）認定者が急激に増加しているが、高齢者の一定割合に低栄養の傾向³がみられ、介護リスクの一つとなっていることも分かってきた。



このように病気や要介護の状態になるリスクがある中で、体格や嗜好、家族構成、生活環境や暮らし方が変わっていく一生を通じて、いつも身体の状態に合った食事を考え、きちんと栄養を摂り続けることは難しい。生活習慣病の兆しなどに直面して、書物やマスコミからの情報などを参考に試行錯誤をしている人が多いのではなかろうか。

2. 管理栄養士はどこにいる？

人それぞれの暮らし方や身体状況に合った、栄養バランスのとれた食事を実践していくことは難しいことだが、ライフスタイルに合わせて指導してくれる専門家が、実は、

¹ 我が国の死亡数のうち3大疾病による死亡が52%を占め（平成28年人口動態統計）、また、脳血管疾患（脳卒中）は要介護となった原因の18.4%を占めている（平成28年国民生活基礎調査）。

² 生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指し、代表的なものに高血圧症や糖尿病、脂質異常症などがある。

³ 65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者（BMI ≤ 20kg/m²）の割合は、男性の12.8%・女性の22.0%である（平成28年国民健康・栄養調査）。

全国各地にいらっしゃることをご存じだろうか。

その専門家とは管理栄養士のことで、その職責は以下のように「栄養の指導」にあり、栄養と食生活に関する知識や技術の専門職でもあるのだ。

また、病院での栄養食事指導だけでなく、平成 17 年 10 月の介護保険制度における高齢者の低栄養予防のための栄養ケア・マネジメントの導入や平成 20 年の特定保健指導における管理栄養士による指導など、活躍の場が広がってきている。

【 管理栄養士 】

栄養士であって、管理栄養士国家試験に合格した者に対して厚生労働大臣が与える免許を受けて、栄養の指導に従事する人をいう。一指導の内容は、傷病者の療養、高度の専門的知識と技術を要する健康保持、施設利用者のための給食管理、施設などに対する栄養改善上必要な指導など、広範囲にわたる。

【 栄養士 】

厚生労働大臣の指定した養成施設において2年以上、栄養士として必要な知識及び技能を習得し、都道府県知事が与える免許を受けて、栄養の指導に従事する人をいう。

※ 栄養士は資格取得後、養成施設での修業年限に応じて1～3年の実務を経た後、管理栄養士国家試験を受けることができる。

さらに、近年、各都道府県にある栄養士会が地域の管理栄養士の拠点となって、相談窓口を設置したり、市町村や医療・介護の専門職などとの連携の体制整備を進め、国民向けの講演会や栄養相談、在宅の要介護高齢者や療養者への訪問栄養食事指導などに力を入れ始めた。私たちの身近なところから管理栄養士の指導が受けられるような環境の整備が進められているのだ。

今回の調査では、厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用して先駆的な取組をした栄養士会の中から、地域ごとの独自性を考慮した上で4か所を選定し、管理栄養士・栄養士による地域における栄養ケア活動と管理栄養士による在宅の要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導の実施状況について取りまとめた。

調査先の栄養士会

公社) 茨城県栄養士会	公社) 新潟県栄養士会	公社) 京都府栄養士会	公社) 兵庫県栄養士会
-------------	-------------	-------------	-------------

3. 管理栄養士による栄養と食生活の指導について

管理栄養士は、栄養と食生活の専門職としてどのように相談者との認識のずれなどを埋め合わせて指導しているのか、以下に紹介する。

(1) 自分のこととして気づく

管理栄養士は、まず、相談者から食生活習慣や日々の食事内容などについてきめ細かく聴き取りを行う。その上で、相談者の暮らし方を受け入れ、頑張っている点などを評価しながら、相談者が食習慣の偏りや不足する栄養素などを自分のこととして気づくことができるよう支援する。専門家として指摘するのではなく、相談者が自ら課題を見出し、納得して改善に向けて取り組めるようサポートをしている。

また、栄養士会の中には、次ページの表-2 のような質問票に基づくシステム分析や I

Cタグ付きのフードモデルなどを活用して「☆の数」や「信号表示」などの視覚に訴える評価票を作成し、相談者が「気づき」を得やすいよう提示している。

表-2 システム分析やソフトを活用した食事調査

茨城県栄養士会	「BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)」	報告書 P15～18
	およそ80の質問項目に対する回答結果をシステム分析	
京都府栄養士会	「食生活診断システム」	報告書 P48～49
	パソコンにインストールした診断ソフト	
兵庫県栄養士会	「食育SATシステム」	報告書 P68～69
	ICタグを付けた実物大のフードモデル	



(実物大のフードモデルを活用し、視覚に訴える分かりやすい食事診断書を作成して提示)

[兵庫県栄養士会:報告書 68 ページ]

(2) 一生を通じて実行できる小さな目標から始める

相談者が自身の食習慣の問題点などについての気づきを得るために、管理栄養士は相談者がこれまでの生活を振り返り、問題が引き起こされた原因を見出しサポートする。そして、相談者の生活環境や生活を取り巻く環境、家族関係などを把握する中で、相談者ととともにその原因を解消するためにできることを考える。ある管理栄養士によると、相談者が自身の食習慣の問題点などに自分のこととして気づき、納得しさえすれば、自発的に原因を探し、改善に向けた取組に乗り出す意欲が湧いてくることが多いとのことである。

また、管理栄養士は食事を単なる栄養素の面からだけではなく、脈々と生命を明日につなぐための営みとして捉え、食事を楽しむことも大切にしている。したがって、相談者が一生を通して食事を楽しむことができるようにとの視点を含めて、以下のような支援を行っている。

ア 栄養バランスのとれた食習慣に向けて、相談者が楽しみながら一生続けられることをともに考え出す。小さな目標から始め、それらの目標を達成することにより成功体験を積み上げていく。

イ 重篤な場合を除き、長年続けてきた食習慣などを明日から止めるよう指導するのではなく、まず、具体的な食品ごとに「食べ減らす」「食べ替える」ことを勧め、さらに相談者の現在の栄養・身体状況に必要な食品などについて「食べ増やす」ことを提案する。

《 管理栄養士による栄養食事指導の様子 》



[茨城県栄養士会:報告書 17 ページ]



[新潟県栄養士会:報告書 34 ページ]

特に「食べ替える」提案においては、食と栄養の専門職としての豊富な知識に基づき栄養素と熱量（エネルギー）を勘案して様々な食品を紹介し、具体的な調理方法なども提案している。

4. 在宅でも！管理栄養士による栄養食事指導を受けられる

在宅で医療・介護を受けている場合などでは、各都道府県栄養士会が地域拠点として設置している栄養ケア・ステーションに相談すれば、かかりつけ医からの指示に基づき、管理栄養士が自宅にまで訪問してくれることもある。

発症してしまった生活習慣病の重症化予防、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患などの治療後の在宅での療養生活及び要介護高齢者への介護などにおいては、医師から処方された薬剤の服薬やリハビリなどとともに、適切な食事療法を実践することが療養者のQOL⁴の維持・向上につながる。特に長期にわたる療養生活の場合、適宜、かかりつけ医や健康診査を受診して病態や身体状況をチェックし、必要に応じて食事療法を見直していく必要がある。

医療保険を適用しての栄養食事指導の場合は、指示を出した医療機関に雇用される管理栄養士、要介護（要支援）認定を受けた高齢者などへの指導の場合は、介護保険の請求ができる医療機関に雇用される管理栄養士が以下のように在宅での訪問栄養食事指導を行っている。

（１）療養者の病態や体力などの変化に応じた食事療法

長期に及ぶ療養生活で療養者や要介護高齢者の病態や体力、あるいは運動機能や摂食嚥下機能⁵などが変化するのに伴い、どのように療養食・介護食を見直していけば良いのか、多職種で結成される支援チームにとって課題となっている。

⁴ 「quality of life」（生活の質）の略。

⁵ 食べ物を噛み砕き飲み込む機能のことで、機能が衰えると食べ物が食道ではなく気管に入り込む誤嚥（ごえん）のリスクが生じる。

《 管理栄養士による在宅での栄養食事指導の様子 》



[新潟県栄養士会:報告書 37 ページ]



[京都府栄養士会:報告書 54 ページ]

かかりつけ医や訪問看護師などの医療職、リハビリ専門職、ケアマネジャーや訪問介護員などで結成される支援チームの一員として管理栄養士が加わり、療養者がいつも楽しみながら食事を摂れるよう栄養状態や摂食状況の変化に応じた栄養ケアプランを作成・見直しすることにより、療養者の体力や生きる意欲などの維持・向上をサポートすることができる。

(2) 介護家族への支援が大切

管理栄養士は、在宅の療養者や要介護高齢者への介護で心身の疲労が積み重なる家族への支援をとっても重要視している。介護家族の想いを受け止めながら、時には負担を軽減できるよう手軽で簡単な調理方法や栄養補助食品などを紹介するとともに、在宅で調理指導をすることもある。

また、単身高齢者や老老介護世帯など自力で調理できない場合は、食事支援を担う訪問介護員に対してきめ細かな指導を行っている。

《 管理栄養士による在宅での調理指導の様子 》



[新潟県栄養士会:報告書 39 ページ]

(3) 療養者の病状回復やQOLの維持・向上につながった事例の紹介

管理栄養士による訪問栄養食事指導は、在宅の要介護高齢者や療養者と介護家族を包括した支援であり、家族全員のQOLの維持・向上につながっている。このような様々な個別の事例について以下のとおり掲載した。

なお、3-(2)は複数の疾患を併発し、どの疾患を優先した療養食が適切となるかを判断する必要がある中で管理栄養士がタイミング良く、療養食を切り替え病状回復とQOLの維持・向上につなげた事例である。

1	茨城県 栄養士会	(1) 食塩摂取量の多さに気づき、改善に向けて取り組んだ事例	P25
		(2) 透析移行リスクに気づき、食習慣の見直しに取り組んだ事例	P26
2	新潟県 栄養士会	(1) 進行がんによる在宅療養者・介護家族に対する支援事例	P41
		(2) 食事療法に対する理解を深めQOLを向上した支援事例	P42
3	京都府 栄養士会	(1) 多職種チームによる支援で経口摂取の希望を叶えた事例	P59
		(2) 慢性腎臓病重症化予防の食事指導により透析移行を回避している事例	P61
		(3) 進行性の指定難病の患者における栄養食事指導の事例	P61
4	兵庫県 栄養士会	(1) 口から食べ続けたいという希望を叶えた栄養食事指導の事例	P74
		(2) 調理指導を含めた栄養食事指導で低栄養を改善した事例	P75

5. 管理栄養士という仕事について～メッセージ

報告書の作成に当たり、50人を超える管理栄養士と会い、いろいろな想いや国民へのメッセージなどを聴くことができた。

(1) 栄養食事指導についての思い

訪問栄養食事指導を行う管理栄養士が、どんな想いや視点から患者や療養者に寄り添っているのか、寄せられた「思い」の一部を以下のとおり紹介する。

茨城県栄養士会	栗原 恵子 さん くりはら けいこ	栄養食事指導では、療養者本人の「やる気」をどう育んでいくかが大切で食事療法の必要性に気づいてもらえたら、生活環境から嗜好までも考慮して計画を立てます。栄養管理を続ける中で、療養者が手ごたえを感じ「食事って本当に大切ですね！」と言って笑顔が増えてくると、やり甲斐を感じながら次のステップに向けたサポートに取り組んでいきます。
新潟県栄養士会	水野せつ子 さん みずの せつこ	心掛けていることは、まず、笑顔で接すること、次に、相談者の暮らし方を受け入れ良いところを見出すこと、それから、もっと健康状態を良くするためにできることを話し合うようにしています。栄養食事指導の中で、これからできそうなことを探しているうちに「あなたと話をしていると元気が出てくる」と言われると、思わず「ヤッター！」と嬉しくなります。
兵庫県栄養士会	河内 清美 さん かわち きよみ	訪問栄養食事指導では、まず、療養者と家族の話を親身になってよく聴き、これまでの暮らし方などを把握します。そして、本人・家族が頑張っているところは認めながら多職種の専門職のチーム員として不足していたり、もっと改善できるところなどをサポートします。療養者が、私の掛けた言葉にほっと安堵して涙されることもあり、そんな姿をみると私も頑張れます。

(2) 国民へのメッセージ

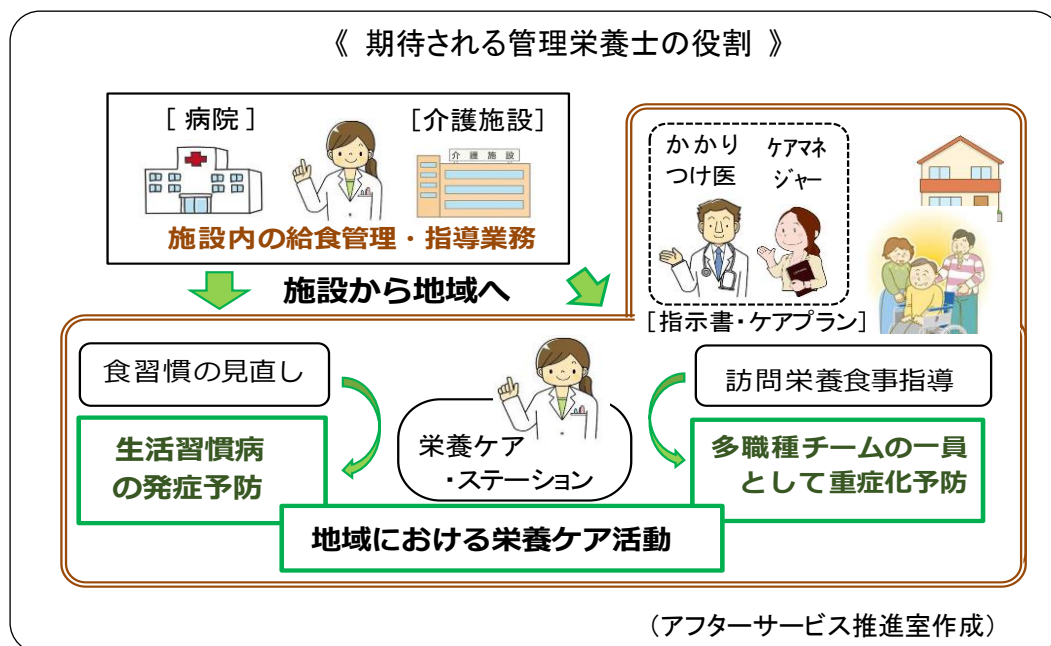
管理栄養士から国民に向けたメッセージを以下のとおり紹介する。

茨城県 栄養士会	綿引 久子 さん わたひき ひさこ	あなたの身体は、あなたの食べたもので出来上がっている。
新潟県 栄養士会	大平 真由美 さん おおだいら まゆみ	食は生活の基本、食を充実させることで豊かな人生になる。
京都府 栄養士会	切明 友子 さん きりあけ ともこ	健康食品情報に踊らされないで、自分にとって何が必要か考えよう。
京都府 栄養士会	田中 陽子 さん たなか ようこ	管理栄養士・栄養士を身近な存在として活用してください。
兵庫県 栄養士会	稲垣 美穂 さん いながき みほ	食力をつけよう！
兵庫県 栄養士会	上野 樹世 さん うえの みきよ	食事は考えて摂るもの、食べることを大切にしよう。

6. 今後の展望

管理栄養士は、私たちの「できること」を追求して、指導する。そして、いつも食事を楽しむことができれば、一日3回笑顔になれると教えてくれる。

生活習慣病や要介護高齢者の増加に伴って、栄養と食生活のアドバイザーとしての管理栄養士の役割はますます重要となっており、その活動領域は栄養ケア・ステーションを拠点として施設から地域へと拡がりつつある。食習慣の見直しによる生活習慣病の予防や多職種支援チームの一員としての重症化予防など、管理栄養士による地域における栄養ケア活動は、我が国の医療・介護保険財政の負担軽減にもつながるものとして期待される。



管理栄養士の栄養食事指導は、人の一生に寄り沿った実践的なものである。しかしながら一方で、役割の重要性が療養者などとその家族、医療・介護従事者からも十分認識され

ていないといった状況や国民にとって管理栄養士がどこにいるのか見えにくいといった課題もみられている。

誰もが食と栄養の摂り方を身に付け、いつも栄養バランスのとれた食事を楽しめるよう、社会全体でもっと管理栄養士・栄養士を活用して、食生活を通じた国民の健康水準の向上を図っていくことが重要である。

第2 都道府県栄養士会の取組を中心とした地域における 栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

I. 茨城県栄養士会の取組を中心とした地域における 栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

《 取組のポイント 》

- ☆茨城県栄養士会が、市町村の地域包括支援センターや薬局などとも連携して、管理栄養士が居宅要介護高齢者などへ円滑に訪問栄養食事指導ができるよう取り組んでいる。
- ☆「BDHQ」質問票を活用して、相談者が自分のこととして食習慣の偏りなどに気づき、行動変容（改善）できるよう栄養食事指導を行っている。

1. 茨城県の地域特性

茨城県には筑波山と霞ヶ浦、そして県央から南西部にかけて肥沃な平地が広がっており、水と緑に恵まれている。同県は有数の野菜産地であり、ピーマン、白菜、レンコンなど農業産出額では北海道に次いで全国第2位、鶏卵の産出量も全国1位となっている。一方、平成17年に我が国最大の学術・研究都市つくば市と東京都内を結ぶ首都圏新都市鉄道つくばエクスプレスが開業し、その沿線ではニュータウンの建設が進んでいる。同県の人口は2,916千人で高齢化率は26.8%と全国平均にほぼ等しい（平成27年国勢調査）。

表 I-1 食生活習慣の状況について

	性別	野菜 摂取量 (g/日)	食塩 摂取量 (g/日)	一日 の歩数 (歩/日)
茨城県	男性	291	11.2	7,445
	女性	274	9.4	6,471
全国	男性	284	10.8	7,779
	女性	270	9.2	6,776



（「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省）

県民の食習慣については、表 I-1 のとおり有数の産地の割には野菜摂取量がそれ程多くなく⁶、その一方で食塩の摂取量が男女とも全国値を上回っている。

また、生活習慣病については、表 I-2 のとおり県民のうち悪性

表 I-2 平成27年の死因別年齢調整死亡率（人口10万対、全国順位）

	男 性		女 性	
	茨城県	全国	茨城県	全国
悪性新生物	172.9 (9位)	165.3	90.6 (8位)	87.7
心疾患	66.0 (20位)	65.4	37.3 (14位)	34.2
急性心筋梗塞	23.8 (6位)	16.2	9.4 (5位)	6.1
脳血管疾患	46.0 (6位)	37.8	24.9 (10位)	21.0
糖尿病	6.6 (8位)	5.5	3.2 (5位)	2.5

（「平成29年度人口動態統計特殊報告」厚生労働省）

⁶ 厚生労働省では一日の目標摂取量を野菜350g以上、食塩は男性8g未満・女性7g未満としている（日本人の食事摂取基準（2015年版）「健康日本21（第二次）」）。

新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の3大疾患で死亡する人の割合が、いずれも全国値より高くなっている。さらに、糖尿病の死亡率についても全国値を上回るとともに、総患者数が表 I-3のとおり近年、急増しており、平成26年の調査では95千人と推計されている。

茨城県では、平成28年度から開始した茨城県食育推進計画（第三次）の中で、このような生活習慣病による死亡率の高さを課題としており、解決に向けて野菜摂取量の増と減塩の対策を打ち出している。中でも、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患の原因となる高血圧を予防するため、子どもの頃からうす味に慣れる「適塩」、若いうちからの「減塩」の必要性について、キャンペーン活動や健康教室などの開催を通じ普及に努めている。

表 I-3 糖尿病の総患者数と受療率（人口 10 万対）の推移

	区分		平成17年		平成20年		平成23年		平成26年	
茨城県	総患者数	受療率(入院)	60	21	47	14	52	13	95	11
		受療率(外来)		142		109		138		190
全国	総患者数	受療率(入院)	2,469	24	2,371	20	2,700	19	3,166	16
		受療率(外来)		158		147		166		175

（単位：総患者数は千人、受療率は人（人口 10 万対）平成 17～26 年「患者調査」厚生労働省）

2. 茨城県栄養士会の概要と運営事業

茨城県栄養士会は、昭和 61 年に社団法人となり、平成 17 年度には地域拠点として同会内に茨城県栄養士会栄養ケア・ステーション（以下「栄養士会 C・S」という。）を開設の上、県民の介護予防や生活習慣病の発症・重症化予防などのための取組を推進してきた。平成 24 年 4 月に公益社団法人としての認可を得ており、近年は「健康への道 つながる栄養ケア」をキーワードとして、高齢化を迎えた県民の健康寿命の延伸を図るため、管理栄養士・栄養士が医療職をはじめとする多職種の専門職と円滑に連携できるように、体制の整備に力を入れている。

名称	公益社団法人 茨城県栄養士会 (会長) 政安 静子
所在地	茨城県水戸市緑町 3-5-35 茨城県保健衛生会館内
連絡先	Tel : 029-228-1089



（茨城県栄養士会事務所の様子）

同会へ加入する管理栄養士・栄養士の正会員数は、次ページの表 I-4 のとおり 1,122 人で、このうち就業先が病院・診療所や薬局などの医療部会所属者が 402 人、福祉施設、介護保険施設などの福祉部会が 247 人、フリーランスなどの地域活動部会が 148 人などとなっている。管理栄養士・栄養士は、施設によって一人だけ配置されることが多いため、同会では会員が所属する職域ごとに課題を共有しながら最新の知識や技術などに関

する情報を得られるよう、研修カリキュラムを組んで提供している。

同会は、会長・副会長をはじめ22人の理事と事務局員6人（うち非常勤2人）によって運営されており、主に①会員への研修と広報活動、②県民の健康づくりに関する活動及び③栄養ケア・ステーションの3つの事業に取り組んでいる。

表 I-4 会員数とその職域内訳

正会員数 (就業先等による区分)	1,122 人
医療（病院、診療所、薬局等）	402
福祉（児童・高齢者・障害児者等）	247
研究教育（教育・研究機関等）	40
公衆衛生（行政機関等）	82
学校健康教育（学校等）	148
勤労者支援（企業・事業所等）	55
地域活動（開業・フリーランス）	148
賛助会員数	53 団体

（平成29年3月末）

（1）研修・広報活動事業

研修事業においては、管理栄養士・栄養士が日々の活動に必要な最新の学術知識や技術を習得し、資格取得後も継続して専門職としての資質を向上できるよう表 I-5のとおり実施している。

また、保健・医療・福祉及び教育などの分野において多職種との連携の下に情報の共有と専門性を高める研修会を開催している。

さらに、広報活動として、ホームページ管理⁷とともに機関紙「栄養茨城 FLASH」を年1回発行している。

表 I-5 茨城県栄養士会主催の研修会（平成28年度）

研修会	日程	研修内容など	(延べ) 参加者数
生涯教育 研修会	必須	平成28年9～11月に3回実施	244 人
	実務	平成28年5月～29年2月に13回実施	653
新任研修会	平成28年8月	「茨城県栄養士の事業について」など	36
	平成28年11月	調理実習と講演「子どもの歯・口の健康と食育」	63
	平成28年11月	「嚥下調整食学会分類2013の活用方法」など	98
専門研修会	平成28年7月	「日本食品成分表2015年版7訂について」	131
研修会	平成28年5月	「茨城県食育推進計画(第三次)について」など	160

（2）県民の健康づくりに関する活動

同会では、表 I-6のとおり主に茨城県から受託した事業を中心に、県民の健康づくりや地域住民の生活習慣病の発症予防などに関する取組を推進している。

⁷ URL は「<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/>」

ここでは、このうち「飲食店・給食施設のためのヘルシーメニュー普及啓発事業」と東海村食生活改善指導事業について紹介する。

表 I-6 茨城県栄養士会の主な受託事業（平成 28 年度）

健康づくり活動事業など ー 主な受託事業 ー	受託事業の内容と連携する自治体・団体など
<u>飲食店・給食施設のためのヘルシーメニュー普及啓発事業</u>	飲食店や給食施設等で提供できる減塩で野菜を多く摂取できるヘルシーメニューの募集（茨城県）
生活習慣病予防食生活診断事業	大学生等を対象とした栄養・健康に関連する身体状況、食習慣の実態調査・意識調査など（茨城県）[参加者214人]
いばらき食育推進大会	食育を担う者の先進事例・功労者表彰、講演会・展示などの県民大会（茨城県）[参加者1,412人]
健康食品の知識普及員継続研修事業	県民の健康食品被害を防止するなどのため活躍する知識普及員継続研修（茨城県）[参加者55人]
高齢者栄養ケア推進事業	地域包括支援センター等に管理栄養士を派遣し、地域の高齢者に対する栄養ケアを推進（茨城県）
<u>東海村食生活改善指導事業</u>	高齢者を対象とした介護予防のための「簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)」による食事と栄養の指導（東海村）
カスミ食育体験学習事業	小学生・保育園児を対象とした食育体験学習(ファイブ・ア・デイ協会)[参加者1,604人]
給食施設調理従事者研修会事業	「給食施設における献立作成のポイント」などの講演、事例報告、情報交換会など（栄養士会主催）[参加者136人]

ア 飲食店・給食施設のためのヘルシーメニュー普及啓発事業

茨城県では、心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病などの死亡率が全国に比べて高く、それらを引き起こす原因となる高血圧や高血糖を予防する必要があることから、平成23年度からヘルシーメニュー普及事業を実施している。近年、外食を利用する機会が増えているため、飲食店や給食施設で活用できる野菜たっぷりで食塩控えめのメニューを募集するもので、茨城県栄養士会が審査を行った上で、優秀作品を表彰している。

【メニューの応募条件】

部門	野菜量	食塩量	調理時間
主菜	70g以上	1.2g以下	30分以内
副菜	70g以上	0.5g以下	

書類と写真による一次審査の後、二次では調理と試食審査を行っており、食塩に代えてショウガや青じそなどの香

味野菜を使い味にアクセントを付けた料理など、毎年度 150 前後の作品の応募がある。同会では、入賞した料理メニューをリーフレットなどにより紹介している。

イ 東海村食生活改善指導事業

東海村では高齢化を迎えて、行政サービスにおいても介護予防を重視する必要があるとして、平成27年度から茨城県栄養士会に委託の上、食生活改善指導事業を実施している。

平成29年度⁸ は、後期高齢者健康診査の結果データに基づき、血糖の指標である

⁸ 平成 27・28 年度は、生活習慣病と高血圧症の既往症がある高齢者を対象とした。

「HbA1c」値⁹が保健指導の勧奨値（5.6～6.4%）に該当する住民約700人へ宛て、同事業への希望者を募り、最終的に100人強の参加者があった。主治医が栄養食事指導を受けることを把握できるよう事前に地域の医師会や診療所へ通知による周知を行った上で実施している。なお、同事業においては対象者への栄養食事指導に当たって「BDHQ」質問票（詳細は後述）を活用している。

（３）栄養ケア・ステーション事業

ア 栄養ケア・ステーションを介した取組について

同会は茨城県や県医師会、関係市町村などと調整を行い、管理栄養士・栄養士が栄養士会C・Sを拠点として市町村の地域包括支援センター¹⁰や診療所とシームレスにつながり、栄養ケア活動を実施できるよう取り組んできた。

栄養ケア・ステーション事業での活動が可能な管理栄養士・栄養士からの人材登録を募りながら、平成28年度には表I-7のとおり県民に対する栄養相談窓口の運営のほか、自治体などが開催するイベント会場などで栄養相談などを行い、県民の身近なところから健康づくりを支援した。

栄養士会C・Sへの人材登録数推移

	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
人材 登録数(人)	65	119	146

表I-7 茨城県栄養士会栄養ケア・ステーションの主な取組（平成28年度）

取組・受託事業	取組・受託事業の内容と受託先など
栄養相談	平日：9時～17時受付
食生活診断	BDHQを活用した食習慣アセスメント
健康づくりキャンペーン	食育クイズ、栄養相談など（茨城県）
生活習慣病中央地区健康フォーラム	栄養相談など（茨城県医師会）
健康スポーツフェスティバル	食塩をテーマとした紙芝居、栄養相談など（ひたち公園管理センター）
市民の生活習慣病フォーラム	栄養相談など（ひたちなか市医師会）
大学生の食生活相談会	大学生の個別栄養相談（大学生協）
ウェルネスセミナー	高校生を対象とした食事と栄養がテーマのセミナー（賛助会員事業会社）
健康づくり講習会	勤労者世代を対象とした健康教育（県社会保険協会）
診療所等での外来栄養食事指導	診療所等における外来患者への栄養食事指導
在宅訪問栄養食事指導など	地域包括支援センター等との連携の下、居宅要介護者などへの訪問栄養食事指導

⁹ 「ヘモグロビン・エーワンシー」と呼ぶ。この値により検査をした日から1～2か月前の血糖の状態を推定できる。6.5%以上の場合、糖尿病が疑われる。

¹⁰ 住民への包括的な支援事業を地域において一体的に実施する役割を担う中核的な機関。市町村により設置され、社会福祉士、保健師及び主任介護支援専門員などが配置されている。

同会では今後とも、子どもと青年期における食育から働き盛りの生活習慣病予防、さらには要介護高齢者などの重症化・低栄養予防まで幅広く、同事業の拡充に努めたいとしている。

同会は、管理栄養士による居宅要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導の実施に当たり、以下のような「高齢者用簡易栄養状態アセスメント質問票」などの連携ツールを関係団体・機関などに配布・周知した上で活用している。同ツールは、地域包括支援センターの担当者などが居宅要介護高齢者などの低栄養や栄養バランスの偏りを早期に発見して、医師やケアマネジャー、さらには管理栄養士へ円滑につなぎ、多職種で情報を共有することにより重症化を予防することを目的としている。

高齢者用簡易栄養状態アセスメント質問票

茨城県在住の高齢者の方をお願いをしています。
お忙しいところ、申し訳ございません。皆さんの健康を守るうえで、とても大切な調査です。ぜひご協力をお願いいたします。
医療機関や介護保険のサービス等を利用している方にうかがいます。
回答くださった質問票はそのまま調査事務局に送られます。
ありのままをお答えくださいますよう、どうか、よろしくお願い申し上げます。 できるだけ鉛筆でお答えください

ID					記入年月日	平成 26 年 月 日			
性別	☐ 男 ☐ 女	生年月日	☐ 大正 ☐ 昭和	年 月 日	身長	cm	体重	kg	

日常生活や健康・食べることにうかがいます。			あてはまるところに ☒ をつけてください	
移動するときはどのような方法で歩いていますか？	月に何回外出していますか？	同年齢の他の人と比べて健康だと思いますか？	食事は美味しいと感じますか？	嚥んで食べるときはどのような状態ですか？
☐ 自力で歩いている	☐ 月に4～5回以上	☐ そう思う	☐ そう思う	☐ 何でも嚥んで食べることができる
☐ 杖を使って歩いている	☐ 月に2～3回程度	☐ 少しそう思う	☐ 少しそう思う	☐ わからない
☐ シルバーカーを使っている	☐ 月に1回程度	☐ わからない	☐ わからない	☐ 一部嚥めない食べものがある
☐ 車椅子を使っている	☐ それよりも少ない	☐ あまりそう思わない	☐ あまりそう思わない	☐ 嚥めない食べものが多い
☐ ほとんど歩かない	☐ 外出しない	☐ そう思わない	☐ そう思わない	☐ 嚥んで食べることができない

(同会が活用を推進している連携ツール(抜粋))

イ「BDHQ」¹¹ 質問票を活用した栄養相談の推進

(ア)「BDHQ」質問票について

同会では次のページのような「BDHQ」質問票を活用して、相談者が自分のこととして食習慣の偏りなどに気づき、その見直しができるよう栄養相談を行っている。

同質問票は、相談者の過去1か月間の食習慣における栄養素の摂取量などを調べるため、主食・主菜・副菜・汁物・果物・間食などいろいろな食材・食品の摂取頻度などに関する、およそ80の質問から構成されている。高齢者などは調査担当者からの説明を受けながら記入しており、回答結果を分析システムへ入力すると食品と栄養素の摂取量が算出されて、個人ごとに栄養バランスなどの結果票が出力される。

¹¹ 「brief-type self-administered diet history questionnaire」簡易型自記式食事歴法質問票)の略。
東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 疫学保健学講座 社会予防疫学分野 佐々木敏教授により開発・研究が行われている。

《BDHQ質問票（抜粋）》

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えください。

- 質問の目的が難しい場合には、
あなたの食生活や食事の準備をおもにしているひとと
いっしょに考えながら、答えください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、
あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、
簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しにします。

お答えいただいた内容は、食べ方と健康との関連を明らかにし、
だれもが健康な生活を送るようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その結果、結果はあくまでも個人の生活習慣などの特徴として公表されます。
あなたの個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い線の枠内で記入ください。
- ・この質問は枠内で読み取ります。
- ・文字は枠内に収まらないように
丁寧に記入ください。

数字の記入例

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Vの記入例

- ・毎日の食生活に3点を記入してください。
- ・まわりの仲間と食べないよう
に記入ください。

良い例 ☒ 悪い例 ☐

氏名欄

姓 名

ID1 ID2 ID3

性別 ☐ 男性 ☐ 女性 ☐

年齢 歳

身長 cm 体重 kg

職業

学歴

年収 万円

家族構成 ☐ 独居 ☐ 夫婦 ☐ 夫婦+子供 ☐ 夫婦+高齢者 ☐ 夫婦+子供+高齢者 ☐

食生活 ☐ 在宅 ☐ 外食 ☐ 在宅+外食 ☐

食生活 ☐ 在宅 ☐ 外食 ☐ 在宅+外食 ☐

食生活 ☐ 在宅 ☐ 外食 ☐ 在宅+外食 ☐

BDHQ-1 2012.04版COR

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

	低脂肪	普通・高脂肪	鶏肉 (焼き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉 (焼き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ ベーコンなどの加工肉	レバー
毎日の食生活 3点を記入して ください。	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
良い例 ☒	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
悪い例 ☐	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	飲まなかった	飲まなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

いか・たこ・えび・貝	青と食べる魚	ツナ缶 (まぐろの煮付け)	魚の干物・塩漬魚・ 魚介類製品 (いわし・まぐろ・ さんま・ぶり・ にしん・うなぎ・ かまぼこなど)	脂が乗った魚	脂が少なめの魚	たまご (鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

《個人ごとに出される分析結果票（抜粋）》

相談者が食習慣を振り返って自身で記入した回答に基づく分析結果であることから、改善すべき点について思い当たることが多い。

また、結果は右のように視覚に訴える赤・黄・青の信号で表示され、特に改善すべき課題をピックアップしていることから相談者が自分のこととして受け止め、納得して食習慣の見直しに取り組めるとされている。

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

7月10日：平成28年7月18日
一般の方向け

ID1 0000 性別 女性

ID2 00 ID3 00 年齢 00 歳

食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、
健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単
な結果をわかりやすく表示しました。希少な結果は左右にずれ込みますので、あくま
でも「およその結果」とお考えください。

【結果の読み方】 ☆日本人の食事摂取基準（2015年版）を基準としたときの、あなたの食生活の結果です。

● : このままを維持 ● : 注意が必要 ● : 改善が必要

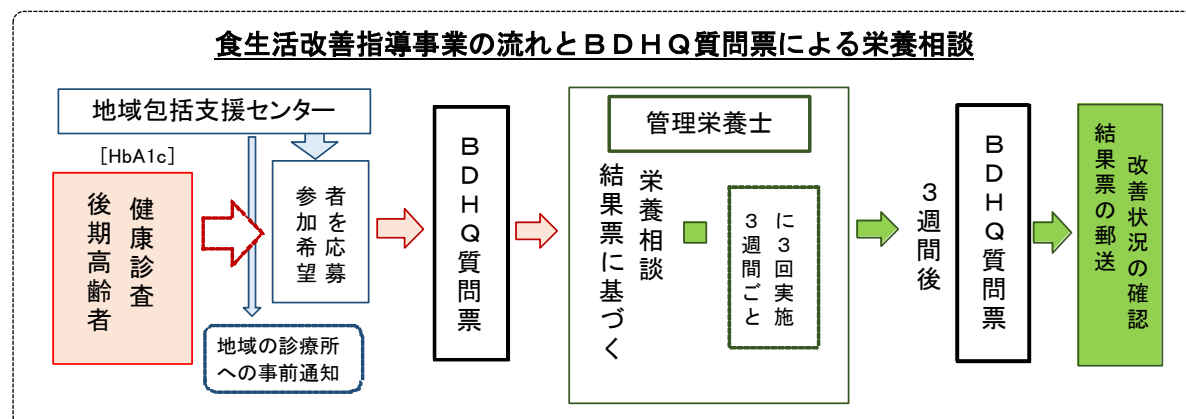
基準に比べて、少ない場合は「少ない」「少ない」、多い場合は「多い」「多い」などと表示されます。

体格	結果	アドバイス
BMI（体格指数、肥満度）：体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。	23.8 kg/m ² BMI ●	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう
バランスよく食べましょう（エネルギー産生栄養素）	結果 ●	こんな病気に注意しましょう
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎日1回以上食べましょう。	たんぱく質 ●	少なすぎると、筋力の減少（虚弱）【特に高齢者】
肉の脂身、乳製品、バター、植物油、揚げ物、ナッツ類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。	脂質 ●	【特に飽和脂肪酸】
肉の脂身、乳製品、バター、植物油（植物油など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸 ●	肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患・がん
精製度の低い穀類（胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物 ナットウ・フルクトース ●	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を含む）とのバランスに注意
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ●	少なすぎると、高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・がん
1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。	アルコール ●	多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・乳がん
とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン	結果 ●	こんな病気に注意しましょう
調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩 ●	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・がん

(イ) 「BDHQ」質問票を活用した栄養相談

同会では、管理栄養士を対象に「BDHQ」質問票による栄養相談の習熟を目的とした研修会を開催している。

ここでは、前述の東海村食生活改善指導事業において、総計 100 人強の参加者に対し管理栄養士により各々 3 回実施される「BDHQ」結果票に基づく個別栄養相談(下図)のうち、初回の様子を紹介する。



(管理栄養士による栄養相談の様子)

同席の了承を得て傍聴した対象者のうち 4 人の栄養相談の様子を以下のとおりまとめた。

★「やせ過ぎに注意したい」との結果が出た Aさんへの栄養相談の様子

主食の摂取量が少なく、BMIが $15\text{kg}/\text{m}^2$ と「やせ」の状態にある。本人によると、夫が糖尿病のため白米などを摂っておらず、自分もいつしか摂らなくなったとのこと。管理栄養士から「体重を1か月に1kg増やすためには、 $7,000\text{kcal}$ ($233\text{kcal}/\text{日}$)が必要で、一日当たりご飯一膳分程度、摂取量を増やす必要がある」との目安が示された。本人からは、(夫の手前)ご飯やおにぎりでの摂取は難しいという様子であったため、補助食として、牛乳ココア1杯、バナナ1本でも良いので、早急に摂り始めるよう指導が行われた。

☆ Aさんからのコメント

夫に糖尿病食を用意しているうちに、自分も白米などを摂らなくなった。おやつ時の牛乳ココア1杯、バナナ1本からなら始めることができる。

《 個別栄養相談でのやりとり 》

★「飽和脂肪酸のとり方が気になる」との結果が出た Bさんへの栄養相談の様子

食習慣の中で、飽和脂肪酸(動物性の油脂)の摂取量が多いとの結果を前にして、Bさんは「自分が予想していた結果と違う。」との反応だった。しかしながら、質問票への回答結果から、頻度が比較的多い外食の度に、デザートとしてアイスクリームやショートケーキを摂っていることがその原因と分かり、本人も納得した。その他には、大きな栄養バランスの偏りはみられず、特に外食時のデザートに気をつけるよう指導が行われた。

☆ Bさんからのコメント

日本人の平均的な食習慣と比べるとご飯が少なく、乳類が多いという結果だった。普段から牛乳を飲んでおり、外食時のアイスクリームやショートケーキは「ほんのお楽しみ」程度に抑える必要がある。ただ、家族にもそのように宣言をしないと実行することは難しい。3種類ほど摂っているサプリメントについても相談したが、現在の栄養バランスからは「特に必要ない」とのことだった。

★「やせ過ぎに注意したい」との結果が出た Cさんへの栄養相談の様子

体重が5kg減少しており、BMI*は18kg/m²である。高血圧症のため降圧剤を服薬しており、本人は高血圧症に対処するため、もっぱら食塩摂取量を減らすことに注意し、体重の減少を「身体が身軽になって良い」という程度に考えていた。管理栄養士から、現在の身体状況からは低栄養リスクへの対処を優先すべきで、質問票の食習慣の中で頻度の高い「豆腐や納豆」の摂取量を増やす、食物繊維も不足気味なので食パンとバターだけの朝食を時には雑穀パンなどに代えてサンドイッチ風にするなどの指導が行われた。

☆ Cさんからのコメント

息子世帯と同居しており、買い物なども任せている。夕食は皆と同じになるため、どうしても自分の嗜好と合わない献立の日もある。管理栄養士からは朝食と昼食を工夫して、野菜や果物を含めもっとしっかり食べるよう指導を受けた。息子世帯には果物を摂る習慣があまりないので、時には自分で買い物に行かなければいけないなとも思った。

*「body mass index(体格)」の略で「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される。厚生労働省では、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において目標とするBMIの範囲を18～49歳:18.5～24.9、50～69歳:20.0～24.9、70歳以上21.5～24.9としており、18.5未満を低体重(やせ)と位置付けている。

★「栄養バランスが偏っている」との結果が出た Dさんへの栄養相談の様子

2・3年前に原因不明の皮膚病に罹り、また高血糖でもあったので、それ以降は主食のご飯や麺類といった炭水化物を全く摂っていない。単身で料理が面倒という事情もあって、現在は野菜と豆腐、豆乳、ハム・ソーセージ、魚の缶詰、わかめなど手軽に摂れる食品が中心となっている。管理栄養士から「高血糖でも熱量を確保するため、一定量の主食を摂ることが必要」として、皮膚病と血糖値だけに気をつけ過ぎるあまり、熱量不足を招いており、野菜とともにドレッシングにより脂質の摂取量が増えるなど、結局、栄養バランスが崩れている。ハム・ソーセージも時には鶏肉に食べ替えるなど、適量を万遍なく食べることが大切との指導があった。

☆ Dさんからのコメント

原因不明の皮膚病に罹り、血糖値も高かったことから、自分なりに考えて一時的に抜いたつもりが新しい習慣となり、結局、2年間ご飯と麺類といった炭水化物を食べていない。高齢となって血糖値が上がってくれば、中でも白米を食べてはいけないと思い込んでいた。この2年間は自分なりに摂生しているつもりだったが、実は先般、他の疾患に罹り、不安になってこの教室に参加した。

同席して傍聴した結果、参加高齢者の食と栄養に関し、概して以下のような課題が見受けられた。

- ① 全般的に高齢となるに伴い、白米など主食の摂取量を減らすことが健康に良いと捉えており、低栄養に陥るリスクを高めている。
- ② 同居家族の食習慣や自身で買い物や調理が困難な生活環境の影響から、本人の栄養バランスが崩れている。
- ③ 生活習慣病の発症・重症化予防のために自己流の食事を続けた結果、栄養バランスの偏りや低栄養を招いている。また、合併症のある場合、どの疾病を優先した食事を摂れば良いのか判断できない。

また、担当管理栄養士からは、今回のような75歳以上の高齢者に対する糖尿病の発症予防では、低栄養対策として体重の維持を前提とした上で摂取量を抑える食品・食材などを指導する必要がある対象者が多いことから、「食べ減らす食品・食べ増やす食品・食べ替える食品」についてそれぞれ十分に理解が得られるよう、丁寧な説明が必要との声が寄せられた。

3. 地域における栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

(1) 栄養ケア活動支援整備事業による地域における栄養ケア活動の推進

茨城県栄養士会では、平成 26～28 年度に厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用し表 I-8 のとおりの取組を実施した。

平成 26 年度の医療機関と地域包括支援センターに対する栄養ケアに関するニーズ調査を皮切りとして、「BDHQ」質問票による栄養相談方法についてのスキルアップ研修会のほか、医療機関、市町村地域包括支援センター及び薬局などと幅広く連携し、管理栄養士による居宅要介護高齢者への訪問栄養食事指導などを実施している。

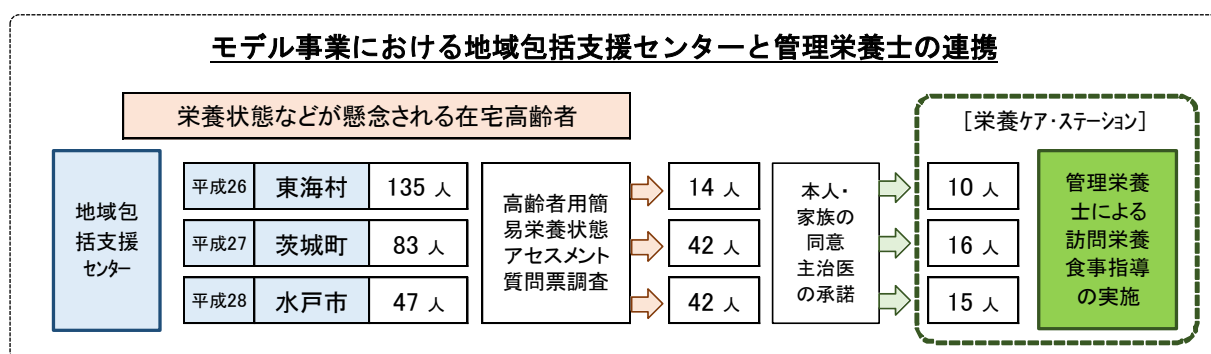
表 I-8 茨城県栄養士会が取り組んだ栄養ケア活動支援整備事業の内容

	主な取組	取組の内容	成果
平成 26 年度	① 栄養ケアに関するニーズ調査	1,248か所の医療機関・44市町村 58地域包括支援センターを対象にニーズ調査	427医療機関・52センターから回答
	② スキルアップ研修会	BDHQ質問票を利用した食事アセスメントの演習など6日間の研修会を開催	参加者延べ191人
	③ モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	クリニックとの連携	30人に実施
		地域包括支援センター(東海村)との連携	10人に実施
		通所事業所との連携	8人に実施
	④ レシピ集の作成	電子レンジ専用調理容器を使用したレシピ集の作成	27品の料理レシピ集を作成
平成 27 年度	⑤ 栄養ケア・ステーション事業への登録募集	栄養ケア・ステーション事業に参画できる管理栄養士を募集	60人の応募登録者
	① スキルアップ研修	BDHQ質問票を利用した食事アセスメントの演習など6日間の研修会	参加者延べ182人 49人に認定証
	② 訪問栄養食事指導研修会	訪問栄養食事指導の実践に関する2日間の研修	参加者延べ43人
	③ モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	クリニックとの連携	21人に実施
		地域包括支援センター(茨城町)との連携	16人に実施
	④ 地域高齢者を対象とした栄養・食生活支援事業	食生活改善推進員との連携に基づく人	最終対象者41人
	⑤ 調理実習の実施	電子レンジ専用調理容器を使用した調理実習を開催	参加者44人
平成 28 年度	⑥ 活動参加への登録募集	栄養ケア・ステーション事業に参画できる管理栄養士を募集	90人の累計 応募登録者
	① ①スキルアップ研修	BDHQ質問票を利用した食事アセスメントの演習など6日間の研修会	参加者延べ194人 29人に認定証
	② 訪問栄養食事指導研修会	訪問栄養食事指導の実践に関する4日間の研修	参加者延べ124人
	③ モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	医療機関との連携	13人に実施
		地域包括支援センター(水戸市)との連携	15人に実施
		薬局との連携	9人に実施
	④ 薬局に対する栄養ケア調査	1,021薬局を対象に介護食・嚥下食等の販売に関する調査	494薬局から回答
	⑤ 介護食・嚥下食取扱薬局情報	④の調査に基づき2次医療圏ごとのマップ作成	—
	⑥ 栄養ケア活動マニュアル作成	実践に沿った栄養・食生活支援の進め方をマニュアル化	—

(2) ニーズ調査と市町村地域包括支援センターとの連携に基づく取組

同事業では、平成 26 年 9 月に医療機関に加えて県内 58 か所の地域包括支援センターを対象とする栄養ケアに関するニーズ調査を実施した。同調査によると、地域包括支援センターについては回答のあった 52 か所のセンターのうち 42 か所（81%）が地域において栄養ケアの必要性を感じているが¹²、管理栄養士の配置は 2 か所（4%）にとどまっていた。

同会では、このようなニーズに応えるため「健康への道 つながる栄養ケア」のキーワードのとおり、平成 26～28 年度に 3 市町村の地域包括支援センターと連携して、栄養状態に課題のある高齢者を栄養士会 C・S を拠点とする管理栄養士ヘシームレスにつなぐ取組を実施した。具体的には、地域包括支援センターの職員が「高齢者要簡易栄養状態アセスメント質問票」を活用して、栄養と食生活に課題のある在宅高齢者を見つけ出し、栄養士会 C・S における訪問栄養食事指導を受けるよう勧奨するもので（下図）、最終的には 3 年間で約 40 人が指導を受けることができた。



(3) 薬局との連携を含めたモデル事業の実施

ア 平成 28 年度モデル事業について

同会では、平成 26 年度から県内のクリニック及び地域包括支援センターと連携してモデル事業を展開したが、平成 28 年度には、さらに薬局を対象に加えて実施することとし、県内 2 地区の 82 薬局にモデル事業への参加を募り、最終的に 6 薬局が参加した。

この結果、平成 28 年度のモデル事業では、クリニックからの 13 人、地域包括支援センターからの 15 人に加えて 6 薬局から 9 人の栄養状態に課題のある在宅療養者などが紹介されて計 37 人の対象者へ総勢 32 人の管理栄養士が訪問栄養食事指導等を行うことができた。また、対象者への訪問指導に当たっては「BDHQ」質問票により開始前と終了後の食生活習慣などについて調査し、それぞれへの指導効果を評価することとしている。

同会によると、クリニックからの対象者のうち減塩の指導を受けた 10 人の全員、地域包括支援センターからの対象者では体重増加の指導を受けた 12 人のうち 7 人及び薬局からの対象者では食物繊維摂取量増加の指導を受けた 5 人のうち 3 人において指導の効果を確認できたとのことである。

¹² 調査の結果では「強く感じる」11 か所（21%）、「少し感じる」31 か所（60%）となっている。

イ モデル事業への協力・参加者からの声

(ア) 医療機関からの声

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 茨城県厚生連総合病院

水戸協同病院 病院長 渡邊宗章氏

病床数：401 内分泌代謝・糖尿病内科ほか 28 診療科

所在地：茨城県水戸市

高齢化を迎えて、当院のような地方都市の中核病院にとって、従来型の急性期医療だけを果たせば良いという状況ではなく、包括ケアシステムの中で、新しい役割に取り組んでいく必要がある。モデル事業への協力もその一環である。

実際、高齢層の糖尿病患者などの一定層では、摂食嚥下機能を含めた複合的な疾患を併発しており、退院後もすぐに再入院となる事例が増えている。在宅療養への移行に際し、管理栄養士をはじめ多職種の専門職が総合的に管理する必要のある患者が増えていることに早く気づき、発信していくことが必要と考えている。栄養、リハビリ、薬剤の管理といった在宅での課題を前にして多職種がシームレスに連携する必要があるが、ノウハウや人的資源の豊富な中核病院こそがチームを牽引するべきと考えている。

当院では、主治医が慢性腎臓病や糖尿病患者の退院後の病態変化に通院時の診察で気づいた場合には、退院時に指示した栄養管理などの見直しを行うため「退院後カンファレンス」を実施している。当院の施設内に主治医や担当した病棟看護師をはじめ、地域からか



(渡邊病院長との打合わせの様子)

かりつけ医、ケアマネジャー、訪問担当管理栄養士、訪問看護師、薬剤師、訪問介護員などに集ってもらい、それぞれがモニタリングした結果を持ち寄って再度、総合的に評価をする。栄養の手当てをきちんとして、病院からの在宅移行をスムーズに進めるために、中核病院も地域の多職種の専門職の中に入って何ができるのか考え、協力していくことが重要となる。

(イ) 薬局からの声

有限会社フローラ 代表取締役 河和田店管理薬剤師・薬学博士 篠原久仁子氏

平成8年4月設立、茨城県水戸市・笠間市の3か所でフローラ薬局を展開。

管理栄養士を配置し、糖尿病などの服薬・療養指導にも力を入れている。

〔河和田店所在地： 茨城県水戸市〕

「薬食同源（薬と食はともに健康を守る源である）」といわれるように、気候風土や人それぞれの体質に合った食事は、病気を予防し健康を支える薬である。当薬局では、これまでも薬膳教室などを開催して地域住民の健康な身体づくりに積極的に取り組んできたが、近年、糖尿病などの生活習慣病による在宅療養者が増えており、医療機関との密接な連携の下、在宅での薬剤師による服薬指導・残薬管理とともに管理栄養士による栄養食事指導が、ますます重要となっている。

また、薬局では、病者用食品などの国の許可を受けた特別用途食品を取り扱っており、管理栄養士からのアドバイスに基づき、このような食品を活用することもできる。

さらに、これまで在宅療養者などの急な病態変化への対応が課題となっていたが、医療機関との緊密な連携を保つ中で、当地では、適宜「退院後カンファレンス」が実施されるようになっており、主治医の診療方針を再確認した上で多職種の専門職がそれぞれ早期に管理・指導方針を見直すことのできる体制づくりを進めている。

☆フローラ薬局の薬剤師と管理栄養士による在宅訪問指導に同行した。

管理栄養士が介護家族への献立・レシピ指導のほか、療養者の日々の水分摂取などについても確認していた。

介護家族からは療養者の現在の病態についての情報交換とともに、買い物が不便で食材の調達に苦労しているなどの話があった。



（薬剤師とともに管理栄養士が在宅訪問し、療養者のベットサイドで家族へ栄養食事指導を実施）

(ウ) 管理栄養士からの声

今回のモデル事業に参加し、訪問栄養食事指導を行った3人の管理栄養士にモデル事業を通じて学んだことや感想などについてインタビューを行った。

A さん	主なキャリア：給食委託会社 2年、特別養護老人ホーム 9年。
	担当した在宅療養者は、慢性腎臓病で透析移行のリスクがかなり高い段階にあったのだが、本人・家族に危機感がなかった。腎臓病は症状の回復は想定できず、現状維持を図るだけで精一杯といった情報を提供したところ、やっと病気に対する認識が深まって前向きに食習慣の改善に取り組んでもらえた。一般的に、生活習慣病には自覚症状がないので、本人・家族が気づきを得られるよう、専門職がサポートすることの重要性を実感した。
B さん	主なキャリア：給食委託会社 10年、特別養護老人ホーム 11年。
	担当した家庭では、介護家族が長期に及ぶ療養生活の中で、テレビや新聞からの情報に基づいて病状に合った食品・食材選びなどに取り組んでいた。さらに、本人の摂食嚥下機能の衰えに伴って、食事の提供に不安感を抱いていた。そこで訪問時には、エビデンスによる裏付けのある情報選択や本人の病状に合った献立やレシピ、調理方法の紹介などのサポートを行った。介護家族が食と栄養に関していつでも相談できるような雰囲気づくりが大切だと感じた。
栗原 恵子 さん くりはら けいこ	主なキャリア：一般事務6年、専業主婦18年を経て、管理栄養士資格を取得。その後、医療機関に9年、平成28年から薬局で勤務(NST専門療法士*)。
	今回、担当した療養者には高血圧のほか、糖尿病などの合併症があったが、現在の身体状況から減塩を優先目標とした栄養ケアプランを立てた。まず、本人・家族に、「なぜ減塩する必要があるか」をしっかりと理解してもらった後、具体的に漬物や干物などの「食べ減らし」「食べ替え」に取り組んだ。医療に急性期と慢性期があるように、栄養についても病態の憎悪期と寛解期で管理方針が異なるため、最初に本人・家族と基本的な方針を共有できるよう心掛けた。

*NST(「Nutrition Support Team」)は、栄養サポートチームのことで、専門療法士は、静脈・経腸栄養剤を含めた患者の栄養管理に特化した専門家の資格。

4. 栄養ケア活動における個別事例

「BDHQ」質問票を使用した栄養食事指導の様子を以下のとおり紹介する。

(1) 食塩摂取量の多さに気づき、改善に向けて取り組んだ事例

① 指導開始時の対象者の状況など

糖尿病で服薬中の60歳代の女性、これ以上症状が進まないようにと医師からの指示に基づき、栄養食事指導を行う。独居で自炊、BMIは20.7kg/m²、毎日1万歩以上のウォーキングをしている。

② 「BDHQ」質問票による栄養食事指導の様子

(「BDHQ」質問票による、1回目の主な指導内容)

- ・「BDHQ」質問票の結果票からは、本人が既に日々、注意して野菜の摂取量を増やしていることなどから、各項目ともほぼ「青信号」で、食習慣における栄養バランスは良好であった。しかし、食塩の摂取量が1日当たり14gと算出され多いことが判明し、本人も驚いた。糖尿病の合併症を予防するため、本人から減塩に取り組むことので了承が得られた。
- ・食塩摂取量が増えている原因は①毎日3回の味噌汁、②毎日の漬物、③ほぼ毎日の魚の干物(塩鮭、めざし、しらす干しなど)にあることが分かった。本人とそれぞれの食品に含まれる食塩量を確認した。
- ・そこで、管理栄養士から、まずは、味噌汁の摂取量を減らすことに取り組んでみるよう提案、本人も同意した。

(1か月後、2回目の主な指導内容)

- ・本人から、味噌汁は具たくさんにし、おかずとして摂取していることから、上手く量を減らすことはできなかった。代わりに、漬物の摂取量を半分に減らしたとの報告があった。できることを自身で見出し、取り組んだことを評価した。また、合わせて魚の干物などを摂る回数を減らすことも提案した。

(さらに1か月後、3回目の主な指導内容)

- ・本人から、これまでは漬物を、主食がパンの時でも食べていたが、今は拘らずにすむようになったとの報告があった。管理栄養士から、野菜などはしっかり摂っているので、具たくさんとはいえ、味噌汁も現在の大きなお椀から小さなお椀に代えてはどうかと提案した。本人も「可愛いお椀を探してみよう」と笑顔で応えた。

《 指導後の「BDHQ」質問票による再調査結果を踏まえ、管理栄養士から 》

糖尿病は自覚症状のある病気ではないので、注意して食事療法を継続することが大切である。食塩の摂取量については、14gから10gへと減少しているが、6gを目標として引き続き減塩に取り組んでほしい。

(2) 透析移行リスクに気づき、食習慣の見直しに取り組んだ事例

① 指導開始時の対象者の状況など

60歳代の男性、BMI26.8kg/m²。慢性腎臓病が少しずつ悪化しており、透析移行を回避するため、低たんぱく・減塩を中心とした栄養食事指導を医師から指示された。妻と二人暮らし、現役で仕事は多忙である。

② 「BDHQ」質問票による栄養食事指導の様子

(「BDHQ」質問票による、1回目の主な指導内容)

- ・医師の診断によると、現在、慢性腎臓病の病状は透析移行へのリスクがかなり高まっており、予防のためには、1日当たりの摂取量を食塩は6g未満、たんぱく質は約50g未満を目標とする必要がある。しかしながら、「BDHQ」質問票の結果票からは、食塩14.3g、たんぱく質102gと算出された。
- ・本人は透析移行のリスク度合いを改めて知らされ、自身の腎臓の状態を再認識し、危機感を深めた。
- ・毎日の食習慣を振り返ったところ、①毎昼食はラーメンか蕎麦で汁を全部飲んでいる。②梅干しを毎日食べている。③食卓で醤油やソースをよく使う。などが食塩摂取量増加の原因ということが分かった。本人は危機感から、①汁は飲まない、②梅干しを食べない、③減塩醤油に代えることを自ら決めた。

(1か月後、2回目の主な指導内容)

- ・本人から、①②③とも決めたとおり実践しているとの報告があった。そこで今回は、たんぱく質の摂取量について話し合った。
- ・主菜としてほぼ毎日、肉と魚介類を摂っている上に、乳製品を毎日2回、卵を毎日、せんべい・スナック菓子を毎日摂っていることがたんぱく質摂取量増加の原因と分かった。管理栄養士からいずれも毎日から一日おきの摂取へすることなどを提案、本人・家族からも同意が得られ、取り組むこととなった。また、家族からはもっとウォーキングなどの運動をするように注文が入っている。

(さらに1か月後、3回目の主な指導内容)

- ・確認したところ、これまでに決めた目標を実践している。管理栄養士から、再度、減塩とたんぱく質制限などの重要性を説明する。本人からは、「漬物も食べないようにしている。」といったコメントがあった。

《 指導後の「BDHQ」質問票による再調査結果を踏まえ、管理栄養士から 》

ラーメンの汁を飲まない、肉・魚介類、乳製品の摂取頻度を減らすなどに取り組んだ結果、摂取量は、食塩が14.3gから10.4g、たんぱく質が102gから77gへと減少した。4カ月の間に本人の食習慣に変化がみられたことから、引き続き、最終目標に向けて取り組んでほしい。

5. 課題と今後の展望

- (1) パンフレットなどに基づく栄養食事指導だけでは、相談者が行動変容できるよう導くことは難しい。当会では「BDHQ」質問票を活用して視覚に訴えながら分かりやすく伝えることにより、実際に食習慣を改善していく効果があると考えている。

今後とも、「BDHQ」質問票を活用した栄養食事指導効果についてエビデンスを積み上げて、効果的な指導方法を確立する必要がある。

- (2) 現在、我が国では居宅要介護高齢者をはじめ高齢者の一定割合に低栄養の傾向¹³ がみられる。一度、BMIが $18\text{kg}/\text{m}^2$ を割り込むような「やせ」の状態に陥ると身体機能が衰えて食欲も減退し回復が困難となるため、重症化予防のためには地域包括支援センター担当者など、地域の多職種の専門職が連携してアウトリーチによる早期発見をさらに進めていく必要がある。連携に当たっては、関係者全員が円滑に情報共有できるよう「高齢者用簡易栄養状態アセスメント質問票」のようなアセスメント・ツールやネット上に設けた情報集積基盤など、様々なツールの整備を進める必要がある。

¹³ 65歳以上男性の12.8%・女性の22.0%に低栄養の傾向（ $\text{BMI} \leq 20\text{ kg}/\text{m}^2$ ）がみられる（平成28年国民健康・栄養調査）。

Ⅱ. 新潟県栄養士会の取組を中心とした地域における 栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

《 取組のポイント 》

☆新潟県栄養士会が国や県の補助事業を活用して市町村、医師会及び地域の多職種の専門職と連携して、管理栄養士が円滑に居宅要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導をできるよう取り組んでいる。

☆10 か所の栄養士会支部が食と栄養を通じた独自の事業の中で地域住民の生活習慣病発症・重症化予防などに取り組んでいる。

1. 新潟県の地域特性

新潟県は長い海岸線で日本海に面しており、数多くの河川沿いに広がる肥沃な平野は日本のお米どころ、穀倉地帯として名を馳せている。一方、冬は海からの季節風を受け山間地帯や県中央部は有数の豪雪地帯となる。県人口は平成9年の2,491千人（県推計人口）をピークに減少に転じ、平成27年現在の人口は2,304千人となっており、高齢化率は29.9%と全国平均を3%あまり上回っている（平成27年国勢調査）。

表Ⅱ-1 食生活習慣の状況について

	性別	野菜 摂取量 (g/日)	食塩 摂取量 (g/日)	一日 の歩数 (歩/日)
新潟県	男性	295	11.3	7,029
	女性	291	9.4	6,186
全国	男性	284	10.8	7,779
	女性	270	9.2	6,776

（「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省）



県民の食生活習慣については、表Ⅱ-1のとおり全国値に対して野菜摂取量は上回っているものの、食塩の摂取量が多く、一日の歩数は少ない¹⁴。

また、生活習慣病については、表Ⅱ-2のとおり胃の悪性新生物（がん）と脳血

表Ⅱ-2 平成27年の死因別年齢調整死亡率（人口10万対、全国順位）

	男 性		女 性	
	新潟県	全国	新潟県	全国
悪性新生物	168.5 (15位)	165.3	83.0 (33位)	87.7
胃の悪性新生物	28.9 (4位)	22.9	9.2 (12位)	8.3
心疾患	60.7 (36位)	65.4	29.0 (44位)	34.2
脳血管疾患	47.7 (5位)	37.8	25.4 (9位)	21.0

（「平成29年度人口動態統計特殊報告」厚生労働省）

管疾患で死亡する人の割合が、全国値よりもかなり高くなっている。また、糖尿病に

¹⁴ 厚生労働省では一日の目標を、野菜の摂取量350g以上、食塩は男性8g未満・女性7g未満、歩数は男性9,000・女性8,500としている（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」「健康日本21（第二次）」）。

については、受療率は全国平均よりやや低く、患者数は平成23年までほぼ横ばいで推移していたが、表Ⅱ-3のとおり平成26年調査では総患者数が増加しており、68千人と推計されている。

表Ⅱ-3 糖尿病の総患者数と受療率（人口10万対）の推移

	区分		平成17年		平成20年		平成23年		平成26年	
新潟県	総患者数	受療率(入院)	44	16	49	18	49	12	68	16
		受療率(外来)		126		138		142		169
全国	総患者数	受療率(入院)	2,469	24	2,371	20	2,700	19	3,166	16
		受療率(外来)		158		147		166		175

（単位：総患者数は千人、受療率は人（人口10万対）平成17～26年「患者調査」厚生労働省）

新潟県では、胃がんと脳血管疾患による死亡率の高さに焦点を当てた対策を打ち出し、平成21年度から「にいがた減塩ルネサンス運動」を展開して、野菜摂取量を増やすとともに減塩を推進するための周知・啓発活動を行ってきた。さらに、平成26年3月に策定した第二次新潟県食育推進計画においても、市町村ごとの健康格差や個人ごとの食習慣のばらつきを解消し、野菜摂取量350g以上、食塩摂取量10g未満との目標（平成32年）達成のために取り組んでいる。

2. 新潟県栄養士会の概要と運営事業

新潟県栄養士会は、昭和60年に社団法人、平成23年4月に公益社団法人としての認可を得ており、県民のライフステージに沿った健康づくりを支援してきた。平成10年度から「新潟県小児（3～5歳）肥満等発育調査」に参画して肥満傾向児のフォローアップに取り組み、近年は「元気のもととは三度の食事から」をキーワードとして高校生を対象とした食育や高齢者に対するフレイル¹⁵ 予防にも力を入れている。

また、平成23年4月には地域拠点として同会内に新潟県栄養士会栄養ケア・ステーション（以下「栄養士会C・S」という。）を開設の上、自治体・関係団体や事業会社、あるいは医療機関などからの様々な依頼を管理栄養士・栄養士につなぎ、身近なところから食と栄養を通じた県民の健康支援を推進してきた。

名称	公益社団法人 新潟県栄養士会 (会長) 入山 八江
所在地	新潟県新潟市中央区下大川前通 4ノ町2230
連絡先	Tel : 025-224-5966



（新潟県栄養士会事務局などのメンバー）

¹⁵ 「Frailty」（虚弱）のことで、加齢に伴う筋肉量の減少などにより身体的・精神的な虚弱性が増加した状態。フレイル予防のためには、栄養（食・口腔機能）、運動及び社会的活動の3つの側面から対応することが必要とされている。

同会へ加入する管理栄養士・栄養士の正会員数は、表Ⅱ-4-①のとおり 1,381 人で、このうち就業先が病院・診療所などの医療事業部所属者が 379 人、福祉施設・介護保険施設などの福祉事業部が 342 人、フリーランスなどの地域活動部が 208 人などとなっている。また、県域の広さなどを勘案の上、新潟市や長岡市など 10 か所に支部が配置されている。

表Ⅱ-4-② 会員の所属支部分布

村上	新発田	新潟市	三条	長岡
30	99	473	129	237
柏崎	魚沼	十日町	上越	佐渡
59	78	59	170	47

表Ⅱ-4-① 会員数とその職域内訳

正会員数 (就業先等による区分)	1,381 人
医療（病院等）	379
福祉（児童・高齢者・障害児等）	342
研究教育（教育・研究機関等）	71
公衆衛生（行政機関等）	130
学校健康教育（学校等）	228
勤労者支援（企業・事業所等）	23
地域活動（開業・フリーランス）	208
賛助会員数	46 団体

（平成 29 年 3 月末）

同会は、会長・副会長をはじめ 26 人の理事と事務局員 4 人によって運営されており、主に① 会員への研修と広報活動、② 県民の健康づくり啓発・支援に関する活動及び③ 栄養ケア・ステーションの 3 つの事業に取り組んでいる。また、本部とともに各支部単位でも研修会やそれぞれの地域特性に応じた事業活動を展開している。さらに平成 24～26 年度には厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援事業を活用し、管理栄養士による居宅要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導の実施に向けた体制整備を行った。

（１）研修・広報活動事業

研修会については本部はもとより支部でも開催し、管理栄養士・栄養士が参加しやすく、資格取得後も継続して最新の学術知識などを習得できるよう表Ⅱ-5のとおり実

表Ⅱ-5 新潟県栄養士会が実施した主な研修会（平成 28 年度）

主な研修会		日程	研修内容など	（延べ） 参加者数
生涯教育 研修会	基本	平成28年6～11 月に9回実施	根拠に基づいた栄養管理、栄養ケアプロセス、栄養管理 記録、栄養管理のモニタリング・再評価など	1,632 人
	実務	平成28年7月～ 11月に13回実施	高齢期の栄養状態、小児の発育・発達、カウンセリング技 法、リハビリテーション栄養など	1,646
事業部、職域研修会		平成28年5月	「摂食嚥下障害の統一栄養指導媒体について」など	138
		平成28年11月	「日本栄養士会の人材育成ガイドについて」など	35
		平成28年11月	生産者から米を学ぶ	22
		平成28年11月	「栄養士と調理師の協働について」	46
支部研修会	上越	平成28年5月	「美味しい食事を楽しみながら体と心の健康を」	59
	長岡	平成28年12月	在宅栄養ケア研修会	55
	魚沼	平成28年12月	「東日本大震災を経験して得たもの」	35
在宅訪問管理栄養士 人材育成研修会		平成28年7月～ 11月に5回実施	新潟県からの補助を受けた、在宅訪問栄養食事指導のた めの人材育成研修	144

施している。

また、平成27年度から新潟県の補助事業である在宅医療（栄養）推進事業の中で訪問栄養食事指導の人材育成のための研修会を実施している。

さらに広報活動としては、ホームページ上で県民向けに健康レシピなどの食と健康に関する情報を提供するとともに機関紙「栄養新潟」を年1回発行している。

（２）県民の健康づくり啓発・支援に関する活動

同会では、独自事業と自治体などからの受託事業を実施しており、平成28年度は表Ⅱ-6のとおり県民の健康づくり啓発・支援のための取組を行った。

ここでは、このうち現在は新潟県と共同で実施している「スマート・ダイエット・キャンペーン事業」と長岡市CKD栄養指導事業について紹介する。

表Ⅱ-6 新潟県栄養士会の主な県民の健康づくり啓発・支援事業（平成28年度）

健康づくり啓発、支援に資する事業	事業の内容と連携する自治体・団体など
健康づくり提唱のつどい	市民公開講座の開催 [参加者190人]
健康寿命延伸フォーラム	ブース展示、栄養相談など（新潟県民医療推進協議会）
生活習慣病予防展	ブース展示、栄養相談など（新潟県健康づくり財団）
にいがた減塩ルネサンス運動 高校生向け啓発事業	高校生への減塩を切り口とした望ましい食についての指導（新潟県） [10校:高校生489人]
<u>スマート・ダイエット・キャンペーン事業</u>	事業評価・検証のためのアンケート調査の実施 [20校:高校生3,176人]
高校生米ふれあいスクール事業	日本型食生活の重要性理解（新潟県米消費拡大推進協議会） [12校:高校生418人]
新潟県小児肥満等発育調査	保育所（幼稚園）3～5歳児に対する調査 [対象児46,030人]
<u>長岡市CKD栄養指導事業</u>	腎臓病料理教室と栄養食事指導（長岡市） [参加者104人]
粟島浦村特定健診結果説明会	健診後の栄養指導・相談の実施（粟島浦村） [参加者156人]
栄養相談・指導相談（三条市）	子育て拠点施設への講師派遣（三条市） [参加者405人]
噛むカム歯っぴーフェア	食育・献立作成など（胎内市歯科医師会） [参加者350人]

ア スマート・ダイエット・キャンペーン事業

同会では、平成17年度から食習慣を形成する高校生へ成長期の身体に適した食生活の大切さを伝える「スマート・ダイエット・キャンペーン（次世代を担う高校生への賢い食べ方教育）事業」を推進している。同事業において実施した県内の高校生を対象とした調査では、女子生徒のうち大部分がBMI¹⁶ < 18.5 kg/m²に該当する体重であっても「ちょうどよい・少し太っている」と認識¹⁷しているなどの結果がみられ、同会では県高等学校家庭部会と連携して高校への出前授業を実施してきた。さらに平

¹⁶ 「body mass index（体格）」の略で「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される。厚生労働省では、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において目標とするBMIの範囲を18～49歳：18.5～24.9、50～69歳：20.0～24.9、70歳以上21.5～24.9としており、18.5未満を低体重（やせ）と位置付けている。

¹⁷ 平成17年度約2,700人、同22年度は約3,600人の高校生を対象とした調査で、女子生徒のそれぞれ約7割と約8割が認識していた。

成 25 年度からは、新潟県からの受託事業である高校生向け啓発事業として食育授業を行っている。

また、平成 28 年度には約 3,200 人の高校生を対象に、これまでの本事業の効果を評価・検証するため食生活などに関するアンケート調査を実施した。この調査結果によると、出前授業の受講生徒において、食塩摂取目標量の認識度や実際に「減塩に気をつけている」といった割合が、未受講生徒よりも高くなっていた。

今後とも同会では、食育授業を通じて、高校生たちに食と栄養への関心を持ってもらうなど、将来および次世代にわたる健康づくりに貢献していきたいとしている。

イ 長岡市CKD¹⁸ 栄養指導事業

(ア) 事業の概要

長岡市では、市国民健康保険被保険者についての医療費分析から慢性腎臓病の予防対策を開始することとし、平成 27 年度からリストアップした腎臓病患者など 1,000 人前後の住民を対象として「CKD・糖尿病性腎症等栄養指導事業」を同会への委託により実施している。同事業の内容は、疾病の重症化予防のための講話と調理実習「腎臓にやさしい料理教室」で、さらに希望者に対して個別栄養相談を行っている。CKD・糖尿病性腎症などの患者・家族が栄養と食生活について理解を深め、栄養管理の質を高めることにより透析移行などの重症化を予防することを目的としている。

平成28年度は、7～12月にかけて6回開催された教室に延べ80人が参加しており、うち31人が個別相談を受けた。さらに平成29年1月にアフターフォローとして開催された「教室参加者のつどい」には同24人が参加し、うち2人が訪問栄養相談を受けた。

腎臓にやさしい料理教室のご案内

食事療法はなかなか…と思っている皆様、食べていけないものはありません。季節の料理を楽しみ、塩分・たんぱく質・カリウム等腎臓にやさしい食生活について一緒に学びませんか。

料理教室実施日

7月14日(金)	(申し込み締切日 6月30日(金))
8月19日(土)	(申し込み締切日 8月4日(金))
9月 8日(金)	(申し込み締切日 8月25日(金))
10月19日(木)	(申し込み締切日 10月5日(木))
11月17日(金)	(申し込み締切日 11月2日(木))
12月 5日(火)	(申し込み締切日 11月21日(火))

● 時間は毎回、10:00～13:30
● 希望の実施日をお申し込みください
※ 教室終了後、希望者は個別栄養相談を実施します(13:00～13:30)

内容 ミニ講話と調理実習
試食が昼食になります
(希望者には個別栄養相談あり)

会場 長岡市さいわいプラザ
別棟2階 調理実習室(長岡市幸町2-1-1)

参加対象者 長岡市の住民の方
■定員 各20名(先着順)

● 慢性腎臓病・糖尿病・高血圧等の食事療法を実施している方・家族
● 慢性腎臓病の食事に関心のある方

(栄養指導事業「料理教室」の案内(抜粋))

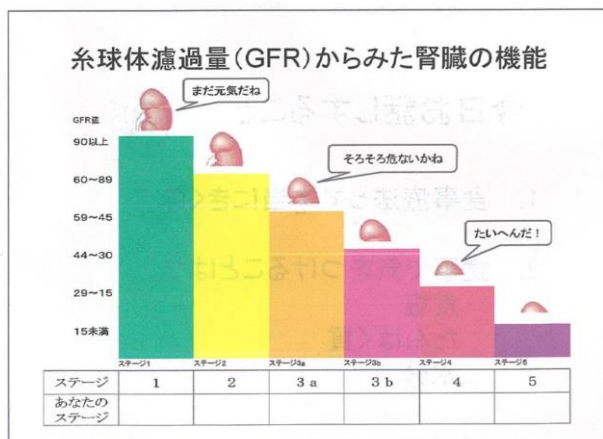
(イ) 講話と調理実習の内容

平成29年10月に実施された教室では、参加者は最初に自身のCKDのステージをGFR¹⁹にて確認し、それぞれの段階に合った食事療法の必要性について説明を受けた。また、昆布・かつおなどの出汁や酢・レモンなどの酸味、しそ・みょうがなどの香味野菜、あるいはわさび・からしなどの香辛料を活用し、減塩しながら美味しく食べる調理法などが紹介された。

¹⁸ 「Chronic Kidney Disease」(慢性腎臓病)の略。自覚症状のないまま、徐々に腎機能が低下していく病気のことで、悪化すると腎不全になり透析が必要となる。また、糖尿病性腎症は、高血糖の状態が続くことで腎機能が十分に働かなくなる糖尿病の合併症のひとつ。

¹⁹ 「estimated Glomerular Filtration Rate」(推算糸球体濾過(しきゅうたいろか)量)のこと。腎臓にどの程度老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示し、この値が60%を下回るなど低くなるほど腎臓の働きが悪い。

その後、CKDのステージごとに作成された献立表に基づき、1日当たりの食材や調味料の目安量に従って食材などを正確に計量するよう指導を受け、調理実習を行った。



(参加者(左)のCKDのステージを確認)

(GFRが60%を下回ると腎機能の低下が懸念される)



(調味料は計量器で計って使用する)



(調理実習の様子)

参加者は、正確に計量して食材や出汁、酢、香辛料を活用し、また、一定の熱量を確保するためごま油やオリーブ油を使用して調理することで、1食分の塩分を2g未満に抑えているにも拘らず、美味しく楽しめる「腎臓にやさしい料理」を体験した。さらに、ご飯は治療用特殊食品である低たんぱく米(通常の1/12.5の含有量)が用意された。

参加者からは「食材や調味料をきちんと正確に計って使用することの重要性が良く

分かった」といった声が多く聴かれた。さらに「今後、低たんぱく米を摂らなくて済むよう摂生したい」といった声もあった。

(ウ) 個別栄養相談の状況

調理実習の終了後、希望者に対して管理栄養士による個別栄養相談が行われた。指導を受けた後の感想として、相談者から以下のとおりのコメントがあった。



(管理栄養士による個別栄養相談の様子)

☆ Aさんからのコメント

今日の指導は、対話型なので良かった。一方的な指導を受けると「ハイハイ」と聞いても頭には何も残らないが、対話したことは残っている。このままでは透析になるといわれ、さすがに気をつけようと思った。これまでは家庭菜園で採れたたくさんの野菜を、一度に大雑把に味付けして料理し、それを2・3日のうちに食べることが多かった。これからは、今日のように一食ごとにきちんと計量して調理し、摂取目安量を考えながら食べるようにしたい。

☆ Bさんからのコメント

軽い気持ちで参加したが、食習慣を見直す良い機会となった。一杯のラーメンに食塩が6～8gも含まれており、1日分の摂取量になるとはこれまで気づかなかった。さらに、たんぱく質やカリウムなどを制限する必要があることもよく理解していなかった。しかし、急にこんな食事に変えるとなると、2～3日は良くて毎日だと続かないかもしれない。慣れるまで大変だなと思った。

☆ Cさんからのコメント

夫が慢性腎臓病で10年近く在宅で療養している。在宅移行時に医師から食事に関する指示を受けたきりで、長年にわたり自分で書籍などで研究しながら療養食づくりを続けてきた。今日は、持参した夫の検査値に基づき、現在の病態に合った適切な食事療法について管理栄養士から改めて指導を受けることができ、とても良かった。明日からの食事づくりに生かすことができる。

(3) 栄養ケア・ステーション事業

栄養士会C・Sには、在宅訪問管理栄養士人材育成研修の修了者など59人（平成29年3月末現在）の管理栄養士が活動のための登録をしている。同会では、2人の管理栄養

士が栄養ケア・ステーション事業におけるコーディネートを担当しており、自治体・関係団体からの講演・セミナー、事業会社健康保健組合からの特定保健指導及び県民からの栄養相談などの依頼を受け付けて、登録をした管理栄養士や栄養士につないでいる。平成28年度は22件の業務依頼を受けて、地域の拠点として表Ⅱ-7のとおり食と栄養の支援を行っており、活動した管理栄養士・栄養士数は延べ119人となっている。

また、県民からの相談窓口（平日10:00～16:00）を設けており、電話相談と有料の来所による栄養相談（要予約）のほか、依頼を受けた管理栄養士が在宅訪問をして調理を含めた栄養ケアをすることもできる。

なお、栄養相談ではまず、相談者から食事内容の聴き取りをきめ細かく行っている。その上で、一日当たりの食事の摂取量を概算し、食生活における体重や栄養素の過不足を把握して、課題を見つけ出している。

受託先	事業の内容	出務者数
新潟県米拡大推進協議会	高校生米ふれあいスクール	26
新潟市立東石山中学校	食育フォーラム	16
警察共済組合新潟県支部	講演会	14
事業会社診療所	栄養指導	11
病院給食委託会社	指導助言	10
大学運動部	スポーツ栄養指導・調理実習	8
新潟県中学校体育連盟	大会宿舍献立作成	4
新潟県薬剤師会	講演・調理実習	2
事業会社健康保険組合	講演会	2
新潟県調理師会新発田支部	講習会	2
燕市教育委員会	講演会	1
(その他)		(23)
(その他共計)		119

（出務者数は活動した管理栄養士等の人数）

来所による栄養相談		1回(30分)	1,500 円
在宅訪問 栄養ケア	訪問指導	1回(30分)	3,000 円
	訪問指導・調理	1回(60分)	5,000 円

（活動料金表）

3. 地域における栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

（1）栄養ケア活動支援整備事業の活用による地域における栄養ケア活動の推進

ア 栄養ケア活動支援整備事業の活用

新潟県栄養士会は、平成24～26年度に厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援事業を活用して、在宅における栄養ケア活動推進のための体制づくりを行った。

まず、平成24年12月に新潟県医師会の協力の下、県内699か所の診療所を対象とする栄養ケアに関するニーズ調査を実施した。同調査によると、回答のあった293診療所のうち172か所（59%）が「訪問による栄養ケアが必要な対象者がいる」と回答したものの、「訪問栄養指導を実施」している診療所は12か所（4%）にとどまっていた。

次に、平成 26 年 2 月に県内 104 か所の病院栄養管理責任者を対象として実施した意識調査では、回答のあった 78 病院のうち 74 か所（95％）が在宅訪問栄養ケアの必要性を認識しているものの、自ら実施している病院は 5 か所（6％）のみであった。

このような状況を背景として、同事業では表Ⅱ-8 のとおり人材育成のための研修会を開催するとともに、モデル事業として 3 年間に訪問看護ステーション、総合病院（医師・管理栄養士）及びかかりつけ医などと連携して延べ 84 人の居宅要介護高齢者、在宅療養者などへ訪問栄養食事指導を実施した。

表Ⅱ-8 新潟県栄養士会が取り組んだ主な栄養ケア活動支援整備事業の内容

	主な取組	取組の内容	成果
平成 24 年度	① 診療所に対するニーズ調査	県内699の診療所を対象としたニーズ調査	293診療所から回答
	② 潜在管理栄養士等の発掘	モデル事業に参加意思のある管理栄養士募集	登録者数55人
	③ モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	研修と4回にわたる検討会の実施	延べ参加者数177人
		訪問看護ステーションを中心とした連携	32人に実施
	④ 電話相談窓口の設置	新潟市を中心として週2日、平成24年11月から25年3月まで開設	12人からの相談
平成 25 年度	① 病院栄養管理責任者への意識調査	県内104の病院を対象とした意識調査の実施	78病院から回答
	② 研修会などの開催	栄養士会員とケアマネジャーを対象として、研修会・会議の開催	延べ参加者数185人
	③ モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	病院（医師・管理栄養士）との連携	15人に実施
		かかりつけ医との連携	24人に実施
		地域包括支援センターとの連携	5人に実施
	④ 電話相談窓口の増設	新潟市に加え長岡市でも週2日開設	14人からの相談
平成 26 年度	① 研修会などの開催	在宅訪問管理栄養士人材育成研修会を5回にわたり開催、大研修会の開催	延べ参加者数162人
		介護職員への研修	延べ参加者数17人
	② モデル事業としての訪問栄養食事指導の実施	雇用契約書等の様式作成・締結	2診療所で締結
		かかりつけ医との連携	8人に実施

また、平成 26 年度には管理栄養士が診療所から円滑に雇用されるよう、雇用契約書などの様式整備を行った。このような取組の結果、同年度に新潟市内 2 か所の診療所と管理栄養士が雇用契約を締結するに至った。

イ モデル事業への協力・参加者からの声

《 新潟市で先駆的に管理栄養士を配置した山口クリニック 》

医療法人社団 山口クリニック 院長 山口正康氏

平成 10 年開院、標榜科は内科・消化器科。平成 27 年 2 月から在宅訪問担当の管理栄養士を配置。 [所在地： 新潟県新潟市]

新潟市では、各区内11か所の医療機関などに在宅医療・介護連携ステーションを設け、さらに20地区で地域包括支援センターや医療・介護関係者がそれぞれ在宅医療ネットワークを形成している。当地でも当クリニックを含めた関係機関のネットワークが平成26年12月に発足し、在宅医療と介護を支えている。このような地域づくりを進める中で、平成27年2月から管理栄養士を配置することとした。

高齢化を迎えて在宅医療が重要となるに伴い、多職種の専門職が連携して在宅療養者の摂食嚥下機能の維持・向上などを支援する事例が増えている。しかし依然として機能面から「どうすれば食べることができるか」を追求するのみで、「何を食べて、どうすれば食を楽しんでもらえるか」といった観点が抜けていると思う。「飲み込み」だけができて「食を味わい、楽しむ」ことができなければ本当の意味で、療養者のQOLは向上しない。その意味でケアの中心となるのは食であり、今後、食と栄養の専門職である管理栄養士が地域の多職種チームの一員に加わっていく必要があると考えている。

また、地域の中核病院においても、患者退院時の運動機能や薬剤といったキュア情報だけではなく、ケアの中心となる食情報をもっと丁寧に在宅療養を支える多職種につなぐための仕組みづくりが必要と思う。



(山口院長と管理栄養士)

《 同院の訪問栄養食事指導の様子 》



(摂食状況などを踏まえ介護家族へ献立指導)



(療養者と会話しながら身体の状態を確認)

(2) 新潟県の在宅医療（栄養）推進事業による栄養ケア活動の推進

ア 事業の概要について

同会では、平成 24～26 年度に活用した栄養ケア活動支援整備事業によって開始した居宅要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導を県全域に拡大するため、平成 27・28 年度に新潟県からの補助事業である在宅医療（栄養）推進事業の中で地域における栄養ケア活動の推進に取り組んだ。

表Ⅱ-9 のとおり、関係団体・機関への周知活動に取り組むとともに研修会を実施して訪問栄養食事指導の担い手を育成し、両年度を通じて 59 人の管理栄養士が地域における栄養ケア活動のための登録を行った。また、平成 28 年度には、モデル事業として 15 人の居宅要介護高齢者や在宅療養者などに対し、登録された管理栄養士による訪問栄養食事指導を実施している。

表Ⅱ-9 新潟県栄養士会が取り組んだ主な栄養ケア活動支援整備事業の内容

	主な取組	取組の内容	成果
平成 27 年度	① 在宅訪問栄養食事指導推進事業	医師、訪問看護師などへの協力要請	依頼訪問や周知説明会を実施
		症例検討会などの実施	検討会、担当者会議等を実施
	② 在宅訪問栄養食事指導推進事業に係る研修事業	在宅栄養ケアに関する多職種研修会	参加者数68人
		在宅訪問管理栄養士人材育成研修会	延べ参加者数153人
平成 28 年度	① 在宅訪問栄養食事指導推進事業	医師、市町村などへの協力要請	医師や市町村へ依頼訪問
		周知説明会、出前栄養講座の実施	県内各地で実施
		モデル事業として訪問栄養指導の実施	指導対象者15人に実施
	② 在宅訪問栄養食事指導推進事業に係る研修事業	在宅栄養ケアに関する多職種研修会	参加者数77人
		在宅訪問管理栄養士人材育成研修会	延べ参加者数144人

イ モデル事業への協力・参加者からの声

《 妙高市で先駆的に管理栄養士を配置した揚石医院 》

医療法人社団 揚石医院 理事長 揚石義夫氏

平成7年開業、標榜科は内科・小児科・循環器科。平成12年に居宅介護支援事業を開始、その後平成17年通所リハビリセンター、平成21年訪問看護ステーションを併設。先駆的に管理栄養士を配置。 [所在地：新潟県妙高市]

在宅医療・介護においては、とにかく多職種の専門職がチームを結成して療養者などをサポートすることが重要だ。妙高市では、平成23年から「妙高MCネット」と呼ばれるICTコミュニケーション・ツールを導入しており、平成29年10月現在、妙高市の居宅サービス事業所の95%に当たる94事業所が活用し、情報共有しながら円滑な支援に取り組んでいる。

当院では、地域の家庭医として「開かれた医療」を目指しており、在宅医療から介護連携へと少しずつ領域を広げている。

管理栄養士による外来栄養食事指導なども既に10年くらい前から実施してきた。在宅医療・介護には食と栄養が重要で療養者がしっかりと食えることにより生きようとする力が湧き、予後の回復が早まった事例など数多く経験してきた。

管理栄養士との個別契約、栄養食事指導指示書の作成及び介護保険請求・給与支払いなど事務の負担を懸念する医師が多いようだが、やってみればそれほどの負担でもなく、それ以上に在宅の療養者・家族などから喜びの声が返ってくる。



(揚石院長と管理栄養士（左）、
ケアマネジャー)

《 同院の訪問栄養食事指導の様子 》



(調理指導ではできる限り本人にやらしてもらう)

ウ モデル事業に参加した管理栄養士からの声

モデル事業に参加し、居宅要介護高齢者などへの訪問栄養食事指導を行った管理栄養士からモデル事業を通じて学んだことや気づいたことなどについてインタビューを行った。

川村 美和子 さん かわむら みわこ	主なキャリア： 公立の医療機関に40年近く勤務。退職後、やり残したことをやろうと、地域での栄養ケア活動始める。
在宅では療養者の現在の状態はもちろんのこと、元気だった頃の暮らし方や性格、家族との関係なども詳細に聴き、さらにケアマネジャーなど多職種からの評価なども参考とした。本人の現在の栄養・身体状況上の課題と栄養ケアプランにおいて何が必要となるかについて、アセスメントした結果を本人へ具体的に分かりやすく伝えることに気を使った。	
星野 ハツ子 さん ほしの はつこ	主なキャリア： 医療機関 3年、老人福祉施設35年勤務。その後、フリーランスとして在宅訪問栄養食事指導などに取り組んでいる。
栄養食事指導では栄養ケアプランの目標をどこに置くかが重要であるが、高齢者や疾患のある患者の場合、まず、現在の栄養・身体状況の維持を目標とすることが多い。一方、他の職種では、治療や薬効による早期回復・治癒を目標とすることが多いため、多職種間で栄養ケアプランの目標を共有しておくことが大切だと気づいた。	
牧野 令子 さん まきの れいこ	主なキャリア： 公立の医療機関に40年近く勤務、管理栄養士養成施設での講師を経て、現在はかかりつけ医と契約し地域活動に取り組んでいる。
訪問栄養食事指導は単なる栄養管理の指導ではない。療養者がこれまでの家族との暮らしの中で大切にしてきたことを尊重し、また、現在の生活環境と介護者の負担などを配慮した上で、療養者の生きる力が湧き出るような、介護者も一緒になって取り組める食のあり方を提案するものである。地域の多職種チームの中でこの役割を担う管理栄養士としての責任を感じている。	
水野 せつ子 さん みずの せつこ	主なキャリア： 行政の管理栄養士として26年、その後、現在の医療機関での勤務を始めて12年。外来と在宅で栄養食事指導を行っている。
高齢化が進み、当地でも老老介護の高齢療養者が増えているが、さらに認知症が加わり「認・認介護」とでもいうような状況が生じていることに気づく。たとえ摂食や運動機能が大丈夫でも、目の前に料理が盛られたお皿とお箸などが置かれても、促されないと食べることができない。配食サービスを導入しても、玄関先に配達されただけでは、口にまで届かない。今後、このような高齢者が増えてくると見込まれるため、管理栄養士をはじめ訪問介護員や配食業者もサービス提供のあり方を見直していく必要があると思う。	

4. 栄養ケア活動における個別事例

以下に訪問栄養食事指導による支援事例を紹介する。

(1) 進行がんによる在宅療養者・介護家族に対する支援事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

夫と二人暮らしの70歳代の女性。乳がんが進行しており、病院での治療を打ち切り、在宅療養へ移行することとした。かかりつけ医からの指示書に基づき、訪問栄養食事指導を開始。要介護4の認定で訪問看護・介護・リハビリサービスを受けている。これまで全く調理経験のなかった夫が全食事を受け持っており、レシピ本や新聞記事を参考に毎食ごとに1・2品を手づくりし、買ってきた惣菜と合わせて介護食としている。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・訪問開始当初は、入院中の抗がん剤の副作用から足のむくみがひどく、転倒するなど落ち着かず、二人にも悲壮感があった。まず、療養者本人の食事の摂取状況を確認するとともに、介護食を担う夫を支援するため、計量スプーンの小さじで計れる重さなど初歩的なことから指導を始めた。
- ・天然出汁の茶わん蒸しをつくって届けたところ、本人が大へん喜んだので、その調理方法なども指導する。また、夫が毎日、記録している食事メニューと摂取量から、熱量や栄養バランスの確認を行い、必要に応じ指導を行う。
- ・研究熱心な夫が少量ずつバランスの良い介護食をつくるようになり、本人は小一時間かけて3食と間食をしっかりと食べるようになった。さらに症状の進行が止まり、検査値が安定したことから、二人に笑みがこぼれるようになり、軒下まで出て庭を眺め、本を開き、趣味の話をしたりして楽しめるようになった。
- ・在宅移行から1年経過、本人は睡眠時間も安定的にとれており、穏やかに過ごしている。引き続き全食事を担っている夫が疲れぬよう見守りながら支援している。

《 介護家族から 》

齢を重ねるにつれて訪ねてくれるのは自分の子どもだけというようになった。しかし、今は、2週間ごとかかりつけ医の往診に加えて、毎週、訪問看護師、訪問介護員、リハビリ職それに毎月、管理栄養士が訪ねてくれている。初めて調理に取り組んだが、やってみるとクリエイティブだし、皆に支えられていると思うと張り合いが出る。また、料理で不安になったときも、管理栄養士から「今の食事のままで大丈夫」と言われると自信がつく。貧血の症状が現れたときにも、牛乳を付け加えたり、カツオなどの食材アドバイスをもらって助かった。

《 療養者から 》

病院の入院食は限られたメニューで個人ごとの嗜好は考慮してくれないが、在宅では夫が旬のものなどいろいろな食材を出してくれるので、何でも食べるように努めている。好きな果物も摂ることができるので嬉しい。

《 管理栄養士から 》

管理栄養士として、医師や多職種の専門職が食を中心に療養者と介護家族を一体として支援することが真のケアだと考えている。また、在宅では療養者本人が好きな食材などを自由に摂ることができることから、QOLが向上する。見守る家族にとっても張り合いのある介護ができています。

(2) 食事療法に対する理解を深めQOLを向上した支援事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

60歳代の男性で糖尿病性腎症のため、インスリンを1日4回注射している。そのほかに高血圧症、多系統委縮症（パーキンソン様病状）の合併症がある。母親と夫婦の三人暮らしで、妻が療養食を担当している。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・熱量1,600kcal、たんぱく質50g未満、塩分6g未満などの食事が指示されているが、訪問当初、本人にむくみがみられた。管理栄養士が、毎日の食事の内容を確認したところ栄養バランスは取れているものの、たんぱく質摂取量の制限に留意しすぎて熱量（エネルギー）不足を招いていることが判明した。
- ・本人・家族とも退院時に病院から受けた食事療法についての指導を十分に理解せずに療養生活に移行し、結局、自己流の食事療法とパターン化した献立が続いていた。このため、管理栄養士から糖尿病性腎症の適切な食事療法について改めて詳細に指導を行い、理解を深めてもらった。また、たんぱく質など各摂取量の目安を厳格に守った食事づくりの重要性についても十分、認識してもらった。
- ・さらに、献立の選択肢が広がるよう、分かりやすく写真で実際の食事例を提案したことを受けて、家族の食事づくりに変化がみられ、使用する食材や食品の種類が増えていった。
- ・その後も出汁の使い方や乳製品の摂り方などの指導を重ねた結果、変化のある食事となり、本人のむくみが軽くなった。
- ・家族の負担軽減を図るため、便利なレトルト食品なども紹介、家族からは「気分的に楽になった」とのコメントがあった。本人も摂取量を制限しながらも、時にはパンや果物を摂れるようになり、笑顔が増えている。

《 管理栄養士から 》

当初、食事療法に対する理解が十分ではなく、たんぱく質摂取量を制限するあまり、熱量不足となっていた。改めて適切な食事療法について学んだことにより修正され摂取熱量が増えて、むくみを改善できた。今では、介護家族も変化のある食事づくりに積極的に取り組んでおり、療養移行当初から本人・家族に食事療法が身につくまで寄り添う指導の大切さを実感した。

5. 課題と今後の展望

(1) 現在の制度では、介護保険の適用下で訪問栄養食事指導を行うことができるのは、介護保険の請求を行える居宅療養管理指導事業所の指定を受けた医療機関に雇用される管理栄養士のみである。当会では、管理栄養士が訪問栄養指導を行えるよう地域の診療所などへ雇用契約を結んでもらえるよう働きかけてきた。しかし、管理栄養士の人選と雇用契約の締結、さらには介護保険請求・給与支払いの事務負担などの理由から契約締結に至った診療所は県内9か所に留まっている。

同会としては、訪問栄養食事指導のための管理栄養士の人材育成に目処がついており、栄養士会C・Sなどを介して在宅療養者などへの訪問栄養指導を積極的に展開できる体制にある。については、円滑に活動を推進できるよう栄養ケア・ステーションが居宅療養管理指導事業所として認可され、介護保険の請求手続きを行えるようにして欲しいといった意見が多く寄せられた。

(2) 個人ごとに食と栄養の課題は異なっており、在宅療養に移行する場合などには、専門職として管理栄養士の指導を必要とすることがある。総合病院に勤務する管理栄養士が退院時カンファレンスに必ず出席して在宅医療・介護を支える多職種の専門職へのつなぎを丁寧に行えるようにしていく工夫をする必要がある。

(3) 老老介護や認知症の状態にある後期高齢者に低栄養などに陥る事例が増えているが、本人に自覚もないため支援の手が行き届いていない。このような高齢者や介護家族がフレイル予防の重要性などに早く気づき、地域の多職種の専門職からの支援を受けられるよう、国や自治体から国民や住民に対して栄養と食生活、口腔ケアの重要性などの周知・啓発をもっと進めるべきとの意見があった。

Ⅲ. 京都府栄養士会の取組を中心とした地域における 栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

《 取組のポイント 》

- ☆京都府栄養士会が認定栄養ケア・ステーションの地域ネットワークを生かして、管理栄養士が在宅療養者などに対する訪問栄養食事指導を円滑に行えるよう取り組んでいる。
- ☆フリーランスの管理栄養士等が先駆的に地域で栄養ケア活動を展開している。

1. 京都府の地域特性

京都府は南北に細長い地形をしており、日本海に面する北部と中・南部の山間地、さらには人口の過半数が集中する内陸盆地に広がる京都市とでは、気候・風土や産業などが大きく異なっている。府の人口は2,610千人で高齢化率は27.5%と全国平均26.7%を若干上回る水準であるが、京丹後市などの北部や南部には35%を超える市町村もみられる（いずれも平成27年国勢調査）。

表Ⅲ-1 食生活習慣の状況について

	性別	野菜 摂取量 (g/日)	食塩 摂取量 (g/日)	一日 の歩数 (歩/日)
京都府	男性	288	10.7	8,572
	女性	254	9.0	7,524
全国	男性	284	10.8	7,779
	女性	270	9.2	6,776

（「平成28年 国民健康・栄養調査」厚生労働省）



府民の食習慣については全国値と比べて大きな差は生じていないが、目標値²⁰と比べると野菜の摂取量が少ない一方、食塩では多くなっている。また、「一日の歩数」は男女とも全国値を超えており、女性は全国2位の水準である。

京都府民と悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病との関係は、それらの3

表Ⅲ-2 平成27年主な死因、都道府県別年齢調整死亡率・順位

	男 性		女 性	
	京都府	全国	京都府	全国
悪性新生物	159.5 (34位)	165.3	85.1 (27位)	87.7
心疾患	69.6 (16位)	65.4	37.6 (11位)	34.2
脳血管疾患	33.1 (44位)	37.8	18.8 (40位)	21.0

（死亡率は人口10万対、「平成29年度人口動態統計特殊報告」厚生労働省）

疾患による死亡が全死亡数の54.5%を占めており（平成28年人口動態統計）、表Ⅲ-2のとおり

²⁰ 厚生労働省では一日の目標摂取量を野菜350g以上、食塩は男性8g未満・女性7g未満としている（日本人の食事摂取基準（2015年版）「健康日本21（第二次）」）。

このうち心疾患による死亡率が男女ともに全国値を超えている。さらに、糖尿病については表Ⅲ-3のとおり総患者数は5万人前後と推計されており、受療率はほぼ横ばいで推移しているが、入院については全国値を上回っている。

京都府では、平成27年度から健康寿命を5年間で1歳延伸することを目標として、「きょうと健康長寿・未病改善センター事業」を実施しており、栄養上の課題解消のため減塩と野菜摂取量の増加に力を入れている。

表Ⅲ-3 糖尿病の総患者数と受療率（人口10万対）の推移

	区分	平成17年	平成20年	平成23年	平成26年
京都府	総患者数	42	50	54	46
全国	総患者数	2,469	2,371	2,700	3,166

（単位：総患者数は千人、受療率は人（人口10万対）平成17～26年「患者調査」厚生労働省）

2. 京都府栄養士会の概要と運営事業

京都府栄養士会は昭和61年1月に社団法人、平成23年4月に公益社団法人としての認可を得ており、「HEALTH for ALL ～すべてのひとびとに健康を～」をモットーに掲げ、京都府民の生涯を通じた健康づくりと管理栄養士・栄養士の栄養指導・栄養管理技術の向上に取り組んできた。また、平成16年8月に地域拠点として京都府栄養士会栄養ケア・ステーション（以下、「栄養士会C・S」という。）を同会内に開設し、



（京都府栄養士会事務所の様子）

名称	公益社団法人 京都府栄養士会 （会長）岸部 公子
所在地	京都府京都市伏見区深草西浦町 1-14-5
連絡先	TEL：075-642-7568

表Ⅲ-4 会員数とその職域内訳

正会員数 （就業先等による区分）	981 人
医療（病院等）	391
福祉（児童・高齢者・障害児者等）	211
地域活動（開業・フリーランス等）	156
研究教育（教育・研究機関等）	84
公衆衛生（行政機関等）	61
学校健康教育（学校等）	39
勤労者支援（企業・事業所等）	39
賛助会員数	60 団体

府民の生活習慣病の発症・重症化予防などのために管理栄養士等による特定保健指導や在宅療養者への訪問栄養食事指導などを推進してきた。

また、同会では、未就業の潜在管理栄養士・栄養士の発掘に力を入れてきた。平成29年3月末現在の正会員数は981人で、表Ⅲ-4のとおり加入に際しては医療機関や福祉施設などの就業先に応じ設けられている職域部会に属することとなっている。

同会の運営は、会長・副会長をはじめ 18 人の理事・2 人の監事と事務局員 2 人によって担われており、専門職の職能団体として、主に①研修・広報活動事業、②栄養改善・健康づくりなどの推進に関する事業及び③栄養ケア・ステーション事業に取り組んでいる。また、栄養ケア・ステーション事業を円滑に進めるため、平成 26・27 年度に厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用した。

(1) 研修・広報活動事業

「栄養の指導」を通じて人々の健康に関わる管理栄養士・栄養士には、常に新しい知識を取り入れ専門職として能力の習熟を図ることが求められる。このため、同会では、研修事業として表Ⅲ-5 のとおり、管理栄養士・栄養士が資格取得後も生涯にわたって計画的にカリキュラムを履修できるよう、生涯教育研修会を実施するとともにスキルアップ研修会などを開催して最新の栄養管理技術などを提供している。

表Ⅲ-5 京都府栄養士会主催の研修会等（平成 28 年度）

研修会等	日程	研修内容など	(延べ) 参加者数
生涯教育研修会	平成28年 6月～12月 に9回(23 単位)実施	食と栄養に関する基礎知識、栄養と医薬品の影響、栄養スクリーニング・アセスメント、栄養診断に基づく栄養管理計画、栄養管理のモニタリング、非常時の食事提供など	(人) 950
スキルアップ研修会	平成28年12月 平成29年3月	食事療法と薬の関係 認知症の正しい理解と栄養ケアのポイント	96 179
地区栄養士研修会	平成28年11月 平成29年2月 平成29年3月	ロコモティブシンドロームと栄養 和食を学ぶ～地元食材を生かして 在宅訪問栄養食事指導	15 17 13
「JDA-DAT」研修会	平成29年3月	府栄養士会災害支援チームへの教育研修会	24
訪問栄養食事指導に従事するための研修会	平成28年11月 平成28年12月 平成29年1月	訪問栄養食事指導の保険制度など 対象者の情報の把握と観察ポイントなど 管理栄養士に望むこと、多職種連携など	8 12 14
講習会	平成28年7月	食生活と植物油栄養に関する講習会	63
健康・栄養セミナー	平成28年11月	アスリートのためのスポーツ栄養学など	60

また、近年、在宅の療養者などに対する訪問栄養食事指導の技術向上を目的とした研修会の開催に力を入れており、平成 29 年度には、京都府から糖尿病重症化予防対策として、透析移行などを防ぐ保健指導を担う人材の育成事業を受託した。この事業は、在宅療養者が府内のどこにあってても当該保健指導を安定的に受けられる体制の構築を目的としており、同会では京都府と連携して在宅訪問栄養食事指導研修会を積極的に開催している。

さらに同会では、平成 19 年 8 月に災害時における食生活指導業務等の支援活動に協力するため京都府と災害協定を締結、平成 25 年度から日本栄養士会災害支援チー

ム（「JDA-DAT」²¹）京都スタッフの養成を開始している。大規模な自然災害などの発生時に要員を栄養・食生活支援チームとして出動させる「指定栄養士会」としての体制整備を進め、平成 29 年 3 月末現在では、研修と訓練を修了した 45 人が JDA-DAT のスタッフ登録をしている。また、日本栄養士会においてリーダー育成研修を修了した 10 人が JDA-DAT リーダーとして登録をしている。

広報活動としては、ホームページに加えて会員向けの機関誌として「栄養展望」を年 2 回、「展望ニュース」を年 4 回発行して様々な情報をタイムリーに届けている。

（２）栄養改善・健康づくりなどの推進に関する事業

同会では健康づくり推進事業として、府民の生涯を通じた食育や健康づくり、生活習慣病の発症予防などを推進するため主催、あるいは受託先の市町村や関係団体との協力の下、表Ⅲ-6 のとおり地域に密着した様々なイベントごとに、テーマに沿ったパネル展示や食生活の評価などを実施している。

表Ⅲ-6 京都府栄養士会の取り組んでいる主な事業（平成 28 年度）

主な健康づくり推進事業	イベント内容と連携する自治体・関係機関など
第36回健康づくり提唱のつどい	「1UP健康習慣～減塩実践～」をテーマの講演会（共催事業）
いきいき健康フェア*	親子で参加できる食育フェア（主催事業）
京都やんちゃフェスタ	ブース展示、「箸の達人」チャレンジ、箸おき作成など(京都市)
くらしと健康展	パソコン食生活診断、パネル展示など(京都府医師会ほか)
小学校出前板さん教室	小学5・6年生を対象とした旬の京野菜料理教室(京都市)
歯のひろば	ブース展示やクイズなど(京都府歯科医師会ほか)
SKYふれあいフェスティバル	パネル展示、レシピの配布など(京都府)

（*平成 15 年度から食育事業の一環として開催）

（３）栄養ケア・ステーション事業

平成 28 年度の栄養ケア・ステーション事業においては、次ページの表Ⅲ-7 のとおり主に① 府民や多職種の専門職を対象とした相談窓口運営、② 保険者や自治体からの受託事業及び③ 地域における訪問栄養食事指導に従事する人材育成などの事業を展開している。

栄養士会 C・S が、府民における栄養ケアに関するニーズを管理栄養士・栄養士につなぐことにより、介護予防や生活習慣病の発症・重症化予防のための支援を進めている。府民からの食と栄養に関する相談に加えて、国保・健保組合からの特定保健指導や自治体からの介護予防事業の依頼、あるいは医師の指示に基づく在宅療養者などへの訪問栄養食事指導に従事する管理栄養士の人材育成・紹介など様々な依頼を受け付ける、地域の身近な拠点となっている。

²¹ 「The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team」のことで、研修と訓練を積んだ要員等を備えて日本栄養士会長に申し出た都道府県栄養士会（指定栄養士会）ごとに設置される。大規模災害の発生時には自ら、または日本栄養士会、国・自治体などからの要請を受けて速やかに被災地での栄養・食生活支援活動を行う。

表Ⅲ-7 京都府栄養士会栄養ケア・ステーションの主な取組（平成 28 年度）

栄養ケア・ステーションの主な取組（平成28年度）		
① 相 談 窓 口	「食べること」の相談窓口（府民向け） 「食支援相談窓口」（医療・介護関係者向け）	平日11時～16時受付 平日10時～17時受付（毎水曜に専任相談員）
② 主 な 受 託 事 業	特定健康診査後の特定保健指導など 介護予防事業における栄養改善指導など 地域における健康づくり・食育事業など	医療保険者からの委託による特定保健指導と健康教室などの開催 市町村からの委託による介護予防・日常生活支援総合事業における栄養改善指導、男性料理教室などの開催 自治体からの委託による大学での献血時に行う栄養食事相談、高校での食育教育など
③ 地 域 連 携	診療所等における外来栄養食事指導 在宅訪問栄養食事指導など	診療所等における医師からの指示に基づく外来患者への栄養食事指導（人材育成と紹介） 医師からの指示に基づく在宅療養者などへの訪問栄養食事指導（人材育成と紹介）

ア 相談窓口の運営

栄養士会C・Sでは開設以来、相談窓口（平日 11 時～16 時受付）を設け、府民からの様々な「食べること」に関する一般的な相談や疾病に応じた栄養や食事の摂り方などの相談に応じてきた。さらに平成 28 年 10 月には「食支援相談窓口」（平日 10 時～17 時受付）を設け、毎水曜日に在宅活動経験の豊富な専任相談員を配置するとともに医師やケアマネジャーなどからの相談を円滑に在宅訪問栄養食事指導などにつなげるよう、多職種間の連携体制づくりを進めている。



（食支援相談窓口の案内チラシ（抜粋））

イ 受託した事業の実施について

同会では、特定保健指導実践者育成研修や訪問栄養食事指導研修などの専門的な研修を修了し、地域において栄養ケア活動に取り組む意向を確認できた管理栄養士を年度ごとに表Ⅲ-8 のとおり把握

している。その上で、介護予防や生活習慣病の発症・重症化予防を目的として、依頼を受けた業務に適切にマッチングをしている。この結果、平成 28 年度では、健康料理教室やセミナー、介護予防事業、

大学キャンパス献血会場での栄養相談など 58 件の栄養ケア活動業務を受託し、府民 131 人が管理栄養士による特定保健指導を受けている。

また、同会では、イベント会場における栄養指導などでは、独自に考案した「食生活診断システム」をパソコンにインストールして使用している。このシステムには、あら

表Ⅲ-8 地域における個別指導の実績推移

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
地域活動が可能な 管理栄養士の数	46 *	121	69
地域において受託した 業務件数	92	53	58
特定保健指導を 受けた人数	135	157	131

（※平成 26 年度の管理栄養士の数は実際に活動した人数）

はじめ栄養素や熱量（エネルギー）などを算出した料理総数 566 種類のメニューが手づくりの写真とともにセットしてある。相談者は各料理メニューの写真を見ながら 1 日に摂った食事の内容を選択し、パソコンで入力することによって、食事量や栄養の過不足が簡易に診断され、食事バランスなどについての「診断書」がその場で交付できるよう工夫されている。また、最近では、イベントへの参加者にスピーディーに食事診断ができて、携帯する利便性も高いタブレット端末も併用している。



ここでは、京都府から受託している健康づくりアドバイス（栄養相談）事業の様子を紹介する。この事業は、大学キャンパスにおける移動献血会場で不適合となった学生などに栄養食事指導することにより、将来の献血者確保につながるものである。日本赤十字社京都府赤十字血液センターの協力の下、平成 16 年度から実施されており、献血会場を活用して、朝食の欠食などが多くみられる大学生に対し自身の食習慣について考え、見直しをする機会を提供している。

平成 28 年度は、12 大学 25 会場でこのようなパソコンによる栄養相談会を実施しており、食生活診断システムによる相談総数は 130 人、一般的な栄養相談総数は 519 人となっている。

今回、訪問した大学キャンパスにおける移動献血会場では、管理栄養士等が大学生に呼びかけをして「パソコンによる食事診断」やアンケートを活用した栄養相談などを行っていた。献血者に限らず立ち寄る大学生が見られ、担当した栄養士によると「単身生活の中で、学生たちに自身の食生活に対する関心の高さが窺える。」「アンケート結果では、朝食をしっかりと摂っていない学生が多いことが分かる。」「とのことで、診断を受けた学生たちからは「食事診断をしてもらい自分の食事量の目安がわかった。」「これまで食事のことは余り気にしていなかった。」「などの声が寄せられていた。



(大学キャンパスでの献血時栄養相談の様子)

ウ 栄養ケア活動支援整備事業の活用による在宅訪問栄養食事指導の推進

同会では、平成 26・27 年度に厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用して、管理栄養士が地域における多職種の専門職と連携して居宅の要介護者に対する訪問栄養食事指導などに携わることができるよう体制整備を進めてきた。

同事業の内容は表Ⅲ-9 のとおりで、京都府でも大幅な増加が見込まれる在宅療養者（医療保険）や居宅要介護者（介護保険）の栄養と食事に関するニーズに応えるため、連携が必要となる医療・介護関係機関のニーズ・意識調査を実施するとともに保険制度の適用に基づく訪問栄養食事指導体制の確立を目指したものである。

表Ⅲ-9 京都府栄養士会が取り組んだ栄養ケア活動支援整備事業の内容

平成26年度の主な事業内容	平成27年度の主な事業内容
在宅栄養・食事ケアサポート体制を構築するための連絡協議会の設置と事業評価	在宅栄養・食事ケアサポート体制を確立するための連絡協議会の設置と事業評価
医療・介護関係機関等に対する「在宅栄養・食事ケアサポートに関するニーズ調査」 (回収総数：関係機関510か所)	地域におけるネットワークづくりと多職種連携の強化－病院における在宅訪問栄養食事指導に関する意識調査（回収総数：病院129か所）
在宅栄養・食事ケアサポート活動 (医師等が栄養食事支援が必要と判断した在宅療養者支援症例：27件)	在宅栄養・食事ケアサポート活動 (保険適用の在宅療養者・居宅要介護者に準ずる支援症例：19件)
未就業の潜在管理栄養士の発掘と人材育成研修	未就業の潜在管理栄養士の発掘と人材育成研修
—	食支援相談窓口の開設準備 「訪問栄養食事指導」の手引き作成

(ア) 地域の関係機関に対するニーズ・意識調査

栄養ケア活動支援整備事業では関係機関への調査を2回実施している。平成26年度は対象を府内の医療機関、訪問看護ステーション及び介護関係機関1,470か所（有効回収数510か所）、27年度は同じく病院171か所（有効回収数129か所）とした。両調査の結果の中では、グラフⅢ-1のとおり訪問看護ステーションの92%において在宅療養者や居宅要介護者に対する訪問栄養食事指導の必要性を認識しているものの、管理栄養士につながることができた割合は33%、同様に病院の75%に対しては7%に留まっていた。両調査では、医療・介護保険適用の下で管理栄養士がこれらのニーズに応えることのできる仕組みづくりと地域の「多職種に対して管理栄養士業務の認知度を高めること」が必要としている。

グラフⅢ-1 ニーズ・意識調査の結果

【訪問看護ステーションからの回答(n=64)】

「在宅に栄養・食事支援の必要な対象者がいますか」

いる：59(92%)

いない：3(5%)

「これまで、管理栄養士との連携はありますか」

ある：21(33%)

ほとんどない：42(66%)

【病院からの回答(n=128)】

「在宅訪問栄養食事指導に関する意識」

必要と考えている：96(75%)

29(23%)

どちらともいえない

「在宅訪問栄養食事指導実施状況」

実施していない：118(93%)

実施している：9(7%)

(平成26年度「ニーズ調査」平成27年度「意識調査」から抽出)

(イ) 在宅栄養・食事ケアサポート活動

同事業では、管理栄養士が居宅の要介護者などに対して訪問栄養食事指導を行う「在宅栄養・食事ケアサポート活動」を実施しており、対象者を表Ⅲ-10のとおり平成26年度はかかりつけ医などが支援の必要性を認めた27人、平成27年度は介護支援専門員などから医療・介護保険適用に準ずる状態として紹介された19人とした。訪問開始時の栄養状態は、そのほぼ半数が低栄養と見立てられており、対象者本人とその家族に対して2カ月前後の間に2～4回の訪問栄養食事指導をモデル事業として行った。

表Ⅲ-10 在宅栄養・食事ケアサポート活動の対象者

(単位：人)

平成26・27年度対象者	平均年齢(歳)	BMIの分布				自立度					MNA評価の分布*		
		～18.5	18.5～25	25～	不明	生活自立	準寝たきり	寝たきり		不明	低栄養	低栄養のおそれ	栄養状態良好
								一部介助	全部介助				
27	79.3	13	11	2	1	12	5	2	7	1	13	7	7
19	76.8	7	8	0	4	3	7	5	4	0	10	7	2

(*Mini Nutritional Assessmentによる栄養状態の評価)

モデル事業での活動の結果、対象者のエネルギーとたんぱく質の摂取量については有意な増加を示しており、「食事が楽しみ」とする対象が増えるなどの質的な変化もみ

られた。また、事後のアンケートによると、両年度とも本人・家族の9割以上が「指導を受けて良かった」「説明はわかりやすかった」と回答している。また、モデル事業終了後も訪問栄養食事指導を継続するため、診療所が新たに管理栄養士と雇用契約を締結するなどの成果がみられた。

3. 地域における栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

京都府内には任意団体などが設立し、公益社団法人日本栄養士会が認定した認定栄養ケア・ステーション²²（以下「認定C・S」という。）が表Ⅲ-11 のとおり6か所にあり、地域ごとにネットワークを形成している。

京都府栄養士会では、これらの認定C・Sの地域ネットワークを活用して、府内全域において受託した事業や寄せられる支援依頼への確にに応じている。一方、先駆的に訪問栄養食事指導などに取り組ん

だ認定C・Sの管理栄養士が同会主催の研修会で講師を務め、培ってきたノウハウの共有化を図っている。

ここでは、これらのうちフリーランスの管理栄養士グループが先駆的に立ち上げた「京都訪問栄養士ネット」、
「食育・Dネット」及び「食と健康」の取組について調査した。

表Ⅲ-11 京都府の日本栄養士会認定栄養ケア・ステーション

認定栄養ケア・ステーション名	所在地
京都訪問栄養士ネット	京都府京都市
食育・Dネット	京都府宇治市
食と健康	京都府京丹後市
アクティブlife	京都府京都市
大山崎・食の相談所	京都府乙訓郡
食&健康デザイン オフィスJUN	滋賀県大津市

（1）京都訪問栄養士ネット

医療機関に勤務していた管理栄養士たちが、退院後の在宅での食事療養に困っている人、誤嚥性肺炎で入退院を繰り返す人が多いことに気づき、地域における訪問栄養食事指導を模索していた。その時期に、京都市山科区に開設された「山科地域ケア愛ステーション」²³と連携したことにより訪問活動を開始、その後、活動領域も広がり、摂食嚥下機能低下や低栄養で身体機能低下の療養者、難病指定の患者などへの栄養ケアマネジメントにも実績を有するようになった（「4. 栄養ケア活動における個別事例」（P59～62 参照））。

²² 名称使用の許諾要件を満たしていると認定された、栄養士会以外の事業者により設置・運営されている栄養ケア・ステーションをいう。平成29年5月末現在、全国で102の事業所が、日本栄養士会からの認定を受けて活動している。

²³ 平成24年、山科医師会、山科歯科医師会、京都府薬剤師会と京都府歯科衛生士会の各山科支部及び京都府栄養士会が協力し、医師や多職種の専門職による訪問支援についての相談窓口として開設した。山科医師会内に設置された窓口で在宅の要介護者などに関する相談依頼書をFAXで送付すると各職能団体に転送され、当該要介護者の状況に応じて必要な医師や専門職を確保できる仕組みとしている。訪問栄養食事指導（介護保険適用）については、一般社団法人愛生会 愛生会山科病院の地域連携室に相談が持ち込まれ、同院と雇用契約を結んだ京都訪問栄養士ネットに属する2人の管理栄養士が対応している。

現在では、管理栄養士 15 人が京都市を中心とした広域において、地域での食育指導、診療所での外来指導や訪問栄養食事指導など様々な形で活動に取り組んでいる。

京都訪問栄養士ネットの沿革と活動

[沿革]	平成22年	：	管理栄養士5人が集まり、京都市山科区での訪問栄養食事指導実施に向けて勉強会を開始。
	平成24年6月	：	開設された「山科地域ケア愛ステーション」と連携して地域における活動を開始。
	平成25年6月	：	グループ名を「京都訪問栄養士ネット」とする。
	平成27年4月	：	日本栄養士会から栄養ケア・ステーションの認定を受ける。
	平成29年4月	：	管理栄養士15人が活動しており、代表は樹山敏子。
[活動]	平成28年度	：	訪問栄養食事指導 82症例(訪問栄養食事指導 延べ562件) (筋萎縮症などの難病指導7症例、相談3症例)

《 主な活動メンバー（インタビューに対応してくださった方） 》

樹山 敏子 さん きやま としこ	主なキャリア：行政機関(保健所など) 23年、医療機関 17年、平成22年から活動を開始した「京都訪問栄養士ネット」(平成25年改称)の代表。
モットーは、フットワーク軽く動き、チャレンジする。そして、ともに育ち合いたいという気持ちで臨むこと。指導では、栄養面に限らず、療養者と家族の生活環境を考慮して実践しやすく、食事を楽しめるよう心掛けています。また、地域において専門職としての管理栄養士の役割を確立できるよう、地域住民や多職種の専門職との「顔の見える」関係づくりに取り組んできました。	
宮崎 圭子 さん みやざき けいこ	主なキャリア：専業主婦 8年、医療機関 26年、京都訪問栄養士ネットで活動中。 モットー：人の話をよく聞くこと。自分を必要とされたら断らない。
病院に勤務していたとき、患者が退院しても1か月後には再入院するような事例が気になっていました。その後、フリーランスの立場となって、在宅療養者が低栄養や誤嚥性肺炎などから重症化している現状を前にして、管理栄養士として自身が果たすべき役割を地域に見出しました。 在宅療養者や家族からの「ありがとう」の一言と笑顔に出会ったとき、やり甲斐を感じています。	

在宅における栄養食事指導の実際の様子（管理栄養士へのインタビュー）

【質問１】訪問栄養食事指導で心掛けていることを教えてください。

在宅療養者や介護家族に合った食事の作り方や食べる楽しみをもっといただけるよう、生活環境や嗜好を大切にしながら実践しやすい栄養食事指導を心掛けている。訪問介護員が食支援をしている場合は、献立のみならずその具体的な調理方法まで伝えている。在宅では、多職種の専門職が療養者について多角的にモニタリングした結果を、要となるケアマネジャーと共有し、ケアプランを見直しながら介護を進めていく必要がある。多職種チームとしての結束力が鍵になると考えており、在宅訪問に当たっても極力、他の専門職の時間帯と合わせるよう留意している。

【質問２】療養者や家族との関係づくりはどうしていますか？

本人とのコミュニケーションでは、身体や栄養の状況などはもちろんのこと、これまでの暮らしの中で家族とともに大切にしてきたことや食に対するこだわりなどを含め把握できるよう心掛けている。

家族には介護を続ける中で不安感や疲労感などが蓄積していることが多い。このため、これまで取り組んできた事柄や苦勞を受入れ、不安に感じていることを聴き取りながら信頼関係を築いていく。栄養補助食品やミキサーを活用した調理など便利な方法なども紹介し、これから実践できる範囲内の提案を少しずつ行っていく。



（料理や飲み物に添加して栄養量をアップする栄養補助食品の例）



（病状の回復した療養者・家族と一緒に）



（ケアマネジャーとともに活動中）



（訪問介護員との情報共有）



（療養者と献立の確認）

【質問3】多職種の専門職や住民との連携体制づくりをどう進めていますか？

地域において訪問管理栄養士の役割を認知してもらえるよう、多職種を対象とした合同研修会やインフォーマルな交流会などに積極的に参加し、ケアマネジャー、訪問看護師、住民などと「顔の見える」関係づくりに取り組んでいる。



(多職種を対象とした地域での交流会の様子)

相談できて良かったこと（療養者・家族、訪問介護員へインタビュー）

在宅療養者 Aさん

食塩摂取量などを管理した献立を作成してもらっている。訪問介護員に調理をお願いしているが、季節外れの天候が続く、あるいは自身の体調変化などによって、決めた献立の食事が喉を通らなくなったりすることがある。そんな時も直ぐに、管理栄養士に献立の修正や食材・食品の相談ができるので助かっている。また、調理方法の修正など、訪問介護員とのパイプ役をお願いすることもある。

介護家族 Bさん

毎日、同じ介護食なら自分一人に対応できるかもしれないが、病状や体況の変化に応じて食材や調理方法を変えていく必要があるので、変更のタイミングや調理方法などを適切に判断できず、不安が生じてくる。管理栄養士からのサポートがなければ、きめ細かく食事レベルを変えていくような介護はできないと思う。

訪問介護員 Cさん

合併疾患のある療養者について、それぞれの病状変化に応じて、どの疾患を優先した食事内容にすればよいか、管理栄養士から指導を受けることができた。複数の疾患の病状に即応して献立や調理方法などを検討するに当たっては、専門職からのサポートが必要である。

地域での管理栄養士の役割について（かかりつけ医や専門職へインタビュー）

かかりつけ医 Dさん

在宅への訪問診療に取り組んでいると、自分の診療所の周りでも難病指定の小児から高齢の療養者まで、多くの人が在宅にあって多職種の専門職からのサポートを必要としていることに気づく。療養生活において食と栄養をしっかり保つことは、QOL維持の基盤となる課題であり、専門職としての力量を備えた管理栄養士との連携は欠かせない。

訪問看護師 Eさん

高齢の在宅療養者の中には低栄養に陥ったことにより、褥瘡（床ずれ）を引き起こすなど予後のQOLの低下を招く事例がある。必要に応じて主治医に状況を報告し管理栄養士による訪問栄養食事指導を導入できるよう取り組んでいる。

病院勤務管理栄養士 Fさん

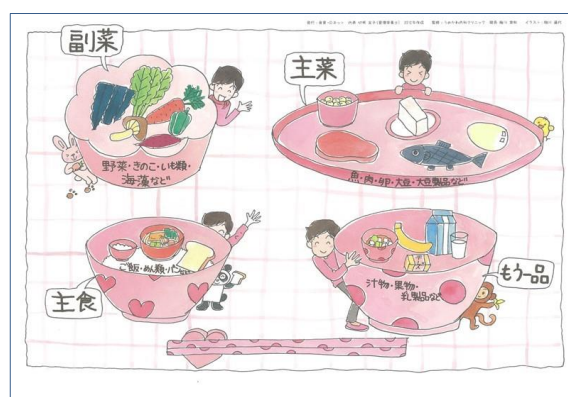
現状では、病院勤務の管理栄養士が在宅患者（療養者）への訪問栄養食事指導にまで業務領域を拡げることは難しい。当面は、退院時カンファレンスなどを活用して入院時の食情報を訪問担当管理栄養士に確実につなぐよう取り組む。

地域で栄養ケア活動に取り組んでいる管理栄養士の存在は頼りになるし、今後も連携を強化していきたい。

（２）食育・Dネット

栄養と食生活に関する情報が氾濫する現代社会において、人それぞれに合った必要な情報を選択できるようサポートをしようと管理栄養士が代表となり、宇治市を拠点に活動を開始した。地域の公民館や集会所などで栄養と運動と休養を組み合わせた「元気づくり教室」を開催し、その延べ開催回数は2,500回以上に達している。

また、現在は商店街に「“食” アドバイスカフェ」コーナーを設け、考案した紙製のランチョンマットによりバランスの取れた食事について、基本的な考え方を示すなど食と栄養に関するアドバイスも行っている。



（考案した紙製のランチョンマット）

食育・Dネットの沿革と活動

[沿革]	平成19年4月： 切明友子を代表として宇治市に発足。「栄養・運動・休養でこころ・カラダの元気づくり教室」は、現在まで継続して開催。 平成20年11月： 「きりさんの地域ダイニング」を開設し、地域での栄養アドバイスに取り組む。（平成25年終了）。 平成27年4月： 日本栄養士会から栄養ケア・ステーションの認定を受ける。現在は、看護師、保健師などの多職種とともに活動中
[活動]	平成28年度： 地域の4か所で「元気づくり教室」を開催するほか、市から受託した健康づくり講座の講師などを務める。

《 食育・Dネット代表者の紹介 》

切明 友子 さん
きりあけ ともこ

主なキャリア：専業主婦 12年、医療機関 2年、給食会社 8年、
平成17年に代表として「食育・Dネット」を立ち上げる。

モットーは、「食を楽しむサポートをする」です。世の中には食や栄養に関する情報が氾濫している。管理栄養士が地域住民の身近なところから食の情報を整理し、アドバイスや具体的な調理法を伝え、無理なく楽しみながら食事ができるよう、いつでも栄養相談に乗る必要があると考え活動を始めました。みんなの気持ちが元気になるよう、いつもピンクの服装で活動しています。

「元気づくり教室」に関して代表者とその参加者へのインタビュー

【質問】「元気づくり教室」を始めたきっかけは何ですか。

健康に暮らすためには、食事に留まらず、運動や休養とのエネルギー・バランスを取る必要があるが、一人ではなかなか継続できないため、地域の仲間と取り組む「元気づくり教室」を開催してきた。

教室参加者 G さん

高齢になるにつれ、説明を紙面で渡されても読むのが辛くなる。その点、この教室では大きな図や食品の模型などを使って説明してくれるので、分かりやすく、今日までずっと参加することができた。また、食事と栄養に関する個人的な相談にも応えてくれるし、調理方法や食材を具体的に教えてもらっている。



（図を活用した栄養の話）



（栄養の話の後には手軽にできる運動教室）

（３）食と健康

平成 23 年に 6 人の管理栄養士が中心となり、京丹後市で活動を始めた。食事と栄養に限らず、地域住民の心や身体面を含めた幅広い支援ができるよう多職種の専門職が集まり、培ってきた経験を生かして空き家を活用した地域の居場所づくりを行ってきた。

現在は次ページの表Ⅲ-12 のとおり、心に障害のある人などに医療機関や介護保険施設などでは味わえない家庭的な雰囲気の中で過ごせる居場所を提供しており、食事を囲

みながら心と身体をトータルに回復できるよう取り組んでいる。

表Ⅲ-12 食と健康の活動内容

地域における活動	開催	取組内容など
たんご野ひだまり	毎月2回 (10時～15時)	心に障害のある人やその家族が昼食を囲んでほっこりできる、そして人と人とのつながりを確認できる集いの場を提供する。
ほっこり料理塾	毎月1回 (8時～13時)	行政サービスの行き届きにくい若年性認知症の人とともに調理や散歩などを楽しみながら認知機能や体力の維持を図る。
男性クッキング たんご野キッチン	毎月1回 (10時～15時)	地域の高齢男性を対象とする料理教室

食と健康の沿革と活動

[沿革]	平成23年	京丹後市に管理栄養士6人が中心となり発足、代表谷文子。地元の規格外農産物の加工・販売とともに、障害者が安心して過ごせる、地域における支え合いの拠点づくりを進める。
	平成26年度	京都府地域力再生プロジェクト支援事業
	平成28年4月	日本栄養士会から栄養ケア・ステーションの認定を受ける。
	平成29年4月	管理栄養士のほか保健師、社会福祉士など18人が活動中
[活動]	平成28年度	ひだまり活動(心に障害のある人やその家族が昼食を囲んで集う)は22回開催し、参加者(延べ)136人。

《 食と健康の代表者の紹介 》

谷 文子 さん たに ふみこ	主なキャリア：専業主婦 16年、医療機関 21年、クリニック(非常勤) 10年ほか、平成23年に代表として「食と健康」を立ち上げる。
モットーは「当事者の出来ることを見つける」です。療養者と平らな関係で向き合って言葉のみならず、身体から感じる雰囲気や表情などから生活状況や人生観までも把握できるよう心掛けて、疾患を発症した原因やそれらを取り除くためにできることに気づいてもらえるよう、一緒に考えます。 医療機関などで長年培ったスキルを地域でも生かそうと思い、活動を始めました。	

「ほっこり料理塾」について代表者とその参加者へインタビュー

【質問】「ほっこり料理塾」の活動を始めたきっかけは何ですか。

経験を積んで心豊かな多職種の専門職が、それぞれの職域で培ってきた知識と知恵を地域住民の健康づくりに生かすことができるよう取り組んでいる。

若年性認知症の方とその家族は、介護施設などで高齢の認知症患者と同じグルーピングをされることに抵抗を感じたり、なかなか現状を容認できずに近隣への公表をためらったりして、社会的に孤立しがちである。このため、平成29年度からこのような若年性認知症の方もゆっくり過ごせる居場所づくりを始めた。皆で様々な段取りをし、力を合わせて調理して出来上がった料理を一緒に食べることにより精神的な刺激や豊かさが増し、認知機能の維持にも効果的ではないかと考えている。

参加者 Hさん

一人で目的もなく外出すると、どこまでもどんどん行ってしまいそうで怖い。それで、散歩は必ず愛犬と一緒にするようにしている。こんな状況の中で、気軽にこの場所を訪れることができ、ゆっくりと過ごすことができるので助かっている。

参加者の家族 Iさん

近所には、認知症の発症を公表していない。ここでは事情を知っている皆と一緒に調理をし、包み隠さず、ざっくばらんに相談ができる。



(認知症の方も一緒に調理をする)



(空き家を活用した居場所づくり)

ほっこり料理塾に どうぞ

認知症の予防や改善には料理がとても効果的といわれています。
メニューを考え、はかりし、手を使い、自分たちで作った料理を皆と楽しんで食べる。顔にも、体にも、心にも刺激がはいります。御一緒に楽しみましょう。
主として介護保険サービス利用に繋がりにくい若年性の方に、御利用いただきたいと思っています。お気軽にお問い合わせください。

日時： 第4水曜日 (次回は 9月27日)
8:00~13:00頃

場所： たんご野 平629-3121 京丹後市網野町島津3468-15

内容： 調理、軽い体操など

料金： 食料費+場所代=500円

連絡先： 丹 野 (090-5162-4639)
食と健康代表 谷 (090-6284-1522)

4. 栄養ケア活動における個別事例

京都訪問栄養士ネットの管理栄養士が担当した事例を以下のとおり紹介する。

(1) 多職種チームによる支援で経口摂取の希望を叶えた事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

- ・70歳代の女性で、要介護5の認定を受けている。くも膜下出血とその後遺症のため口から食べることができなくなり、胃ろうを設けた。本人には、食事を再び口から食べたいとの希望が強く、ケアマネジャーから管理栄養士へ訪問栄養食事指導の依頼があった。
- ・身体や頸部に麻痺があり、1年8か月の入院の間、口から食事を摂っていないため、介護家族の意向も十分確認して経口摂取に向けての栄養ケアプランを作成した。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・管理栄養士は病院医師の嚥下評価に基づき、訪問チームの訪問歯科医師、訪問看護師と訓練の方針を立てて、まず、週1回ゼリー食の摂取から始めたが、1ヶ月後の病院医師の嚥下評価で誤嚥の危険があることが分かり中止した。
- ・しかし、本人の「口から食べる」ことへの意欲は高く、後日再度、病院医師が嚥下評価を行ったところ、訓練の再開許可がでた。
- ・口から食べる訓練を再開するに当たっては、サポートチーム全員が集まり、多職種で協議の上、介護方針を決定した。管理栄養士からの提案に基づき、トロミ茶とゼリー食で訓練を再開するとともに、歯科衛生士が口腔ケアを行い、理学療法士による食事姿勢の（顔を向ける角度まで）補正を徹底した。
- ・在宅療養に移行2か月後、ゼリー食をスムーズに摂取できるようになり、手作りプリンへと食品を広げる。
- ・ベットから車イスに移乗して食事ができるようになるまで体況が回復したことから、ミキサー食へと進むこととし、管理栄養士が介護家族へミキサー機材の紹介やそれを使用した調理方法の指導を具体的に行った。
- ・移行3か月後、本人は広口コップで口からお茶を飲めるようになった。姿勢を保つ力が強くなり、まだ一部に介助を必要とするものの、自力で口から食べるようになった。
- ・移行4か月後、管理栄養士の提案による酵素処理した牛肉料理を美味しいと喜んだ。車イスでの姿勢も安定し、全体的にかなりスムーズに口から食べることができるようになった。
- ・病院医師による嚥下評価の結果、食塊形成も良くなったことから1日2回食とする。
- ・移行6か月後、普通飯・軟菜食とする。（軟菜食とは、食物を噛み砕いたり、消化しやすいように調理した食事で、基本的には家族と同じ献立をベースに軟らかく煮込んだり、一口で食べられる大きさに切ったりしている。）調理方法については、管理栄養士が指導した。さらに、本人が希望したあられや煎餅も様子をみながら食べるようになる。
- ・移行10か月後、トイレ訓練を開始。ディケアに参加できるようになる。体重は約4kg増加した。
- ・在宅療養に移行1年3か月後、ついに胃ろうを閉じ、全量経口摂取のみとなる。

《 管理栄養士から 》

本人の口から食べたいという強い希望が叶った。食事姿勢の補正に関しては、理学療法士の支援を受けるなど多職種の専門職が連携することで、在宅療養者を支えることができるということを実感した。また、家族が本人の希望を叶えるために多職種チームと一体となって介護に取り組んだ結果でもある。

《 療養者本人から 》

再びコップからお茶を飲めた時、同じお茶なのにストローから飲むよりも随分と美味しく感じた。それで、もっと頑張ろうという気持ちになれた。

《 介護家族から 》

多職種の専門職にいろいろな角度から支えてもらって、再び、口から食べるという本人の希望が叶った。我が家だけの経験に過ぎないかもしれないが、介護の中で管理栄養士の果たす役割は大きいと感じた。

(2) 慢性腎臓病重症化予防の食事指導により透析移行を回避している事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

60歳代の男性で、要介護3と認定されている。慢性腎臓病の GFRステージG4 (G1～5区分のうち) で、そのほか高血圧症、前立腺肥大症、高尿酸血症など複数の疾患がある。さらに、腸閉塞で入退院を繰り返すようになった。今回の退院時には、入院した際に受けた腸閉塞を予防する食事療法(高たんぱく、低脂肪の胃腸に負担をかけない塩分控えめ)を病院から指示されていたが、かかりつけ医は、タイミングをみて透析の回避を目的とした食事(タンパク質45g、食塩摂取量6g未満)に切り替えていく必要があると診ている。管理栄養士は医師からの指示の下、順次、透析の回避を優先した食事に移行する栄養ケア・プランを立てた。また、本人は右手が不自由につき訪問介護員が食支援をしている。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・本人は、腸閉塞をこれ以上繰り返したくないとして、在宅療養への移行後もしくは腸閉塞の再発を予防する食事の継続を望んでいた。
 - ・管理栄養士は、このままの療養食を続けると血中の老廃物量を示すクレアチニン値が高くなり、腎機能の悪化を招くと懸念した。このため、腎機能の維持を優先した食事に変更の必要性について療養者本人に説明し、理解を得た。
 - ・訪問介護員に対しても腎臓病重症化予防のための食事に切り替えることについての情報提供と調理方法などの指導を丁寧に行った。また、腸閉塞の再発予防としては、オリゴ糖や適度の油脂利用、水溶性食物繊維の摂取などの対策を合わせて取った。
 - ・その後も、管理栄養士から低たんぱく米を混入したご飯の導入や減塩・低カリウム・低リン調味料の使用などの提案を行った。また、本人の嗜好を配慮して、できる範囲内で好物なども取り入れながら栄養食事指導を継続した。
- 支援を開始して2年6か月が経過しているが、現在も腎機能は維持できており、かかりつけ医からも「当面、透析のリスクを考えなくてよい。」と診断されている。また、その後は腸閉塞の再発も生じていない。

《 管理栄養士から 》

単身世帯なので、訪問介護員との緊密な情報共有が重要で、連携しながら支援している。塩分やたんぱく質などの摂取量を制限した療養食ではあるが、本人が少しでも食事を楽しめるよう、旬の食材や好物も取り入れて栄養ケアマネジメントをしている。

(3) 進行性の指定難病の患者における栄養食事指導の事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

指定難病(進行性の筋力低下・筋萎縮)の20歳代の男性で、家族からの依頼を受けたかかりつけ医の指示の下、管理栄養士が嚥下障害による誤嚥を防ぎながら食事を続けられるよう、多職種による支援チームに加わった。両親とは別居しており、訪問介護員が24時間体制で生活支援を行っている。

体重は24キロ前後、食べることが大好きで美味しいものを食べた続けたいとの強い希望がある。

このため、料理のレパートリーを増やすとともに誤嚥しにくい食事を提供することにより、体重を維持することを目標とした栄養ケアプランを立てた。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・訪問介護員が「硬い食材でも細かく刻めば誤嚥しない」と認識していたため、食材を柔らかく調理する方法などを指導し、実際に患者本人に試食をしてもらい、皆で確認し合った。
- ・本人には1日3回、リズム良く食事を摂ることの重要性を説明し、間食も合わせて摂取すべきエネルギー量、たんぱく質量、脱水予防のための水分摂取量を決定し、理解を得た上で実行することとした。これを受けて、以降、外出時にはお茶や飲む栄養補助食品を携帯し、帰宅までに飲み切るようになった。
- ・訪問看護師や訪問歯科医師、歯科衛生士などとも情報を共有するよう努めており、現在も、本人の体重は25kg以上を維持しており、食べることが楽しく感じることができている。

《 管理栄養士から 》

大学生活を楽しみ、卒業後は福祉関係の仕事に就くために卒論、資格取得に向け勉学に意欲的に取り組んでいる。その前向きな生き方に、多職種が関わりそれぞれの専門性を生かして協働し情報を共有した。本人も納得して実践し、良い結果に結びついている。

5. 課題と今後の展望

(1) 管理栄養士は、医療保険あるいは介護保険が適用される訪問栄養指導を認められている。しかし、医療保険や介護保険の適用下では、訪問栄養指導を行えるのは医療機関(介護保険については、居宅療養管理指導事業者の指定を受けた医療機関)に属する管理栄養士に限られる。

活動の選択肢として、管理栄養士が自立して居宅療養管理指導事業所の指定を受けられるようになれば、活動の幅が広がり、居宅要介護者などへ栄養食事指導をしやすくなるといった声が多く聞かれた。

(2) 本来、病院・診療所に勤務する管理栄養士が、入院や通院していた患者が在宅療養に移行した後も継続して訪問栄養食事指導を行うことが望ましい。ついては、医療機関において管理栄養士の充足と育成を促進できるような措置を検討するとともに、病院管理栄養士が退院時カンファレンスに参加しケアマネジャーや在宅訪問担当の管理栄養士などに入院時の栄養管理情報をより詳細に伝えていくなどの取組をもっと広げていくことが望まれるとの意見があった。

(3) 現在、居宅療養管理指導の提供限度回数は月2回となっているが、退院直後や重篤な在宅療養者などの場合、指導効果を確かめ、より良い方向に導くためにも、限度回数を月4回に緩和して欲しいとの意見があった。

IV. 兵庫県栄養士会の取組を中心とした地域における 栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

《 取組のポイント 》

☆兵庫県栄養士会が国や自治体等から幅広く事業を受託し、開発した多職種の連携ツールを活用して地域における管理栄養士・栄養士による栄養ケア活動を推進している。

☆栄養相談ではフードモデルの活用により、相談者へ自分のこととして食習慣の偏りなどの気づきを得る機会を提供している。

1. 兵庫県の地域特性

兵庫県の県域は、北は日本海に面し、南は淡路島まで続いている。気候・風土や人口規模、さらには産業などの異なる大都市から農山村、離島まで、様々な地域で構成されていることから「日本の縮図」といわれている。同県の人口は5,534千人であるが、その高齢化率はこれまで全国平均とほぼ等しく推移しており、現在は26.7%となっている（平成27年国勢調査）。

県民の食生活習慣についても、表IV-1のとおり目標²⁴には達していないものの、全国値とほぼ同じような傾向にある。

表IV-1 食生活習慣の状況について

	性別	野菜 摂取量	食塩 摂取量	一日歩数
兵庫県	男性	294	10.5	7,782
	女性	262	9.1	6,813
全国	男性	284	10.8	7,779
	女性	270	9.2	6,776

（「平成 28 年 国民健康・栄養調査」厚生労働省）



また、三大生活習慣病との関係については表IV-2のとおり、心疾患と脳血管疾患による死亡率が全国値を下回っている一方、悪性新生物（がん）の死亡率は、これまでにかなり低下してきたが、

表IV-2 平成 27 年主な死因、都道府県別年齢調整死亡率・順位

	男 性		女 性	
	兵庫県	全国	兵庫県	全国
悪性新生物	167.3 (17位)	165.3	88.7 (14位)	87.7
心疾患	59.4 (39位)	65.4	33.2 (24位)	34.2
脳血管疾患	36.9 (27位)	37.8	19.1 (36位)	21.0

（死亡率は人口 10 万対、「平成 29 年度人口動態統計特殊報告」厚生労働省）

²⁴ 厚生労働省では一日の目標を、野菜の摂取量 350 g 以上、食塩は男性 8 g 未満・女性 7 g 未満、歩数は男性 9,000・女性 8,500 としている（日本人の食事摂取基準（2015 年版）「健康日本 21（第二次）」）

依然として全国値を上回っている。

さらに、糖尿病については表Ⅳ-3のとおり、総患者数が平成23年調査から増加に転じており、直近では139千人と推計されている。また、受療率においても全国値を上回って推移している。

表Ⅳ-3 糖尿病の総患者数と受療率（人口10万対）の推移

	区分		平成17年		平成20年		平成23年		平成26年	
兵庫県	総患者数	受療率(入院)	130	22	105	23	122	20	139	18
		受療率(外来)		203		158		185		185
全国	総患者数	受療率(入院)	2,469	24	2,371	20	2,700	19	3,166	16
		受療率(外来)		158		147		166		175

（単位：総患者数は千人、受療率は人（人口10万対）、平成17～26年「患者調査」厚生労働省）

兵庫県では、「日本の縮図」とされる県民の平均像の背後にある様々な地域特性を明らかにするため、市町国民健康保険と全国健康保険協会（協会けんぽ）における特定健診受診者の検査結果の解析を行った。その上で、メタボリックシンドローム該当者の多寡などを色分けでマップ化²⁵し、市町ごとの健康課題を把握している。また、平成29年3月に「兵庫県健康づくり推進プラン（第2次）」を策定し、県民における一層の食生活の改善や運動習慣の定着などに取り組んでいる。

2. 兵庫県栄養士会の概要と運営事業

兵庫県栄養士会は昭和59年に社団法人、平成24年4月に公益社団法人としての認可を得ている。平成15年4月には兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーション（以下「栄養士会C・S」という。）を同会内に開設しており、「食べることは生きること」をキーワードとして、栄養を考えた県民の健康的な食生活を支えるために様々な取組を推進してきた。



（兵庫県栄養士会事務所の様子）

名称	公益社団法人 兵庫県栄養士会 (会長) 榎 由美子
所在地	兵庫県神戸市中央区下山手通 4-18-1 ひょうご女性交流館401
連絡先	TEL : 078-251-5311

同会は次ページの表Ⅳ-4のとおり1,459人の正会員を有しており、うち医療・福祉の職域に属する病院や介護保険施設等への勤務者が6割弱を占めており、地域活動に属す

²⁵ 平成25年度における受診者546千人の特定健診の検査項目結果について解析し、マップ化した。（「平成25年度特定健診データ解析報告書」兵庫県健康福祉部）。なお、メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上を合併する内臓脂肪症候群のこと

る会員は2割弱の275人となっている。同会の運営は、会長・副会長をはじめ21人の理事によって担われており、栄養士会C・Sについては、6人の管理栄養士で構成される委員会が運営をしている。

同会が取り組んでいる主な事業は、
① 研修・広報活動、② 栄養改善・健康づくりなどの推進及び③栄養ケア・ステーションの3つであるが、行政管理栄養士と緊密な連携を取りながら自治体・関係団体のほか幅広く推進している。

また、平成27～29年度にかけては厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用している。

表IV-4 会員数とその職域内訳

正会員数 (就業先等による区分)	1,459 人
医療(病院等)	553
福祉(児童・高齢者・障害児者等)	303
研究教育(教育・研究機関等)	114
公衆衛生(行政機関等)	124
学校健康教育(学校等)	51
勤労者支援(企業・事業所等)	39
地域活動(開業・フリーランス等)	275
賛助会員数	85 団体

(1) 研修・広報活動事業

研修事業に関しては、体系的に栄養分野における最新の知識や技術を提供する生涯教育研修会に延べ1,501人の参加者があり、管理栄養士・栄養士の資格取得後における総合的な資質の向上に取り組んでいる。広報活動としては、ホームページ管理のほか会員向け機関紙「栄養兵庫」を隔月発行しており、タイムリーな情報の共有化に努めている。

表IV-5 兵庫県栄養士会主催の研修会等(平成28年度)

研修会等	日程	研修内容など	(延べ)参加者数
<u>生涯教育研修会</u>	平成28年6～11月 に7回(18.5単位)実施	食と栄養に関する基礎知識、栄養診断、栄養診断に基づいた管理計画、尊厳の栄養管理、モニタリング・再評価、摂食嚥下機能など	(人) 1,501
スキルアップ研修会	平成28年11月 平成28年12月 平成28年12月 平成28年12月	サルコペニア、フレイルを含めた栄養管理 胃瘻について考えましょう 食べやすさに配慮した食品の使い方と最新情報 地域包括ケアシステムにおいて国や県が目指すもの	39 24 19 64
地区栄養士研修会	平成28年11月 平成29年2月 平成29年3月	ロコモティブシンドロームと栄養 和食を学ぶ～地元食材を生かして 在宅訪問栄養指導	15 17 13
「JDA-DAT」研修会	平成28年8～11月 に4回実施	第5回JDA-DAT兵庫スタッフ育成研修	19
相談員研修会	平成28年6月	外食栄養成分表示の事業のながれ	8
講習会	平成28年5月	食品標準成分表改定の要点と今後の課題	148
研究発表会	平成29年2月	第33回兵庫県栄養改善研究発表会	80

また、同会では、阪神・淡路大震災時における栄養・食生活支援の経験を踏まえて

日本栄養士会災害支援チーム（「JDA-DAT」²⁶）兵庫スタッフの育成に力を入れてきた。平成24年度から育成研修と訓練を開始しており、平成28年4月の熊本地震発生時にもスタッフを派遣した。現在では、リーダー18人・スタッフ61人が支援チーム登録をしている。平成29年3月には神戸市、5月に兵庫県との間で「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定書」を締結しており、県が実施する大規模医療活動訓練などにも参画している。

（２）受託事業の推進

同会では、兵庫県・関係団体や事業会社などからの受託事業として、地域において講演会や調理実習などを開催し、栄養と食生活に関する取組を推進している。

ここでは、このうち「ひょうご減塩生活ステップアッププロジェクト」と「高齢者活躍人材育成事業」について紹介する。

表Ⅳ-5 兵庫県栄養士会の主な受託事業（平成28年度）

栄養改善・健康づくり及び疾病の重症化予防の推進に関する事業 － 主な受託事業 －	受託事業の内容と連携する自治体・団体など
<u>ひょうご減塩生活ステップアッププロジェクト</u>	食品業者の減塩商品実態調査、HP開設、リーフレット作成等（兵庫県）
健康食生活アドバイス講習会	「あなたの食生活は大丈夫？」など、大学等での講話と演習（兵庫県）[参加者87人]
食品栄養成分表示等利用促進フィールドワーク事業	「新しい食品表示について勉強しよう」講演と演習（兵庫県）[参加者62人]
<u>高齢者活躍人材育成</u>	登録会員に対する育成研修会「調理補助講習会」など（兵庫県シルバー人材センター協会）[16会場：参加者210人]
シニアワークプログラム	調理スタッフとしての就労を目的とした講習会（兵庫県シルバー人材センター協会）[8会場：参加者115人]
講演会＆展示会in姫路	講演会と展示会（事業会社）[参加者256人]
日本型食生活で豊かな長寿社会の実現	講演会（事業会社）[参加者91人]

（ア）ひょうご減塩生活ステップアッププロジェクト

同プロジェクトは、平成25年4月からスタートした兵庫県健康づくり推進実施計画において定めた塩分摂取量目標8g（平成34年）の達成を目的とし、食品関連事業者などにおける減塩商品に関する実態調査とリーフレットやWEBサイトなどにより



（プロジェクトのリーフレット（抜粋））

²⁶ 「Japan Dietetic Association Disaster Assistance Team」の略。日本栄養士会が設立した支援チームで、大規模自然災害発生時には迅速に被災地での栄養・食生活支援活動を行う。

県民への啓発・周知活動を行うものである。同会では協力を得られた食品会社の減塩商品やそれらを活用したレシピをホームページ上に紹介し、また、出汁や香辛料などを使った減塩方法などをリーフレットにより情報提供している。

(イ) 高齢者活躍人材育成事業

公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会が、地域において人手不足となっている分野での会員の就業を促進するため、必要な知識講習と技能育成をする事業である。このうち調理補助スタッフを育成する7日間の講習会では、衛生管理などに関する講義に続き調理実習を行っている。冒頭、同会に所属する管理栄養士・栄養士から食材や調味料を決められた量ごとに正確に使用することの重要性などについて説明があり、調理実習では男性会員も手際よく取り組んでいた。



(管理栄養士からの説明)



(調理実習の様子)

(3) 栄養ケア・ステーション事業

ア 受託した事業の実施について

同会が、平成28年度に栄養ケア・ステーション事業として自治体・関係団体や事業会社などから受託した事業は表IV-6のとおりである。栄養士会C・Sを地域の拠点として、管理栄養士・栄養士につなぐことにより、特定保健指導だけでなく様々なイベント会場などにおいて参加者からの栄養相談などに対応している。

表IV-6 兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーションの主な取組（平成28年度）

受託先	事業の内容	参加者数	出務者数
兵庫県市町村共済組合	特定保健指導	119	79
兵庫県庁その他職員健康管理センター	特定保健指導	15	15
JA兵庫	栄養相談・健診会場での特定保健指導	246	10
まちの保健室	兵庫県内のまちの保健室での食事診断	507	45
G7神戸保健大臣会合	ブースで食育SATシステムによる栄養診断	1,415	50
神戸市「フレイル予防栄養教室」	食育SATシステムによる栄養診断	62	8
兵庫県歯科衛生士会	動物園でのイベントにおける食育	82	4
神戸市「こうべ食育フェア」	パッキングクッキング講話、栄養相談など	280	4
生活協同組合コープこうべ	調理実習と講話、栄養相談	478	27
一般財団法人京都工場保健会	健診会場での集団栄養・運動教室	3,134	155
株式会社ラジオ関西	イベントで食育SATシステムによる栄養診断	206	10
シスメックス株式会社	神戸マラソン開催前の栄養相談	2,308	24

同会が受託した事業件数は表Ⅳ-7のとおり年々増加しており、平成28年度には延べ547人に上る管理栄養士・栄養士が、栄養士会C・Sを介して県民に対する栄養と食生活に関する指導や相談などの活動を行っている。

表Ⅳ-7 受託事業数と管理栄養士等の活動状況

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
活動の登録者数	138	138	139
受託事業件数	18	29	38
延べ出務者数	354	346	547

(出務者数は活動した管理栄養士・栄養士の人数)

Ⅱ フードモデルを活用した栄養相談

同会では、ICタグを内蔵した実物大の食品サンプルを使用する「食育SAT（さと）システム」²⁷を活用している。



(ICタグの内蔵された食品サンプル)



(日常的な食事を食品サンプルで再現して、センサーボックスに乗せると診断書が発行される)

栄養相談などの会場では、主食、主菜、副菜、汁物からお菓子、飲み物、あるいは居酒屋メニューやコンビニ食品まで、最多で400点前後までの食品サンプルを準備できる。相談者が、日常的な食事や外食で注文する定番メニューなどを実物大の食品サンプルでトレイに再現して、センサーボックスに乗せると栄養素の摂取量や栄養バランスが瞬時に評価される。また、栄養の総合評価は星の数により表され、トレイ上での食品の変更や量の加減もその場で反映される。ラーメン一杯に含まれる食塩量に驚いたり、「5つ

²⁷ 株式会社いわさき（本社：大阪府大阪市）の開発した栄養診断システム。

☆」になる食品の組み合わせを試したり、やってみないと分からないゲーム感覚の楽しさがあり、子どもから大人まで誰にも受け入れることができる食育システムともいえる。

同会では、相談者が実物大の食品サンプルを通じて日常的な食事における栄養バランスの偏りや摂取量の過不足などをリアルに体感することにより、自分のこととしての気づきを得ることができるとして活用している。

ウ 栄養ケア活動支援整備事業の活用による在宅での栄養ケアの推進

(ア) 栄養ケア活動支援整備事業における「My お食事ノート」の開発

同会では、平成 27～29 年度にわたり、厚生労働省の補助事業である栄養ケア活動支援整備事業を活用している。平成 27 年には同事業において、同会とともに兵庫県医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・介護支援専門員協会からの代表者が検討を重ね、療養者の栄養管理における情報共有ツールとして「My お食事ノート」を考案した。これまで在宅療養者における食事と栄養に特化した情報共有ツールがなく、栄養ケアマネジメントにおける P D C A サイクルが機能していなかったことから、同会がオリジナルで考案したものである。同会では療養者（あるいは、介護家族）が「My お食事ノート」を身近に保有し、多職種の専門職と食事と栄養の管理情報を共有することにより、以下のような効果が期待できるとしている。

- ① 療養者は、ノートに記録された主食・主菜・副菜の目安量をはじめ管理栄養士などからの指導内容を確認しながら、自分に適した栄養バランスと量の献立を考えることができる。
- ② 療養者自身が、日々摂取した食事の内容・量などを記録することにより、目安量に対する過不足や自身の体調変化などについて、気づきを得ることができる。
- ③ 管理栄養士などに加えて、医師や多職種の専門職が上記①②の情報を共有するとともに、それぞれが療養者の体重変化や摂食嚥下機能などの身体状況をモニタリング・評価した結果を記録することにより、多角的な見地にに基づき栄養ケアプランの見直しをすることができる。
- ④ 入院患者などが在宅療養に移行する際、病院管理栄養士が食事と栄養の管理情報などを正確に在宅支援する多職種の専門職へ伝えることができる。

（「My お食事ノート」
は全部で 22 ページ）

69
（管理栄養士の指導内容記載ページ）

（療養者の食事記録ページ）

在宅での療養生活は長期に及ぶことが多く、介護家族や訪問介護員にとって、食事の献立や調理方法を療養者の病状や体調の変化に対応させながら日々、提供し続けることは大きな負担となっている。多職種の専門職が「Myお食事ノート」を活用して、療養生活における食事と栄養管理をサポートすることにより、療養者のQOL向上のみならず、介護者の負担や不安感を軽減する効果が期待される。

(イ) 栄養ケア活動支援整備事業の内容

同会では「Myお食事ノート」を兵庫県医師会などの団体を経由して関係者に配布、周知した上で、ノートを連携ツールとした在宅での栄養ケアを「カンガルーお食事プロジェクト」²⁸と名付けて推進している。平成27・28年度に取り組んだ主な事業の内容は表Ⅳ-8のとおりである。

表Ⅳ-8 兵庫県栄養士会が取り組んだ主な栄養ケア活動支援整備事業の内容

平成27年度の主な事業内容	平成28年度の主な事業内容
① 在宅栄養ケア人材育成研修会 (平成27年10月～28年3月の間に5回開催) 研修受講者97人(うち77人に「在宅栄養ケア実務者認定証」交付)	① 在宅栄養ケア人材育成研修会 (平成28年9～11月の間に6回開催) 研修受講者79人(うち53人に「在宅栄養ケア実務者認定証」交付)
② モデル訪問栄養食事指導の実施 医療機関を通じて療養者・家族にノートを配布し、管理栄養士が訪問栄養食事指導を行った。 [配布先の療養者13人に対し、延べ21回訪問]	② モデル訪問栄養食事指導の実施 医療機関を通じて療養者・家族にノートを配布し、管理栄養士が訪問栄養食事指導を行った。 [配布先の療養者18人に対し、延べ92回訪問]
③ 「Myお食事ノート」の開発 療養者の栄養管理情報を記録し、医療・介護関係者で情報共有ツールとして相互活用する「Myお食事ノート」の開発	③ 「Myお食事ノート」の活用検証と改訂 モデル病院での活用と訪問栄養食事指導を通じた検証を行い、改訂した。

同事業の主な成果としては、以下の事項が挙げられる。

- ① 合計 176 人の管理栄養士が在宅栄養ケア人材育成研修会を受講し、うち 130 人が実務者認定を受けることができた。
- ② モデル訪問栄養食事指導においては、協力を得られた医師からの指示書に基づき実務者認定を受けた管理栄養士が在宅療養者への訪問栄養食事指導を実施した。平成28年度には12人の管理栄養士が18人の療養者に対し延べ92回と最長で10か月間にわたり訪問するなど「Myお食事ノート」を活用した指導を行った。これにより、診療所やケアマネジャーなどとの連携基盤の整備とともに、療養者の経口摂取維持や低栄養の回避など、訪問栄養食事指導による成果が確認された（P74～75 個別事例参照）。
- ③ ノートの活用検証では、管理栄養士は、栄養食事指導に関する内容のみならず、療養者・家族への細かな留意事項やメッセージを記録することにより、コミュニケーションツールとしても利用していた。一方、療養者・家族にとっては、まず、毎日

²⁸ 療養者が、多職種専門職の情報共有ツールである「Myお食事ノート」を、カンガルーが子どもを袋に入れて育てるように、いつも大切にして持ち歩くことをイメージしている。

の食事内容などをノートに記録することの有用性を認識してもらう必要があり、その認識度合によって利用効果が左右された。さらに、多職種の専門職との情報共有が円滑に進んだとしており、訪問看護師からは「食の重要性を支援者間で認識できるツールとしても活用できる」といった声が寄せられていた。

同会では引き続き医療機関と協力して、入院患者が在宅療養に移行する際の病院管理栄養士から管理栄養士への連携ツールとして活用できるよう取り組んでいる。

3. 地域における栄養ケア活動と管理栄養士による訪問栄養食事指導

兵庫県栄養士会において先駆的に栄養ケア活動や訪問栄養食事指導に取り組んでいる4人の管理栄養士へグループインタビューを実施した中から、生活習慣病の発症・重症化予防のため、国民に向けたメッセージを以下のとおり取りまとめた。

《 グループインタビューに参加して下さったメンバー 》

稲垣 美穂 さん いながき みほ	主なキャリア：医療機関で5年、その後フリーランスとして食と栄養はもちろんのこと、運動にも関心をもって地域活動に取り組んでいる。
上野 樹世 さん うえの みきよ	主なキャリア：医療機関 21年、老健施設などの勤務を経て現在は「もう一度会いたい管理栄養士」と呼ばれることを目標として、フリーで活動している。
河内 清美 さん かわち きよみ	主なキャリア：医療機関 6年、その後、専業主婦を経て老人福祉施設で2年。現在は、フリーランスとして在宅訪問栄養食事指導にも取り組んでいる。
仲田 能理子 さん なかた のりこ	主なキャリア：専業主婦 21年、思い立って管理栄養士の資格を取り、老人福祉施設 8年、准看護学校講師4年などを経験。

(1) 生活習慣病などの発症予防について

☆ メッセージその1： 小さな、できることから始めよう！

生活習慣病の発症予防などのために食生活習慣を見直す必要のあるときは、いきなり背伸びをせずにまず、何だったらできるのかを考えて、「これくらいなら、一生続けられるだろう」というような小さなハードルから始め、成功体験を積み上げていくことが、結局、成功への近道となる。

☆ メッセージその2： 止めるのではなく、「食べ替える」ことを考えよう！

朝はジャム付きトースト、昼の麺類、夕食には必ず揚げ物など、イケないと思いながらも止められない好物・食習慣は、止めるのではなく、時々、ほかの食品に食べ替えることから考えよう。めん類を和定食、揚げ物は調理工夫して焼き物や炒め物などに、楽しみを残しながら「食べ替え」を考えてみよう。

☆ メッセージその3： 食事は単品型から、あれこれと楽しめる定食型に！

忙しい毎日が続くと、丼物や麺類などの単品型の食事になりやすい。まず、野菜ジュースや果物を加えてみよう。「あれを食べてから、これを食べる」そんな感じでやってみることが大切だ。

☆ メッセージその4： 高齢者の低栄養に気をつけよう！

高齢になるにつれて食事の量が減って当然、もう激しい運動や仕事はしていないので肉や魚などを食べる必要はないといった誤った考えをもつ高齢者・家族がまだまだ多い。また、食欲が出ないようなら、好物から食べ始めてみよう。急な体重の減少などに気づいたら、管理栄養士に相談しよう。

☆ メッセージその5 : 見直した後の1か月間が大切、そして記録に残そう！

食生活習慣を見直すと、早い場合は1か月、遅くとも3か月後には体重変化や食欲増進などの効果が出始めるはず。そこで、毎日の食事や体重の推移を記録に残していくと成果を実感でき継続しやすい。

★ 管理栄養士たちの想い～「バランス良く食べること」に気づいてもらうことの難しさ

高血圧症、糖尿病及び脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状がはっきり現れにくいいため、気づかないうちに動脈硬化などが進んで心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こしかねない。発症予防のために「バランス良く何でも食べよう！」というのは簡単だけど、気づいて、実践してもらえるよう伝えることは難しい。方法の一つとしてゲーム感覚で視覚に訴える「食育SATシステム」により偏りに気づいてもらい、「主食・主菜・副菜」を揃えよう、より楽しめるような「赤・緑・黄色の彩のある」食事など、いろんな表現で、少しでも楽しく実践できるよう心掛けて伝えている。

（2）生活習慣病の重症化予防のための訪問栄養食事指導について

☆ メッセージその1 : 退院した後も在宅で栄養食事指導を受けよう！

退院して在宅に移った後の療養生活の中で何か月、あるいは何年も栄養食事指導を受けていない療養者がみられる。療養生活を送る中で、病状や身体状況も変化するため、かかりつけ医に相談したり、特定健康診断を受診したりして、自身の身体状況や栄養状態を専門職に診てもらった上で、その時々合った最適な栄養管理を行う必要がある。

☆ メッセージその2 : 介護家族の体調管理にも気をつけよう！

療養生活は長期に及ぶことが多く、介護家族には肩の荷を降ろす時がない。老老介護などの場合、療養者を優先して介護家族が満足に食事を摂っていないこともある。簡易な調理方法を紹介するなど、体調や精神面にも心配りしながら指導しているが、家族みんなで体調管理に気をつけよう。

☆ メッセージその3 : 多職種の専門職によるチーム支援が鍵となる！

在宅療養者のQOLの維持・向上のためには、多職種の専門職がチームを結成して、多角的に本人・家族をサポートする必要がある。療養者本人と介護者だけが食事と栄養を管理する役割を担うことのないよう、「Myお食事ノート」を活用して多職種で情報をしっかりと共有しよう。

★ 管理栄養士たちの想い ～訪問栄養食事指導に当たって

食は生活の中に占める割合が大きく、人それぞれの暮らし方を表す要素のひとつとなっている。したがって、重症化予防のために在宅で栄養食事指導する場合、まず、療養者・家族のこれまでの暮らし方や現在の生活環境などを十分に理解し、受け入れる必要がある。その上で、主治医からの診療方針と指示に基づき、何ができるかを考え、栄養ケアプランを立てている。また、プランの実行に当たっては、必要に応じて調理指導も行い、家族などが円滑に介護できるよう進めている。

4. 栄養ケア活動における個別事例

(1) 口から食べ続けたいという希望を叶えた栄養食事指導の事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境などのアセスメント内容

60歳代の男性、担当の訪問看護師から情報提供があり、主治医から病状などの説明を受けるとともに指示書を取得し、訪問した。足の骨肉腫のため切除手術を受けた後、経過観察中、統合失調症の服薬治療も行っている。咀嚼(そしゃく)と嚥下機能に障害があり、誤嚥性肺炎を繰り返すため、胃ろうを設け、当面は経口摂取と併用するとしている。管理栄養士がアセスメントしたところ体重が7kg減少しており、栄養摂取量を増やす必要があった。

また、本人は口から食べることに強い希望をもっていた。一人で介護している家族も本人の希望に沿った食事を提供したいと考えているが、誤嚥リスクのない食品選択などが難しく、負担に感じている。

このため、介護家族とともに誤嚥せずに摂取できる食品の種類と量を増やして、本人が口から食べることを楽しみながらQOLの維持・向上を図れるよう、栄養ケアプランを立てた。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・指導開始当初、介護家族が誤嚥を心配するあまり、とろみをつけ過ぎてしまっ、逆に本人が飲み込みにくい状態となっていた。このため、測定しながら調整し、飲み込みやすい適切なとろみの程度となるよう指導した。
- ・また、本人は言葉を発することは殆どなく、全介助による食事が続いていたため、介護家族に疲労が蓄積している様子であったことから、不安に感じていることなどを傾聴した。
- ・指導開始から4か月後にはヨーグルトやゼリー食などを摂取できるようになり、体重は5～6kg増加した。
- ・本人からも「食べる楽しみが増えた」といった言葉が出てくるようになった。しかし、経腸の液体栄養剤の注入に時間がかかることが、本人の大きなストレスとなっていた。
- ・そこで、管理栄養士から液体から半固形の栄養剤への変更を提案、主治医と相談の上で実施した。この変更に伴い、本人と介護家族は「負担が大幅に減った」ととても喜んだ。
- ・少しずつ体力が回復し、咀嚼と嚥下機能の改善がみられるようになり、精神疾患の服薬量も減少した。
- ・自力で食事を摂取できて、100メートル程度は歩けるようになった。
- ・指導開始から9か月後には、経腸栄養剤の注入量を減らすこととし、介護家族も管理栄養士からの指導を受け野菜の煮物のミキサーがけなどを準備するようになった。
- ・その後、急性の心筋梗塞のため亡くなられたが、最期まで口から食べることを楽しむことができた。

《 管理栄養士から 》

誤嚥性肺炎を繰り返していたことから、一時は経口摂取の継続は難しいと判断されていた。しかし、本人と家族からの希望を受けて、多職種チームに加わり、最期まで口から食べることに取り組むことができた。

液体から半固形栄養剤への変更については、主治医からの了承が得られ、本人と家族の負担も軽減して、とても喜んでもらった。多職種が情報を共有しながら介護を進めていくことの大切さを実感できた。

また、栄養補助食品の活用、誤嚥を防ぐための調理方法及び食事介助方法などの指導を通じて介護者を支援することが結局、療養者本人のQOL向上につながると改めて感じた。

(2) 調理指導を含めた栄養食事指導で低栄養を改善した事例

① 指導開始時の療養者本人の病状や生活環境など

80歳代の女性。脊椎の圧迫骨折のため入院していたが、食事量が減り、また、嘔吐を繰り返すようになり、体重が大幅に減少した。その後、骨折か所などの治療が終わり、少しずつ食事量も回復してきたことから、退院となった。管理栄養士・栄養士のアセスメント時の体重は36kgでBMI15kg/m²、過去に胃を全部摘出している。介護者となる長女にとって初めての介護経験となるため、療養者に合った献立、食品・食材選び及び調理方法がよく分からない。

本人の体重低下を回避して体力・筋力を回復し、少しでも長く自立した生活を送ることを目標とした栄養ケアプランを立てる。

② 指導開始後の療養生活の推移など

- ・指導開始当初、介護家族はWEB検索をしながら手さぐりで病院の入院食と同じ食事づくりに取り組んでいた。このため、簡易な方法などを含め具体的に調理方法を指導した。
- ・また、本人の義歯の調整不良のため、軟らかいものしか食べられないとのことから、家族への負担感が増している様子であった。そこで、一緒に調理するなどの実践的な指導を行うこととした。

- ・療養者の食事の様子を観察したところ、食事姿勢の悪いことに気づき、食卓の高さを調整するとともに介護家族へ食事介助の方法をアドバイスした。

- ・摂取熱量(エネルギー)を高めるために、間食も熱量の多いものとし、主食も「パワーライス」(たんぱく質パウダーをまぶしたごはん)に変更するよう提案した。

- ・家族は調理学校にも通い始め、「楽しみながら料理をつくることができるようになった」と話すようになった。

これまで、療養者の口に合わないことで残した料理もあったが、家族が自身で献立を考え調理方法も工夫するようになっており、段々と「美味しい」と口にする機会が増えている。



(調理指導の様子：同会提供)

- ・指導開始から5か月経過後、リハビリ職の訪問サービスの効果もあり、ほぼ毎朝、自宅の周りを散歩できるようになった。デイサービスの利用回数も週2回に増やし、体重は38kgを維持している。

《 管理栄養士から 》

療養者・介護家族ともに体力と体調の回復に向けて強い姿勢で取り組んでおり、その気持ちに寄り添って支援することができた。当初、療養食の調理に戸惑っていた介護家族も10回の調理指導を重ねるうちに「試食もできて味付けのイメージが良く分かる」と積極的に取り組むようになった。療養者の運動量が増えるに伴い、さらに効率的に高いエネルギーを摂れるよう栄養食事指導を継続している。

5. 課題と今後の展望

- (1) 「食べることは生きること」であるように、食べることを当たり前の普通にできることと捉えるべきではない。真剣に考えて食べなければ生活習慣病をはじめとする疾病の発症予防はできないということを幼少期からしっかり学ぶ必要がある。
- (2) 管理栄養士による在宅の要介護高齢者などに対する栄養食事指導においては、栄養ケアプランの立案・指導とともに、療養者が食事をしっかり摂っているかを継続してモニタリングし、評価するアフターケアが重要である。栄養ケア・ステーションで活動する管理栄養士が自立して地域での栄養ケア活動に取り組めるよう、居宅療養管理指導事業所の指定を受けることができるような措置を講じて欲しいとの意見があった。
- (3) 生活習慣病などを発症した入院患者が退院して在宅療養に移行する際に、病院管理栄養士が「My お食事ノート」のような連携ツールを活用して、訪問担当管理栄養士に食事と栄養の管理情報を正確につなぐことができるよう、病院などへの周知が必要である。
- (4) 多職種の専門職から、栄養ケアなくして在宅療養者を支援することはできないといった声が寄せられることが増えたが、一方、どこに管理栄養士がいるのか分からないとの指摘も多い。管理栄養士からも多職種チームの一員との自覚をもって、情報発信していく必要がある。

以 上