

“食べる力”は“生きる力”。健康を支える「栄養ケア・ステーション」

彦根中央病院 栄養科 管理栄養士 中原 はる恵 氏

インタビュー企画第9弾、今回は、彦根中央病院栄養科 管理栄養士の中原はる恵さんにお話をうかがいました。【取材日:平成30年8月8日(水)】



中原 はる恵 (なかはら はるえ) 氏

彦根中央病院 栄養科 管理栄養士



彦根中央病院の外観

食と栄養に関するスペシャリスト 「管理栄養士と栄養士」

日村氏:「“食べる力は生きる力”と、言われていますように、食と栄養は私たちの生活にとって非常に重要な分野だと思います。栄養に関わる専門職ということで、栄養士と管理栄養士の違いについて教えてくださいいただけますか。」

中原氏:『管理栄養士』は厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。

栄養士免許(栄養士は、都道府県知事の免許を受けた資格)を得た後に一定期間栄養の指導に従事した者、または管理栄養士養成施設を終了して栄養士免許を得た者が厚生労働省の実施する管理栄養士国家試験に合格した者が管理栄養士となります。

『栄養士』は主に給食管理業務(給食提供と栄養指導)をするのが中心になりますが、管理栄養士の場合は例えば、病気や怪我をした人に対する療養のための栄養指導、栄養管理計画書(入院時)の作成、個人の状態に応じた健康保持・増進のための栄養指導(特定保健指導等)、業務を行います。栄養士も栄養指導は行いますが、管理栄養士は定められた診療報酬や介護報酬を申請できる専門的業務を行える資格です(栄養士は報酬を申請して得ることができません)。そこが栄養士と管理栄養士との仕事が区別されているところです。」



管理栄養士をめざすきっかけ

日村氏：「そもそも、中原さんが管理栄養士を目指されたきっかけ、動機はどういったことでしたか」

中原氏：「栄養に興味を持ったのは、高校生の頃にしていたソフトボール部のマネージャーでの出来事ではなかったかと思います。部の合宿では選手の食事のお世話をするわけですが、監督から『たんぱく質を多めの食事にして』と言われて、その当時は栄養のことは家庭科で習うような三大栄養素程度の知識しか無く、複雑な栄養素まではわからないまま、その時に自分が作れるカレーとおでんを作りました。後になってスポーツ栄養やリハビリ栄養にもつながるということがわかったわけですが、今思うとその時の経験が、管理栄養士を目指すきっかけだったように思います。

私は栄養士の学校を出て、働きながら国家資格である管理栄養士の受験をして資格を得ました。」



病院の管理栄養士として

日村氏：「管理栄養士は病院だけでなく、トップアスリートなどスポーツの分野や食育といった学校教育分野等、幅広い分野で栄養と食事に関わり活躍されています。

中原さんは病院でお仕事をされていますが、病院の管理栄養士というのはどのような特徴がありますか。」

中原氏：「先生がおっしゃって下さったように管理栄養士の業務は、とても幅広いのですが、病院での業務は、特定保健指導、未病の方（重症化される前の方）への指導、入院時の栄養指導、外来時の栄養指導で疾病の重症化を予防していくということ、また、入院時の管理計画を元に入院時のADLを落とさないようにするとか、在宅に向かう方が速やかに在宅生活を送れるようにすることなどの業務があります。また私の所属する病院は介護病棟がありますので、介護保険を使用されている方の生活レベルを落とさないようにどうするかということや、在宅訪問指導をしています。

病院の管理栄養士は、病院の入院患者さんだけを見てい
るのではなく、退院された先、施設であっても在宅であ
っても、シームレスな栄養管理を行っていくことができます。

病態における栄養管理の仕方であるとか、今病態がどの
辺まで進行し、どういう状態なのかという情報をダイレク
トに医師から情報を得ることができ、検査データも見ること
ができます。なので、タイムリーにその方の状態が把握
でき、どういう風に栄養管理をしていったらいいのかを考
えることができることも病院の管理栄養士の強みかと思
います。」



中原氏：「また、病院には多職種がいますので、特に施設等と違うところは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などいろいろなセラピストもいますので、多職種でディスカッションを行うことができ、在宅における患者のモチベーションをどこまで持っていくのか等を相談しあえるということも病院だからこそできるのではないかと感じています。」

さまざまな場面での管理栄養士の役割～介護施設での経験を通して～

中原氏：「以前、介護施設に勤めていたことがあるのですが、そこでは血液検査は年1回で、その検査結果も確認できるまでに約一ヶ月かかるため、タイムリーなデータを得ることが難しい状況でした。そのため、栄養やリハビリに関しては検査データだけでなく、日々の体重の増減であるとか、欠食率であるとか、いろいろな方面からフィジカルなアセスメントによって、どのように支援していけばいいのか、食べられるようにどうすればいいのかを考えたりすることが必要とされました。このような病院以外での仕事を通して得た知識や経験というのは、現在行っている在宅の栄養指導の際のフィジカルなアセスメント（皮ふ観察、口腔内の観察など）に生かされていると思います。病院の栄養士をしていただけでは気付けなかったことではないかと感じています。」

栄養学の進歩とともに

日村氏：「今は、医者立場としても、糖尿病、代謝疾患など、生活習慣病ということが大きく取り上げられています。管理栄養士さんの役割は非常に大きくなったと思うのですが、20年前と比べて、変わりましたか。」

中原氏：「変わりましたね。日々エビデンスが変わってきます。20年前とは栄養に関する研究が進んできていて、体に良い、悪いということが、カロリー摂取量だけではなくて栄養の質の部分も大事であることがわかってきました。栄養学が日々進歩し、昨日良いと言われていたことが次の日には違うといったこともあり、日々勉強が必要です。」



管理栄養士あるある ～休日の過ごし方～

日村氏：「中原さんはお休みの日などは、どのように過ごされていますか。」

中原氏：「休みの日は本を読んだり、友達と出かけたりしています。ただ食べることを仕事にしていますので、お友達とランチに行っても、その食事の栄養のことが気になってしまいます。特に管理栄養士の友人と食事に行くと、料理の写真を撮ったりして、食べ始めるまでにとっても時間がかかります。職業病ですね。（笑）」

また、管理栄養士は栄養指導がしづらくなりますから、日々太らないように気をつけています。家族も含めて、体調管理はしっかりしないといけないと思っています。」

管理栄養士が自宅に訪問

湖東圏域の「栄養ケア・ステーション」として

日村氏：「中原さんは地域にも出かけて、療養中の方や介護を受けておられる方の栄養指導に関わっておられますが、『栄養ケア・ステーション』や在宅での管理栄養士の活動内容を教えてください。」

中原氏：「彦根中央病院では主に介護保険の利用者を中心に「居宅療養管理指導」ということで訪問栄養指導を行っています。」

当院では、平成 22 年度から、法人内のケアマネジャーから相談があると在宅を訪問して指導を行い、当時全国的に試行事業として実施されていた「栄養ケア・ステーション（試行事業は平成 29 年度で終了）」の活動も行っていました。彦根中央病院で活動していることがなかなか認知されておらず、実際対応する件数は少ない状況でした。また、多職種が集まる『ことう地域チームケア研究会』で、湖東地域の病院や施設の管理栄養士で組織している『湖東食と栄養を考える会』（注釈1）から話題提供を行った時にも、他の専門職の方々から、『在宅で対応できる栄養士がどこにいるのかわからない』という意見をお聞きしていました。

それで、もっと管理栄養士の仕事を知っていただき、栄養に関する相談の窓口となり必要な方に支援ができるように、今年度から『栄養ケア・ステーション』の認定制度（注釈2）がスタートしましたので、施設認定を受けました。現在、湖東圏域で認定されている『栄養ケア・ステーション』は彦根中央病院だけという状況です。



病院にて

日村氏：「ますます活躍の場が増えるわけですね。」



中原氏：「そうなるといいですね。病院の管理栄養士に相談してもいいのか迷っておられることもあるのかと思いますが、『栄養ケア・ステーション』の看板を上げていますので、ぜひ知っていただいて、利用していただきたいと思っています。」

現在、彦根中央病院 栄養科の管理栄養士は、中原はる恵さん、中村舞さん、川島汐里さん、近藤千裕さんの 4 名。（写真は中原さん、川島さん、近藤さん）

注釈 1) 『湖東 食と栄養を考える会』

湖東圏域の 4 病院の管理栄養士と介護福祉施設、老人保健施設の管理栄養士が定期的に情報交換や研修会の開催、多職種へ向けての栄養に関する情報提供を行っています。その人に合った、安心した食事がスムーズに提供されるよう、各病院・施設の食事形態を一覧表にまとめ、情報提供も行っています。

注釈 2) 『栄養ケア・ステーション認定制度』とは（公益社団法人日本栄養士会HPより）

「事業所の所在する都道府県栄養士会のネットワークのひとつとして、地域住民が栄養ケアの支援・指導を受けることのできる拠点として、また地域住民にとって管理栄養士・栄養士の所在を明確にするため、全国一律した名称（「栄養ケア・ステーション」）を掲げ、栄養ケアのネットワーク体制を整備するものです。※「栄養ケア・ステーション」は日本栄養士会の登録商標です。」

仕事のやりがい ～ご自宅での生活に寄り添う中で感じること～

日村氏：「介護を受けている方々が適切で良質な栄養を受けて元気になっていただくというのは非常に良いことだと思うのですが、中原さん自身、今まで在宅訪問をされた経験の中で、印象に残るようなことがあれば教えてください。」



中原氏：「低栄養の方から嚥下障害、胃ろうの方、肥満の方など、様々な状態の方の訪問指導をしています。糖尿病の患者さんへ訪問指導をさせていただいた時ですが、野菜や果物の摂取が少ない状況でしたので、主治医から指示のあったエネルギー量を元に食品構成をし、ご本人や家族様にお伝えしました。それを家族様がきちんと実行され、関わって4ヵ月後くらいには血糖値が安定して皆さんに喜んでいただけました。食生活を変えるだけで、治療薬を増やすことなく在宅で過ごしていただけたことは、とても嬉しかったです。」

同職種連携・多職種連携について ～歯科やリハビリ職との連携～

日村氏：「ケアマネジャーや訪問看護師等、多職種との関わりも在宅の栄養指導の上では非常に大事だと思いますが、多職種との連携での課題はありますか。」

中原氏：「今、関わっている方については、担当者会議で多職種の方とお会いできています。指示をいただいている医師とは直接お会いして話す機会もありますし、ケアマネジャーさんともFAXや電話で情報交換をしたりしています。」



ことう地域チームケア研究会の様子

嚥下状態が悪い方もいらっしゃいますので、在宅指導の中で言語聴覚士のアドバイスがいただけると良いと思っています。私の勤務する病院は言語聴覚士がいますので、必要時に相談してアドバイスをもらうことはできるのですが、直接患者さんに関わっていただき、連携できると良いのではないかと考えています。地域で関わっていただける言語聴覚士がいてくださるとありがたいです。

また、口腔内のことは、『食べる口』を作る歯科医師との連携がとても重要であると思います。

日村氏：「在宅では嚥下機能をトレーニングする環境がまだ十分でないと感じておられるのですね。歯科医の診察が必要という方はどうされていますか。」

中原氏：「その場合はケアマネジャーさんに相談し、歯科医に関わっていただき、訪問で処置をしていただくこともあります。高齢の方の中には歯を治療すること自体を拒まれる方もいますが、やはり定期的に歯科医に見ていただくとよいと思います。歯が残っていても一本ぐらついているだけで噛まなくなる場合があるので、きちんと処置をしていただく必要があります。歯科医師、歯科衛生士、リハビリとの連携が強化していけると良いと思います。」

また、他の職種の方から、管理栄養士に何を根拠に、何を指標に相談したらいいのかわからないという声をよく聞きます。患者さんの食べっぷりや食事の量、嚥下の状態、また、フレイルのリスクが高まる急な体重の低下や、食事の収支バランス（食べる量と消費するエネルギー量のバランス）が合っているのか等、気になったことがあればまずはご相談ください。」

これからの夢 栄養と健康寿命について

日村氏：「では、最後に、中原さん自身がこの地域でこういうことをしたい、こんな風になればいいなという夢はありますか。」

中原氏：「今、在宅訪問では高齢者の方がほとんどですが、例えば脳血管疾患であるとか心臓疾患にならないためにどうしたらいいのか、といったことについて、外来での栄養指導を受けておられる方は継続して受けていただきたいと思ひますし、『メタボリックシンドローム』は心筋梗塞などの発症リスクが高いので、そこに至らないための栄養相談や一般の方が参加できる勉強会などができると良いと思ひます。

どのライフステージでも『食育』は大事ですので、そのことが健康寿命を延ばしていくことに繋がるのではないかと思ひています。健康寿命の延伸ということで国が掲げている目標に湖東地域全体が近づいていけるような活動ができればと思ひています。」

日村氏：「素晴らしい目標を持っておられることに感銘を受けました。まさに食べる力は生きる力。

食育はどの世代にもとても大事なことです。これだけ飽食の文明社会になって、ますます生活習慣病が問題になってきますから、子どもの頃から食育の大切さを学ぶ、まさに『予防に勝る医療は無い』ということで、その中で栄養や食事はどのライフステージでも非常に大事な要素になりますね。栄養ケア・ステーションでのますますの活躍、在宅での栄養指導が広まっていくことを期待しています。」



【編集後記】湖東圏域の管理栄養士の皆さんは、地域住民の健康を守る食と栄養のスペシャリストとしていつも非常に熱い思いをもって「食べること・栄養」がとても大切であることを伝えてくださっています。「私の(家族の)食事、大丈夫かな？」と不安になることもあります。気軽に管理栄養士さんに相談できる地域になるととても安心だなと思ひます。“予防に勝る医療はなし”。“正しい知識をもって日々の食事に気をつける”。…無理せず今できることからコツコツと取り組みたいなと改めて感じました。ありがとうございました。(A (^ω^))