

No.13

2014.8.20

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人

千葉県栄養士会

CONTENTS

学術研究

暮らしの中で役立つ、育脳レシピと食育の可能性 ————— 2

実践事例報告

術前経口補水療法の導入を試みて ————— 5

職場だより

県民の健康づくりを推進するために ————— 6

管理栄養士としての今後の目標 ————— 7

健康日本21（第2次）推進のための基礎資料（2） ————— 8

学術研究



【暮らしの中で役立つ、 育脳レシピと食育の 可能性】

料理研究家・管理栄養士

小山 浩子

脳を育てる（はぐくむ）と書いて育脳。耳慣れない言葉ですが、興味や関心のある方は多いと思います。そして、お子さんをもつ親なら誰もが、将来、「頭のいい子になって欲しい」と願うことでしょう。ただ、脳に関してはあまり一般に知られていないことも多く、頭の良さは遺伝や才能でできるものだと思っている方も多いのではないのでしょうか。ところが、実は遺伝という要素だけではないのです。脳の神経は赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいるときに作られ始めます。ちょうど妊娠2か月頃からです。3歳頃までに大脳、小脳、脳幹という基本構造がほぼでき上がり、神経細胞内に神経伝達物質が生まれ、5歳で大人の脳のほぼ90%まで成長し、脳活動ができるようになります。脳活動というとむずかしいイメージがあるかもしれませんが、今日は何をしようかと考えたり（思考力）、見たいテレビ番組の時間を覚える（記憶力）などが脳活動です。学校に入れば学力の向上に役立ちます。この脳活動は脳内にある神経伝達物質の数が多いほど活発になります。そして高齢になると老化とともに数が減少し、認知症のリスクが高くなります。

子供の育脳は脳の成長期に何を食べたかということがとても重要になってきます。認知症の予防も同じことが言えます。サラリーマンや働き盛りでしたら、仕事の能率や集中力をアップさせることも期待できます。脳を良くするも、悪くするもすべては食事です。そう聞くと意外な感じがするかもしれませんが、脳の成長や働きに毎日の食事が深く関わっていることは事実です。

ここまでお話しすると、良い脳を育てるには何を食べてほしいのかという質問がみなさんから聞こえてきます。

ここからは良い脳をつくり育てるには何を食べてほしいかを具体的にお話しさせていただきます。そもそも、脳は、何でできていると思いますか。体の60%は水ですが、脳は60%が脂肪でできています。残りはたんぱく質からできています。良い脳をつくるためには、そのもととなる良質な脂肪とたんぱく質をとらなくてはなりません。脂肪というと体に良くないものの代名詞のようなイメージがありますが、脂肪には2種類あり、「不飽和脂肪酸」と「飽和脂肪酸」があります。良い脳をつくる材料として適しているのが「不飽和脂肪酸」で青魚に多く含まれるDHA、EPAがその代表でアマニ油やエゴマ油、ナッツ類からも摂ることができます。ラードやマーガリン等の飽和脂肪酸の過剰摂取や揚げ物に使ってから時間のたった油は脳の細胞や血管をかたく老

化させるので注意しましょう。成長期の子供たち、我々も含めて現代人は後者の油を多く摂っている傾向にあります。たんぱく質の摂取については必須アミノ酸がバランス良く含まれている乳製品や卵、大豆製品がおすすめです。

では、次に脳を動かすために必要な栄養素についてお話ししましょう。脳の重さは約1.3kgです。体重の約2%の重さのとても小さな臓器ですが体全体の20パーセントものエネルギーを消費します。まさに痩せの大食いです。頭を使えばそれだけ、消費エネルギーも増えます。おなかがすき、甘いものが食べたくなります。そして脳はとてもわがままです。脂肪は嫌、たんぱく質も駄目と言って炭水化物（ブドウ糖）しか受け付けられないのです。だからと言って、脳のためにとごはんや麺類、パン等の炭水化物ばかりを大量に摂取すると、血糖値が急激に上昇し、インシュリンが分泌され1～2時間後には低血糖状態に陥り、集中力が低下し眠気を誘うことに。このため、食べ合わせの工夫が必要です。主食と一緒にたんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルも一緒に摂れる食材も食べるようにしましょう。

そして、朝ごはんについても見直す必要があります。朝起きて最初にいただく食事、朝ごはんは何を食べるか、脳を目覚めさせ、脳活動を活発にさせるという意味でもとても重要です。実は寝ている間に私たちの体温は1度下がっています。1日の活動に備え、体温をしっかりと上げるためには、たんぱく質を必ず朝ごはんに取り入れるようにしましょう。脳の40%はたんぱく質でできていますから、脳をつくるという意味でも朝のたんぱく質摂取は欠かせませんね。そしてもうひとつ、朝ごはんには必ず取り入れたいのが炭水化物。前にも書きましたが、炭水化物に含まれるブドウ糖は脳を動かす唯一のエネルギー源です。しかも、夕食後に体内に蓄えられたブドウ糖は睡眠中にも消費され、朝起きた時にはからっぽに近い状態です。炭水化物（ブドウ糖）が摂れる食事としてすぐに思い浮かぶものがご飯、パン、麺類でしょうか。そして忙しい朝、菓子パンだけ、ご飯にふりかけ、中にはビスケットやクッキー、バナナだけという方もいらっしゃるかもしれません。確かに、これらの食事からはブドウ糖は摂取できますが、ブドウ糖は吸収が早いので、体内に入ると血糖値を急上昇させてしまいます。体内で急に血糖値が上がるとインシュリンが分泌され、上がりすぎた血糖値を今度は下げようとします。こうなると脳に栄養を送るスピードが急に鈍くなり、今度は逆にエネルギーぎれの状態に。これでは子供は2時限目くらいから授業を聞いていても集中力がなくなり、記憶力も低下します。大人でしたら、仕事の能率や家事効率もおちることになるでしょう。ブドウ糖の吸収を緩やかにし、持続的にエネルギーが脳に送られるようにするには主食の摂り方や食べ合わせが重要になります。できるだけ一緒に食物繊維、カリウムを摂るようにして下さい。食品で言えば、きのこや海藻、野菜、豆類です。乳製品や卵等の低GI食品を合わせるのもいいでしょう。同時にアミノ酸バランスの良いたんぱく質、レシチン、食物繊維、カ

リウムを含む高栄養の豆製品も食材としてもおすすめです。もうひとつ脳を働かせる栄養素として重要なのがカルシウムです。カルシウムには脳内の情報伝達をスムーズにする働きがあります。牛乳・乳製品や大豆製品、小魚に多く含まれますが、IQ（知能指数）をアップさせ、認知症の予防には脳内の神経伝達物質を増やすことがとても重要です。これには、卵や大豆・豆製品のレシチンが有効です。この脳を「つくる→動かす→働かす」の3ステップを意識した食事づくりが“育脳”のベースになります。そして、さらに育脳食材同志をうまく組み合わせることで、より効果が期待できます。この考え方を下記に5つのポイントとして紹介させていただきます。この考え方を普段の食事づくりに是非、取り入れてみてください。

■DHA・EPA×ビタミンE

さばやいわし等、青魚の脂に多く含まれるDHA、EPAは、記憶力アップや頭の回転を速くするのに有効です。お魚が苦手な方はオメガ3を含む今話題のアマニ油やえごま油、しそ油で摂るのもいいでしょう。ただ、実際、毎日、青魚を調理するのは大変ですから、魚の缶詰やつみれ、魚肉ソーセージを上手に活用してください。ただし、魚の脂は体内で酸化しやすいという特性があるので、ビタミンEと一緒に摂取することをおすすめします。かぼちゃやブロッコリー等の緑黄色野菜やナッツ類、ごまを合わせたり、オリーブ油を少量たらしてもいいでしょう。

■ビタミンB12×クエン酸

集中力を高める働きをもつビタミンB12はクエン酸と一緒に摂ることでより効果的に。クエン酸が代謝を上げ、血流をスムーズにするのでビタミンB12の効果を得やすくなります。ビタミンB12は別名血液のビタミンとも言われ、レバー、チーズ、貝類、青魚、海藻に含まれます。手軽に摂れておすすめなのがレバーペーストです。ひき肉料理に混ぜるといいでしょう。クエン酸は付け合せやデザートに柑橘類やお酢ベースピクルスやサラダの副菜を合わせるといいでしょう。

■レシチン×ビタミンC

レシチンは記憶に関与する神経伝達物質の材料となる育脳を考えると最も重要な栄養素でもあります。ビタミンCと一緒に摂るとさらにそのパワーがアップします。レシチンを多く含む食材には、豆製品（大豆・納豆・豆腐など）、卵（卵黄）があります。野菜たっぷりのカレーに大豆を加えたり、オムレツにサラダ豆を混ぜたり、きんぴらごぼうに大豆をいれたりこれらを食べ合わせは最強コンビと言えるでしょう。朝ごはんや普段の食事に大豆と卵を組み合わせる工夫をしてみてくださいね。卵は鶏卵だけにこだわらず、ゆでたまごや卵豆腐、市販のだし巻き卵等も上手に活用することをおすすめです。

■炭水化物×カリウム・食物繊維

先ほど、朝ごはんについてお話ししましたが主食の摂り方はとても重要です。

食後すぐに血糖値が上がってしまわないよう、玄米や胚芽米、全粒粉パン等、主食自体を見直すか、カリウム、食物繊維を含む野菜や果物を合わせるようにしましょう。面倒な場合はご飯に卵をかけるだけや、パン食にはヨーグルトを添える。そしてチーズ等の乳製品を一品加えるのもいいでしょう。

■ビタミンB群×亜鉛×色素成分

最後は脳全体を活性化させる食べ合わせです。

ビタミンB群は豚肉、大豆製品、乳製品に、亜鉛は貝類に、色素成分はトマト（リコピン）、ナス（ナスニン）、鮭（アスタキチン）に多く含まれています。これらの食材はどれも脳を活性化させる優秀食材ですが、組合せることでさらにパワーアップすることができます。

あさりのトマトソーススパゲティに大豆を加えるだけの簡単レシピもおすすめです。

ビタミンB群は豚加工品のハムやソーセージでも摂れます。鮭のアスタキチンは保存可能な缶詰やスモークサーモンを取り入れるのもいいでしょう。

ここで脳に大事な脂とたんぱく質についてももう少し詳しくお話しさせていただきます。脂肪やアブラと聞くと、あまりいいイメージをお持ちにならない方も多いかと思いますが、脳は60%が脂肪でできていることは先ほどお話ししました。そして、脂肪は脳にとっては欠かすことのできない大切な栄養素です。もし、脳内で脂肪が不足すれば、情報伝達のスピードが落ち、頭の回転が鈍くなります。そして成長期の子供でしたら脳内の神経細胞の発達にも影響を及ぼします。そもそも、脂肪は大きく分けると2種類に分類されます。ひとつは植物油や魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸。もうひとつはラードやショートニング、マーガリンに含まれる飽和脂肪酸です。脳に良いのは前者ですが、不飽和脂肪酸はさらにオメガ3系（n-3系）脂肪酸、オメガ6系（n-6系）脂肪酸、オメガ9系（n-9系）脂肪酸に分類され、オメガ9系列のオレイン酸はアボカドやオリーブ油、菜種油、ナッツ類に多く含まれ、体内で合成することも可能ですが、オメガ3系とオメガ6系の脂肪酸は体の中で合成されないため、食べ物で摂る必要があります。オメガ6系の主な脂肪酸はリノール酸でコーン油、大豆油、ごま油に含まれます。オメガ3系の主な脂肪酸はリノレン酸でアマニ油、エゴマ油、緑黄色野菜、青魚に含まれ、体内で脳に良いアブラとして広く一般に知られているDHAやEPAをつくります。子供の脳の発達のためには妊娠中（正確には脳は妊娠2か月から作られはじめます）から摂りたい栄養素でもあります。不足すると神経組織や免疫機能の発達に影響が出てきて、一生を通じて情緒や学習能力、免疫のトラブルを起こす危険性も大きくなります。成長してからも知能指数が低くなる危険性も。そして脳細胞には、このオメガ3が多く含まれていることも

わかっています。また、オメガ3を多く含むことで神経細胞内の神経伝達物質の動きがスムーズになり、記憶力や集中力アップにつながります。やはり育脳を考えると、オメガ3を十分に補給することが大切で、子供のみならず高齢者の認知症予防にも有効です。最近、家庭で青魚を食べる機会も減ってきているようですが、さばやさんまの缶詰やイワシのつみれ、魚肉ソーセージでもDHA、EPAを摂取することができますから、上手に食卓に取り入れてみて下さい。また、大豆にはオメガ6系のリノール酸が多く含まれ、コレステロールを下げたり、脂肪代謝、抗酸化を促し生活習慣病の予防、改善に有効な上、脳の血流を良くしてくれます。一緒に食べ合わせることで、脳への効果も期待できます。大豆はそのままおいしく食べられますから、さばの味噌煮缶詰に加工大豆、プチトマト、サラダハーブやナッツを混ぜた即席サラダは調理の手間もかからず、いつでも作れておすすめです。そして、たんぱく質についてですが、脳の4割はたんぱく質できており、脳の働きの中心である神経細胞や神経繊維の主成分もたんぱく質です。不足すると脳の発達や働き自体に影響を及ぼします。成長期には、大人に比べて体重1キログラムあたり2倍以上必要になります。そして、たんぱく質の摂り方は量より質が大切です。とくに頭の回転をよくし、より働きを高める為には、必須アミノ酸をバランス良く含んだ質の良いたんぱく質（アミノ酸スコアが100に近いものほど良質）と体内でたんぱく質の代謝のためにビタミンB6を含む食品との食べ合わせが理想です。ただし、アミノ酸バランスがいいからと言って動物性のものに偏ると、体内が酸性にかたむき、腸内では善玉菌が減り、免疫が落ちて、疲れやすい体質になり次第に脳の働きも鈍くなります。必ず、植物性のたんぱく質も摂るようにしましょう。大豆製品は、体をアルカリ性にしてくれ、たんぱく質の代謝に必要なビタミンのB群も含まれます。カルシウムも多いので、脳の栄養として体内で大いに役立ちます。先ほど食べ合わせでも紹介したように、ここにプラスして、お酢、野菜、海藻、きのこ類、果物を摂ると、血液の循環が良くなりさらに脳が活性化されます。そして最後に育脳料理とは子供にむけた愛情料理だということ忘れてはいけません。脳に良い食事をするだけでは決して頭の良い子には育ちません。そこにやる気を出してもらう仕掛けが必要なんです。子供は大好きなお母さんが自分のために育脳を考えた食事を作ってくれていると感じることで、がんばろうとしますし、期待に応えよう、テストで良い点をとってお母さんを喜ばせようと思うものです。このことが潜在能力を引き出すことにつながります。育脳とは食事等の内的要因もちろん大事ですが、外から受ける刺激も大いに影響します。これは大人も同じです。認知症の予防には、お料理を作って五感をフル活動させ、日々感動することが大事だと言われています。たかが食事ですが、されど食事。日々のこと。大いにこの育脳レシピの考え方を暮らしの中で素敵に生かしていただけたらと思います。

おすすめの育脳朝ごはんの例：

<育脳パンケーキ>

材料（4人分・8枚）

A	ホットケーキミックス	150g
	黒豆きな粉	大さじ3
	牛乳	150ml
	卵	1個
	オリーブ油	少量

メープルシロップ



作り方

- ① 粉類、牛乳、卵の順に合わせて、パンケーキの生地を作る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、生地を流して蓋をする。小さな穴があいてきたら、裏返して火力を弱め、両面うっすら焦げ目がつくまで焼く。

育脳ポイント！

- 主食の摂り方は成長期の子供にとってとても重要です。まず何を摂るか。そこに何を合わせるかで脳への栄養の送られかたが違ってきます。低GI食品を意識して摂り入れ、また、献立でおかずが少ない場合は、たんぱく質の摂取も考えて下さい。
- 小麦粉の高GIを黒豆きな粉と牛乳で低GIに。
- きな粉に含まれるレシチンには、脳を動かし、働かせ、活性化させる効果がありますので、朝ごはんにはおすすめの食材です。特に黒豆きな粉はポリフェノールを含み、脳に栄養がスムーズに送られるよう働き、集中力アップに有効。
- 卵は脳内でアセチルコリンの合成能力を高め、記憶に適した脳づくりに役立ちます。

<育脳ソーセージ>

材料（4人分）

	豚挽き肉	150g
	加工大豆	50g
	ハーブソルト	小さじ1
A	こしょう	少量
	牛乳	50ml
	オリーブ油	少量
	チャック付きビニール袋	1枚
	トマトケチャップ	適量

作り方

- ① 保存袋にAの材料をすべて合わせて、大豆はよくつぶし肉となじませる。
(前日に作って冷蔵庫に入れておいても良い)
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の袋の先を2cm切り、5cm長さに絞り出して表面をこんがり焼き、アルミホイルをかけて中までしっかり加熱する。
- ③ パンケーキと一緒に皿に盛り、お好みでプチトマトを添える。

育脳ポイント！

- 豚肉、大豆、豆乳でたんぱく質とビタミンB群を補給して体温をあげ、脳に栄養をスムーズに送りこみ、集中力、記憶力をアップ。

実践事例報告

術前経口補水療法の導入を試みて



君津中央病院 臨床栄養科
宇津木かすみ
岸由 香里
山本 晃佑
藤城 正子

【はじめに】

当院でも昨年7月よりERASプロトコルの考えの普及に伴い術前経口補水療法を導入した。

当院もこれにより、患者の身体的・精神的ストレスの軽減によるQOLの向上、看護師業務負担軽減による医療安全の強化、術後早期回復などの効果が得られることを想定した。

【目的】

患者・医師・看護師にアンケート調査・聞き取り調査を実施し、①患者の身体的・精神的苦痛の減少は得られたか。②看護師業務の軽減はあったか。③点滴由来のインシデントの発生は減少したか。④術後回復能力の変化について明らかにすることとした。

また、当院では術前経口補水液としてまずはOS-1を採用している。

【方法】

術前経口補水療法を行った全患者に対し、平成24年7月23日～平成25年4月30日に管理栄養士が病室に伺いアンケート用紙を配布・回収した。

また、同様に医師、全病棟看護師に対し平成25年8月にアンケート調査、聞き取り調査を行った。

【アンケート結果】

口渇感や空腹感を訴えたものは輸液管理と比較し、減少したことが看護師アンケートからわかった。午前手術の指示量は1L、午後手術は1.5Lであり、高齢患者の口渇感減少による摂取不良、また大腸がん患者の術前処置に加えての経口補水液摂取のため、必要摂取量の確保ができない可能性も考えられた。しかし、実施してみるとほとんどの患者が必要量を摂取できており、追加で点滴を行う必要がある患者ほとんどいなかったことが分かっている。

医師に対し、まずアンケートで経口補水に対する考えを調査し、聞き取り調査で術前経口補水療法を行った患者の術後の印象を調査した。アンケート結果から、通常業務の支障や業務時間の増減、インシデントの発生頻度、患者満足度などすべての項目において満足な結果が得られた。

また、術患者の印象とし「輸液療法と変わらない経過をたどっており、特に問題となることはない」「絶飲食のストレスは軽減されている」ことがわかった。しかし、「OPE室入室してからのライン取りが煩わしい」などの意見によりパスに導入することが難しい。

看護師アンケートも医師アンケートと同様のアンケートを実施し同じような結果が得られた。業務時間の変化に関し、業務時間が増えると答えたものの意見とし、「飲水量を自己管理ができない患者に対する観察業務の増加」「摂取量が確保されなかった場合において点滴措置への変更の手間」があげられたが、術前経口補水療法が提供される患者に関しては自己管理能力がないものは少なく、観察業務の増加はみられないと考える。また、インシデントの発生機会においてもどちらでもないと回答したものの意見は輸液関連以外のインシデントの発生を考えたものであり、点滴台につまずいて発生する転倒や自己抜去など輸液関連のインシデントは減少の可能性が考えられた。

以上のことより看護師アンケートからも術前経口補水療法は有効であったと考えた。

術前経口補水療法と輸液療法どちらが良いか、患者・医師・看護師のアンケート結果をまとめた。患者・医師・看護師どの群でも術前経口補水療法のほうが良いと答えたものが明らかに多いことがわかった。また、実際に術前経口補水療法のほとんどが行われた産婦人科、外科病棟の看護師においては輸液療法よりも術前経口補水療法のほうが良いとすべての看護師が回答している。

また、今回のアンケートを実施したことにより、医師・看護師に術前経口補水療法を知っていただく機会にもなり、栄養科としても啓発活動になったと考える。

【考察】

- 輸液療法と比較し術前夜から行動の制約がなくなることによる苦痛の減少、また術前夜からの絶飲食時間の短縮による空腹感や口渇感の減少により身体的・精神的ストレスの緩和による患者のQOLの向上
- 輸液時間の短縮によって業務軽減や転倒、自己抜去など輸液関連のインシデントの減少の可能性が得られた。

以上のことから術前経口補水の導入は効果的であったと考える。

【結語】

今回、目的でもあった術後回復能力の変化についての調査にまでいたらなかった。そのため、今後の検討課題とし、ERASプロトコルの目的でもある術後合併症減少、回復力強化、在院日数短縮などの術後の予後改善の有効性を確認していきたい。

職場だより

(中堅栄養士として頑張るみなさんです)

県民の健康づくりを推進するために



千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)
主任技師 宇都 文美

【はじめに (自己紹介)】

私は平成19年度に千葉県に入庁し、はじめに安房健康福祉センター(安房保健所)鴨川地域保健センターに配属となり、その後千葉県富浦学園に異動し児童養護施設での給食の運営管理に携わり、今年度市原健康福祉センター(市原保健所)に異動となりました。

健康福祉センター(保健所)で健康づくり・栄養改善事業を担当するのは3年ぶりとなるため、戸惑うことも多いですが、職場の先輩栄養士をはじめ、多くの方に支えていただきながら、仕事を進めているところです。

【市原健康福祉センター(市原保健所)について】

管内は市原市1市を管轄しており、県のほぼ中央に位置しています。管内人口は約28万人です。

当センターには総務企画課、地域保健福祉課、健康生活支援課があり、栄養士は地域保健福祉課に2名、健康生活支援課に1名配置されています。

私の所属している地域保健福祉課では、母子保健事業、成人・老人保健事業、健康づくり・栄養改善事業、精神保健福祉事業、社会福祉事業、DV被害者や障害者への相談支援事業などを担当しており、栄養士、保健師、精神保健福祉士、事務職員などの多職種が連携しながら業務を行っています。

【栄養士が主に担当する業務について】

保健所の栄養士は、特定給食施設等の指導、健康ちば協力店推進事業、健康づくり関係団体の育成、食育指導者研修会や病態栄養教室の企画・運営、国民健康・栄養調査や県民健康・栄養調査などの、健康づくり・栄養改善事業を担当しており、県民の健康づくりを推進するために、様々な対象に向けて事業を実施しています。

施設の栄養士の方々をはじめ、いろいろな職域の方に出会う機会があるため、自分自身の勉強になることがたくさんあります。

【特定給食施設等への支援・指導について】

管内には約130施設の特定給食施設等があります。保健所では、それらの施設への支援や指導を行っています。研修会の企画・運営、個別の巡回指導、報告書の提出などを通し、施設においてよりよい栄養管理が実施で

きるように取り組んでいます。

短い期間ではありますが、私自身も給食の現場で働いていたので、給食施設の業務の大変さや難しい点など、感じる事が多くありました。そして、膨大な業務量を抱える施設の栄養士にとっては、施設の問題点や課題に対してどこから改善していくか、優先順位をつけて取り組むことが非常に重要であると身をもって感じました。

今年度から保健所に再び配属となり、給食施設を支援する立場となりましたが、現場で働いた経験を活かして、それぞれの施設と連携しながら、課題への優先順位をつけて、今必要な取り組みについて支援していきたいと考えています。

【今後の取り組みについて】

異動して間もないため、まだ管内の状況を把握している最中ですが、この一年間を通して事業を実施していく中で、自分が取り組むべき課題を見つけていき、来年度の事業へと反映していければと思っています。そのために、日々の業務の中で学び、研修会等に参加し新しい情報を得るなど、栄養士としての専門性を高めていきたいと思っています。

保健所栄養士の業務は、細かい事務作業や裏方作業なども多いため、日々の業務に追われていると、自分は一体何の目標に向かって働いているのか、見失いそうになってしまうこともあります。そのような時は、自分の仕事は全て「県民の健康」につながっている、と思うように心がけています。そうすることで、どんなに細かい作業でもやりがいを見出すことができる気がしています。

県民の健康づくりを推進するという大きな目標に向かって、これからも自分のできることを精一杯取り組んでいきたいです。



管理栄養士としての今後の目標



玄々堂君津病院 栄養科 荻野 悟

<病院の概要>

私が勤務する玄々堂君津病院は、JR内房線君津駅からほど近い場所に位置している病院で、160床の病床を有しています。「当院は一人一人の患者さまを大切に、良質で安心なぬくもりのある医療を提供いたします」を理念に掲げ、地域に根差した医療を行っています。玄々堂木更津クリニックや訪問看護ステーションといった関連施設もあり、また、神奈川県にも同法人として南大和病院、南大和老人保健施設などもあり、その大きさに驚いています。

栄養科は、薬局、臨床検査科、医療相談室、リハビリテーション科、放射線科、臨床工学科とともに診療技術部に属しています。NST回診や糖尿病回診では、医師や病棟の看護師だけではなく、知恵を出し合い、これらの職種とも連携して患者さまの治療に当たっています。

<病院の特徴>

玄々堂君津病院は、一般内科や外科、消化器内科・外科などの他に、腎臓病総合センターを中心とした腎臓病総合治療病院としての役割を担っていて、積極的に腎臓病患者さまの治療を行っています。また、糖尿病患者さまの治療にも力を入れていて、糖尿病外来の患者さまの栄養指導や、糖尿病透析予防の指導も盛んに行っています。栄養指導を継続している患者さまもいますが、当日に予約が入って指導をさせていただくケースも多く、重要性、必要性を実感しています。

病院にはそれぞれ特徴があり、雰囲気や来院される患者さまも異なります。当然のことながら、主に必要とされる知識や技術も異なります。先ほど述べた通り、腎臓病、糖尿病患者さまの治療を積極的に行っているため、それらの疾病を有する患者さまに接する機会は多いです。私自身、腎臓病や透析の患者さまに接する機会が少なかったため、まだ知識や技術が不足していると感じています。毎日が勉強になっていますが、少しずつでも身につけていければと考えています。

<栄養指導で感じていること>

患者さまとお話をさせていただくと、やはり患者さまそれぞれで状況（生活リズムやそれを取り巻く環境、病状など）が異なるので、それを聞き取り、検査結果を読み取って適切なアドバイスを行っていく難しさを改めて感じます。特に高齢の方になると、長年過ごされてきた生活リズムや習慣、その土地ならではの風土のようなもの（例えば海産物をよく食べるなど）もあるので、それらを尊重しつつ、うまく折り合いが付けられるようにアドバイスをし、納得していただくのが難しいです。一方的に押し付けるのではなく、回数を重ね、信頼関係をう

まく築いていかないと指導が円滑にいかないと感じています。きちんと患者さまの声に耳を傾けることの大切さを実感し、初心を思い出すこともしばしばあります。

画一的な栄養指導ではなく、基本的なことは押さえつつも患者さんそれぞれに合った栄養指導ができるようになることが今後の目標の一つです。

<当院の給食管理>

当院は、直営で給食管理を行っています。栄養科では、「一人ひとりの患者さまに対応した、安心で温もりのある食事提供」を理念に、美味しい食事が提供できるように日々努力しています。

食種にもよりますが、当院では朝食が和食と洋食から選べるようになっており、手作りパンの提供を行っています。また、行事食も毎月行っており、手作りのカードと一緒に食事を提供しています。

直営のため、外来患者さまの栄養指導や病棟患者さまの栄養管理に加え、献立作成、発注なども行っていかなければなりません。過度に手の込みすぎた献立になってしまうと、作業が煩雑になったり、食材料費が膨大になってしまう可能性もあります。作業効率やコストとのバランスを考え、適切でおいしい食事を提供していく難しさを感じています。

最近では、高齢化のために嚥下障害を有する患者さまも多くなってきています。一通りの嚥下食は設けられているのですが、今後に備えて整備を進めている途中なので、現時点では個人対応食として、個々に合わせた食事を提供しているのが現状です。そのため、調理現場への負担が大きくなってしまっているのが現状です。

また、透析によって電解質のバランスが崩れてしまい、原因がはっきりしない食欲不振が課題になることもあります。特に嚥下障害が関係してくると一筋縄ではいかないので、勉強会に参加したり、他施設の方々からのご意見をいただきながら、玄々堂君津病院にふさわしい嚥下調整食を設定していければと考えています。

<今後の目標>

栄養指導の目標は先ほど述べさせていただきましたが、外来の栄養指導や給食管理業務に追われてしまい、なかなか病棟に出向けていないことが私自身の課題の一つになっています。

電子カルテが導入されているため、病棟に行かなくても患者さまの検査結果や食事摂取状況を確認することはできますが、実際に患者さまにお会いしてみないとわからないこともありますし、患者さまの声を直接聞くことができないので、自分自身も仕事を効率的に進め、入院患者さまの栄養管理も行っていきたいと考えています。

健康日本21（第2次）推進のための基礎資料（2）

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

〈具体的な目標〉

項目	現状	目標
①健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）	男性 70.42年 女性 73.62年 (平成22年)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (平成34年度)
②健康格差の縮小（日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差の縮小）	男性 2.79年 女性 2.95年 (平成22年)	都道府県格差の縮小 (平成34年度)

(注)上記①の目標を実現するに当たっては、「日常生活に制限のない期間の平均」のみならず、「自分が健康であると自覚している期間の平均」についても留意することとする。
また、上記②の目標を実現するに当たっては、健康寿命の最も長い都道府県の数値を目標として、各県において健康寿命の延伸を図るよう取り組むものである。

2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

〈具体的な目標〉

	目標項目
がん	① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) ② がん検診の受診率の向上
循環器疾患	① 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) ② 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下) ③ 脂質異常症の減少 ④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 ⑤ 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
糖尿病	① 合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 ② 治療継続者の割合の増加 ③ 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少) ④ 糖尿病有病者の増加の抑制 ⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲) ⑥ 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上(再掲)
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	① COPDの認知度の向上

3. 循環器疾患

循環器疾患の目標設定の考え方

〈循環器疾患の予防〉

脳血管疾患の減少(年齢調整死亡率の減少)
男性15.7%の減少、女性8.3%の減少

虚血性心疾患の減少(年齢調整死亡率の減少)
男性13.7%の減少、女性10.4%の減少

〈危険因子の低減〉

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧 収縮期血圧4mmHg低下
脂質異常症 高コレステロール血症者の割合を25%減少
喫煙 40歳以上の禁煙希望者がすべて禁煙
糖尿病 有病率の増加抑制

4つの生活習慣等の改善を達成した場合

収縮期血圧 2.3mmHgの低下
1.5mmHgの低下
0.12mmHgの低下(男性のみ)
0.17mmHgの低下

栄養・食生活 食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加、肥満者の減少
身体活動・運動 歩数の増加、運動習慣者の割合の増加
飲酒 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
降圧剤服用率 10%の増加

〈生活習慣等の改善〉

4. 糖尿病の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上 社会環境の質の向上

糖尿病及びその合併症を抑制

三次予防 合併症による臓器障害の予防・生命予後の改善
二次予防 重症化予防
一次予防 発症予防

○糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少
○治療継続者の割合の増加
○血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少
○糖尿病有病者の増加抑制

3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

〈具体的な目標〉

	目標項目
こころの健康	① 自殺者の減少(人口10万人当たり) ② 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 ③ メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 ④ 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加
次世代の健康	① 健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加 ア 朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 ② 適正体重の子どもの割合の増加 ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少
高齢者の健康	① 介護保険サービス利用者の増加の抑制 ② 認知機能低下・ハイリスク高齢者の把握率の向上 ③ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加 ④ 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 ⑤ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(千人当たり) ⑥ 高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)

6. こころの健康

こころの健康の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上 社会環境の質の向上

社会生活機能の維持・向上 社会参加の機会の増加

○自殺者の減少

〈重い抑うつや不安の軽減〉
○気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少

〈職場の支援環境の充実〉
○メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加
○小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加

〈こころの健康の維持・増進〉

〈全ての世代の健やかな心を支える社会づくり〉

〈休養が日常生活に適切に取り入れられた生活習慣・社会環境の実現〉
○十分な睡眠による休養の確保
○週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少

7. 次世代の健康

次世代の健康の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上 社会環境の質の向上

生活習慣病の予防 要介護状態の予防

身体機能、社会生活機能の向上

次世代の健康

【子どもの健やかな発育】
○全出生数中の低出生体重児の割合の減少
○肥満傾向にある子どもの割合の減少

【子どもの健やかな生活習慣】
○朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加
○運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加

学校、地域、民間団体等社会全体の取組による社会環境の改善

〈健やかな発育、生活習慣の形成〉

〈良好な社会環境の実現〉

8. 高齢者の健康

高齢者の健康の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上 社会環境の質の向上

○高齢者の要介護状態の予防または先送り
○高齢者の社会参加と社会貢献の増進

○身体、心理、社会的機能の維持・増進
○認知症、ロコモティブシンドローム、うつ、閉じこもり、低栄養など老年症候群の予防

社会参加の機会の増加と公平性の確保、健康のための支援(保健・医療・福祉等サービス)へのアクセスの改善と公平性の確保、地域の絆に依拠した健康づくりの場の構築

○良好な食・栄養
○身体活動・体力の増進
○社会参加・社会的紐帯を重視

〈個人の行動変容〉

〈良好な社会環境の実現〉