第40号　平成29年３月１日

栄養苫小牧

（会員数８２名）

支部だより第40号
発行所　公益社団法人北海道栄養士会
苫小牧支部
発行人　支部長　斉藤　幸子
印刷所　ひまわり印刷㈱

栄養苫小牧　挨拶

（公社）北海道栄養士会苫小牧支部　支部長　　斉　藤　幸　子

皆様におかれましてはご健勝にてご活躍のことと拝察申し上げます。

また、日頃より当支部へご尽力ご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

初めまして、昨年の4月より苫小牧支部長をさせていただいています、斉藤と申します。縁ありまして支部長の役を受けましたが、私には大きすぎる役のように感じています。幹事とともに知恵を出し合い、協力することで1年間活動を行うことができました。

介護保険、診療報酬の改定など仕事に係る情勢はどんどん変化している中で、私たちが働くことができるのは、先輩方の積み重ねてきたことがひとつずつ形となってきたからです。一人では点ですが、集まれば点から線へ、そして大きなものへとつながっていきます。

みなさんはこれからどんな仕事をしたいとお考えでしょうか？

苫小牧支部は皆様の思いを形にするために、お手伝いができたらと考えています。平成28年度より“顔見知りになろう”をテーマにし、研修会終了後意見交換を行っています。

良かったら研修会に足を運んでみませんか？お待ちしております。

春期研修会「慢性腎臓病の病態と食事・栄養について」に参加して

平成28年4月16日（土）

在宅(特定保健指導業務)　大　沼　真知子

「慢性腎臓病の食事療法基準と低蛋白質調整食品を用いた食事提供」、「慢性腎臓病の病態と栄養管理法」について講演していただきました。

特に心に残ったのは、実際の栄養管理法についてです。

米飯を低たんぱくご飯に置き換えると、常食とほぼそのままの献立でたんぱく調整ができ、アミノ酸スコアも上がるので良い、と習っていたのですが札幌北辰病院では主食は通常の米飯のままで献立を作成し、栄養指導もしているとのことでした。

不思議に思って質問させていただくと「コスト面や味の他、普通のご飯を使っても低たんぱく食の献立は可能だということをお伝えする為」との答えでした。

なるほどな～、と思い、かならずしも教科書的な対応が良いとは限らないことがわかりました。

また、減塩タイプの「レナケアー」のカップ麺はお湯の量を半分にして作ると美味しく食べられること、ふりかけの「のりたま」は意外と塩分が少ないので食が進まない患者さんにはお勧めしていることなど、臨床現場ならではの工夫や話題があり興味深く思いました。

私自身は仕事で普段慢性腎不全の患者さんと接することはないのですが、カップ麺の作成方法は他の料理でも応用できそうなので、仕事でもプライベートでも実践してみたいです。

「すこやか北海道21」ヤクルト協賛事業研修会

「腸内細菌と生活習慣病」に参加して

平成28年7月23日（土）

苫小牧東病院　田　口　みづほ

研修会では、腸内細菌の働きと人体への影響について学びました。

腸内細菌は加齢とともに善玉菌が減り、悪玉菌が増えることでバランスが崩れ、健康に影響を及ぼしてしまいます。健康を維持するためには、腸内細菌のバランス（理想は善玉菌20％・悪玉菌10％・日和見菌70％）を整え、免疫力を高めることが重要になります。そのための乳酸菌やビフィズス菌の働き、様々な疾病に対する予防や作用について多数の症例を紹介していただきました。

日々情報が錯綜する中、正しい情報を相手に分かりやすく伝えることが私の仕事であるので、とても参考になった研修会であり、また私自身も腸内細菌を整え、健康維持に努めていこうと改めて思いました。

秋期研修会「嚥下調整食分類 2013の実際 ～コード分類別の試食と市販品の紹介～」に参加して

平成28年11月19日（土）

日高町立門別国民健康保険病院　櫻　井　愛祐美

嚥下調整食の基本的な部分を学ぶことができ、とろみの付着性や交互嚥下等についてのビデオ映像や試食を交えたことでより実践的な研修だったと思います。そうしたことで一般市民の方々にもわかりやすい内容だと感じました。またＳＴの方も多数参加ししていたのが印象的で、他職種連携の重要性を改めて実感しました。機会があればまた研修に参加できたらと思っています。

冬期研修会
「災害！食事の備え、大丈夫？」に参加して

平成29年1月21日（土）

王子総合病院　松　本　彩　花

冬期研修会では災害時の心構えと、そこで管理栄養士・栄養士に求められることは何かを学び、災害への備えについて考える貴重な機会となりました。被災地支援活動、そして行政からの災害派遣、施設でのライフライン一時停止の実体験を伺い、災害時の状況や課題をより具体的にイメージすることができました。栄養状態の把握と同時に、口腔内の状態にも注意して観察することの必要性や、避難所での環境下で起こる問題の実情を知りました。支援物資においては、保管場所や分配指揮者を決めておくといった物資の受け入れ体制にも目を向けることが、限られた食材を無駄にしないために重要であると学びました。災害の発生場所や被害状況の予測ができないからこそ、事前に炊き出しができる施設の確認や災害時にも活用できるメニューの確保、栄養士以外の人でも実施できるように調理の作業工程を紙面に残す等の対策を紹介して頂き、災害時でも安定した給食の提供に繋げられるように、避難生活が長期に及ぶ事態も想定した準備も考えなくてはならないと思いました。災害時こそ栄養士間の連携が重要で、普段より顔の見える関係づくりの大切さも教えて頂きました。そして、ライフラインが使用できなかった場合の代替策などは興味深く、日頃から何ができるか考えておくべきことと感じました。災害に直面してからでは、対応への判断が鈍ることも容易に想像ができるため、落ちついて対処できるように学んだことを災害対策の見直しや検討に活かし取り組んで参りたいと思います。

北海道栄養士会の災害支援栄養士隊募金活動

本栄養士会では、災害に対する支援隊を組織し、栄養士として被災者の救援にあたることを決めました。その際の活動資金として、栄養士の交通費・宿泊費などを是非ご寄附お願い致します。研修会時に募金し、少しずつ活動資金として積み立ててまいります。

現時点での（苫小牧支部）積立金　1,329円　平成29年1月末現在

●支部として委嘱を受けて出席している会議をご紹介します。

・地域ケア推進会議（主催：苫小牧市）
・苫小牧市学校給食運営審議会（主催：苫小牧市教育委員会）
・地域職域連携推進会議（主催：苫小牧保健所）
・東胆振圏域地域医療構想調整会議（主催：苫小牧保健所）
・苫小牧市食育推進協議会（主催：苫小牧市）　等

また、昨年度の秋期研修会にお招きした室蘭市立病院川畑先生が中心となって活動している「室登NST研究会ツナガル・情報共有」にも有志が参加しています。

もし、参加したい方がいらっしゃいましたら、支部幹事へご連絡ください。

嚥下調整食と地域連携に関するアンケート結果

概　要：適切かつ効率的な栄養管理を実践するために、各施設の現状を把握し地域や施設間での情報共有と連携を図る目的でアンケート調査を実施。
対　象：北海道栄養士会苫小牧支部に所属する栄養士が勤務する病院及び施設34施設
　　苫小牧保健所管轄の病院及び施設51施設
方　法：郵送とFAXによる調査
期　間：平成27年12月1日～平成28年1月31日及び平成28年2月22日～平成28年3月22日
回答数：57施設　回答率：67%

結果の考察

●嚥下食の導入状況

嚥下食を導入・準備中の施設が68%を占めていた。多くの施設で嚥下の問題を抱えており、個々の状態に合わせた食事の提供が必要とされていることが分かった。

●嚥下食の参考基準

嚥下食の基準を施設独自で構築している施設が多くあったが、学会分類2013に当てはめ、それぞれの施設から回答を得ることができた。今後、学会分類2013の理解を深め、施設間連携の基準としていきたい。

●嚥下食の献立

常食献立を基に嚥下食の献立を立てている施設が多く、別献立の施設は1週間サイクルが多かった。

●既製嚥下食品の使用

8割以上の施設で既製の嚥下食品を使用しており、プロッカゼリーやエンゲリードなどのゼリー類や、プリン、やさしい素材などのムースが多く利用されていた。既製品の利用により、嚥下食の硬さや・粘度・付着性が一定となり、安定した嚥下食の提供と調理時間の短縮が図れることが利点と考えられる。

●施設独自の柔らかさの指標

柔らかさの指標を決めていると回答した施設は1割程度だったが、『舌でつぶせる・歯ぐきでかめる・噛まなくても飲み込める』や『ジャム状・ヨーグルト状・スープ状』などの回答があった。

●施設間連携や情報共有

施設間連携や情報共有をすでにしている施設は半数を占めたが、時間が無くできない施設や、方法が分からない施設もあった。地域連携や情報の共有を図る一つの手段として、栄養情報提供書があり、苫小牧保健所で作成した栄養情報提供書も既存しているので活用していただきたい。

●どのような施設間連携や情報共有が必要だと思いますか？

入院・入所の際に、これまでの食種や食形態・栄養量を把握し、安全に食事を提供したいという意見が多く、栄養士同士の連携と情報共有が求められていた。今回作成した『主食・食形態・嚥下食一覧表』や、『情報提供書』を活用し、連携の方法について検討をすすめていきたい。

上段から 三好幹事、大沼さん、近江さん、岩本幹事、柳澤幹事、大井幹事
高野幹事、山田幹事
田鍋幹事、佐藤幹事、斉藤幹事、小松幹事、谷口幹事
写真に載っていませんが、島津幹事が加わり平成28・29年度新メンバーで活動しています。

～編集後記～

最近1年が過ぎ去るのが早く感じられ、あっという間に年度末です。

本年度も4回研修会を行いましたが、参加していただいた皆様ありがとうございました。

残念ながらご参加いただけなかった会員の皆様…。次回はぜひ参加をお待ちしております。

【顔見知りになろう】がテーマなので、これを機会に同じ仕事をしている知り合いを増やしませんか？こんな内容の研修会なら参加してみたいな？なんて意見もお待ちしております。

最後になりますが、原稿依頼にご協力いただきまして、ありがとうございました。

編集委員　山　田　　悠