

第 1 管理栄養士を知っていますか？

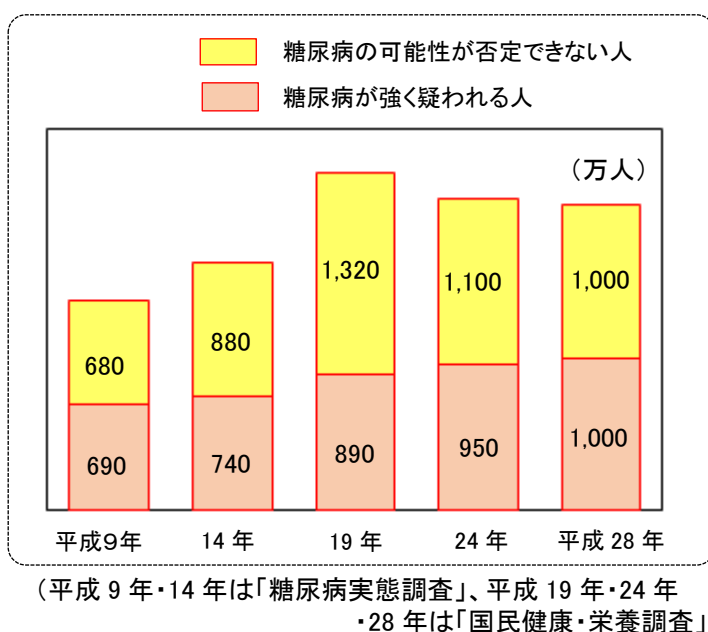
1. はじめに～「栄養」をきちんと摂ることの難しさ

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）。

全国各地にいて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

⁴ 「quality of life」（生活の質）の略。

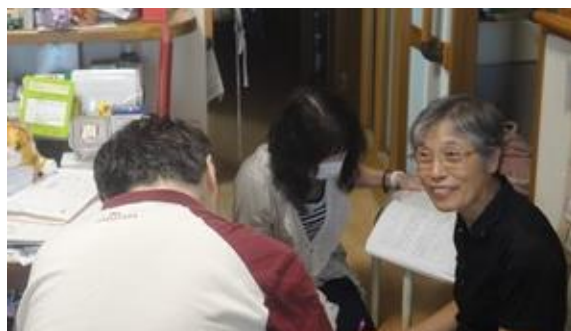
⁵ 食べ物を噛み砕き飲み込む機能のことで、機能が衰えると食べ物が食道ではなく気管に入り込む誤嚥（ごえん）のリスクが生じる。

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。

《 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と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生じ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。