

第8章

地域ケア個別会議での管理栄養士の役割

西村 一弘
公益社団法人東京都栄養士会会長

第8章 地域ケア個別会議での管理栄養士の役割

本科目の目標

- ・ 管理栄養士の専門性を理解する
- ・ 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議における管理栄養士の役割を理解する
- ・ 管理栄養士が着目すべきポイントについて理解する
- ・ 管理栄養士の視点からみた生活課題の明確化と背景要因の確認について理解する
- ・ 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議における管理栄養士からの助言・提案のポイントについて理解する

1 管理栄養士・栄養士の専門性

(1) 管理栄養士・栄養士とは

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。病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

一方、栄養士は都道府県知事の免許を受けた資格で、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行います。

<図表-1> 栄養士法（抜粋）

[栄養士法第一条]

栄養士とは、都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者をいう

管理栄養士とは、厚生労働大臣の免許を受けて、管理栄養士の名称を用いて、傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導並びに特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者をいう

(2) 管理栄養士・栄養士の職域

管理栄養士・栄養士は、医療、学校健康教育、勤労者支援、研究教育、公衆衛生、地域活動、福祉の7つの職域で主に就労しています。

このうち、地域ケア個別会議に参加することが想定されるのは、主に医療、地域活動、福祉の職域で就労する管理栄養士・栄養士です。

(3) 栄養指導

管理栄養士・栄養士は、高齢者本人や家族の困りごとを手助けし、栄養や食事の問題を解決するために、在宅等での栄養指導を行っています。

管理栄養士・栄養士は食事内容を制限する指導を行っているイメージを持つ方もいるかもしれませんが、特に高齢者に対しては、その方の状態に合った食事の内容・形態になっているかを確認し、合っていない場合はどう変えていけば良いかを検討します。管理栄養士・栄養士が地域ケア個別会議に積極的に参加し、栄養問題が顕在化する前の段階から、栄養や食事について問題がないか確認を行うことが重要です。

(4) 地域支援事業と管理栄養士・栄養士の関わり

区市町村が実施する訪問型サービスC における栄養指導、一般介護予防事業等の位置付で実施される料理教室、各種サロン活動等で管理栄養士・栄養士の専門性が活かされます。

2 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議における管理栄養士の役割

「管理栄養士・栄養士は、日常生活を営む上で、基本となる食事について、適切な栄養情報といった観点から、助言を行います。」(厚生労働省『介護予防活動普及展開事業 専門職向け手引き (Ver.1)』)

具体的な役割は、以下のとおりです。

(1) 栄養に関する情報の整理

栄養に関する正しい情報の提供は、大変重要です。健康や栄養に関する情報は、私たちの身の周りに溢れていますが、高齢者本人にとって必要な情報を、専門的な視点から整理することが必要です。

(2) 食事や栄養の困りごとの解決

医師から指示されている治療食の調理方法、摂食・嚥下障害がある場合のとろみ剤等の利用方法、宅配食の内容が適切であるかなど、食生活における様々な困りごとに対する解決策を提案します。

(3) 必要なサービスの助言・提案

医療保険・介護保険制度(介護予防・生活支援サービス等) また、地域資源(カフェ・サロン等)を把握し、高齢者本人にとって必要なサービスを助言・提案します。

(4) 重症化や低栄養の予防

糖尿病合併症や動脈硬化等を予防するためには、血糖値や血圧をコントロールすること

が重要です。栄養や食事がもたらす疾病への影響を考慮し、食事内容の調整をします。

また、低栄養を予防するためには、疾患や薬物治療に合わせた食事の調整が必要です。補助食品等を検討するなど、高齢者本人の状況に応じ、必要な助言・提案を行います。低栄養の予防と改善は、サルコペニア（加齢に伴う筋肉減少）を予防するためにも重要です。

3 管理栄養士が着目すべきポイント

（１）体重変化、身体測定や身体所見からみる栄養状態

体重の変化や身体所見から課題を分析します。まず、平常時体重と体重変化を確認します。特に、体重歴は重要であり、急激な体重変化が生じている場合は、食事の摂取状況や服薬状況等から、体重変化の原因を分析します。また、身体測定の結果等から栄養状態を確認します。

（２）食事摂取量と栄養素別摂取内容

アセスメントシート等から、食事や栄養素の摂取量の確認を行います。また、摂取行動も確認します。誰かと共に食事を摂る共食の場合、「孤食」の場合に比べ、食事の摂取量が多くなるともいわれています。閉じこもり状態を防止し、共食を促す提案をすることも重要です。

（３）摂食嚥下機能の評価による食事形態の適合性の確認

本人の嚥下機能に合った食事形態を検討することが重要です。例えば、とろみのつけ方を検討する場合、増粘剤の種類、量、食材との適合性、高齢者本人の好み等を考慮することが必要です。これらを誤ると逆の効果が生じることもあります。

（４）食材の調達可能な生活環境か、支援者の協力はあるか

買い物に行けない状況である場合、栄養状態が急激に悪化してしまうことがあります。食材や食事を調達するための手段や場所（徒歩圏内）はあるか、また、支援者はいるかを確認します。配食サービスが利用可能な状況であるかも重要です。

（５）料理能力

台所の状態及び高齢者本人や家族等の料理能力を確認します。料理能力は高齢者本人の食に関するQOL に影響することもあり、非常に重要です。最近では、高齢者にとって使用しやすい調理器具が豊富であるため、これを踏まえ、料理能力に応じた提案を行います。

4 管理栄養士の視点からみた生活課題の明確化と背景要因の確認

高齢者本人の状態や状況に合わせた食事摂取が行われているかを確認することにより、生活課題を明確化し、その背景要因を把握します。具体的な確認事項としては、「3 管理栄養士が着目すべきポイント」の各項目のほか、病状、服薬状況、経済状況、人生観・死生観や宗教等があります。栄養面だけでなく、生活全般からみて、活動性の向上につながる項目に着目することが重要です。

生活課題と背景要因を踏まえて、低体重、疾病の重症化、過体重や栄養の偏り・不足による活動性低下について、予防のための方策を検討していきます。

5 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議における管理栄養士からの助言・提案のポイント

(1) 助言・提案のポイント

- ・多職種と連携して、栄養面だけでなく、生活全般を踏まえた視点で助言・提案します。
- ・食事や体調のコントロールを高齢者本人や家族で行うことができるように助言・提案します。
- ・行動変容を導くためにも、短期目標を設定し、達成感を得られる工夫をします。
- ・栄養改善の必要性が受け入れられなかった場合、高齢者本人や家族ができそうなポイントを助言・提案します。
- ・栄養士が直接介入できない場合にも多職種の介入時に行える助言・提案をします。
- ・栄養資源が不足する場合、地域課題として助言・提案します。

(2) 会議における質問及び助言・提案の例 (職種名 : 管理栄養士)

【事例】

本人の状態像

	75歳 男性 要支援1 J2 独居
本人の希望	息苦しさや視力の低下、つまづくようになってきたが、年だからしょうがないと思う。何をするにもおっくうに感じている。
世帯構成・家族	妻が14年前に他界して以来独居。 長男：近県(車で1時間)在住。共働。週末時々手伝いに来訪。同居は困難。子供(受験生)が1人。 次男：他県(車で3時間)在住。遠方の為、介護に関わるのは難しい。
性格	元々は社交的なので、包括職員等とは冗談を交えて話ができる。以前は友人と囲碁を楽しんでいた。今後も囲碁をしてみたいと思っている。体操にも興味がある。
お仕事	無職 定年(60歳)まで建設会社で現場監督をしていた。
病気 (現病および既往)	慢性閉塞性肺疾患(2年前の7月・治療継続中)、高血圧不整脈(2年前の12月・経過観察中) 肺気腫(3年前の2月・経過観察中)、肺炎(3年前の1月・入院)
体の調子	息苦しさが増えてきている。家の中は家具につかまり移動し、階段は手すりを使う。 自転車に乗りコンビニ弁当を2食分購入して、3回に分けて食べている。便秘気味。 寝付きが悪く夜中に目を覚ますことも多い。自覚は無い様だが、咳込み、痰、口臭が気になる。 半年前に比べて固いものが食べにくくなったと感じている。
BMI	17.3(身長170cm 体重50kg)
現在主に利用しているサービス	なし
現在の経済状況と収入	収入：厚生年金(月17万円) 団地の3階に居住

質問の例

この方の場合、長い独居生活の影響もあり、摂取栄養量が不足しているといえます。COPD (慢性閉塞性肺疾患) の場合、必要栄養量は200kcal 程増加しますが、1日の食事がコンビニ弁当2食分のみでは摂取栄養量として不十分であり、その結果、低体重に陥っています。

この事例において、管理栄養士・栄養士からの質問の例としては、以下のような内容が挙げられます。まず、これからの目標を検討するにあたり、体力や気力を戻したいと思っているか、食べる意欲等について高齢者本人の意思を確認します。また、摂取栄養量の不足に着目し、主治医からの指示栄養量があるか質問します。さらに、低体重に着目し、低体重の意識が高齢者本人や家族、介護支援専門員等にあるか質問します。

助言・提案の例

次に、事例提供者又は高齢者本人への管理栄養士・栄養士からの助言・提案の例としては、以下の内容が挙げられます。まず、COPD (慢性閉塞性肺疾患) による必要栄養量の増加 (200kcal / 日以上) や低体重によるADL (日常生活動作) への影響を説明し、体力や気力を回復するために必要な食事摂取の方法を提案します。具体的には、必要栄養量を考慮して1食900 ~1000kcal ・たんぱく質30g に近いお弁当を紹介するなど、2食分のお弁当の買い方を提案します。また、3日で1本(1ℓ)程度の牛乳の摂取を提案します。

これにより、1日あたり60 円程度の金額で、1日20 kcal たんぱく質1g カルシウム 350mg 等の栄養素量を増やすことが可能となります。