

栄養やまぐち

(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号
山口県総合保健会館4F
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

萩地域豪雨災害における食支援について

萩市健康増進課 杉山 洋子



災害風景

平成25年7月28日、未だかつて経験したことのない、豪雨が萩市東部を襲いました。死者2名、行方不明者1名、1,000世帯以上が住宅被害を受けました。

災害当初は、萩地域と災害地域を結ぶ主要道路はすべて通行止めとなり、多くの被災地が孤立状態となりました。ライフラインも止まり、最悪の事態となりました。

このような状況の中、現状が見えず、ただ情報を待つだけで、「栄養士として何を…」と自問自答しながら、現地に向かう日を待ちました。現地へ派遣された保健師からの情報より、徐々に状況がわかり、栄養士として動ける部分を模索しつつ、体制を整えていきました。

被災4日目やっと現地に赴くことができました。萩健康福祉センター栄養士も同行され、全避難所(9か所)を巡回し、食事状況調査を実施しました。(「災害時の栄養・食生活支援マニュアル:被災時状況把握シート」を使用)

現地の食状況は、地元婦人会等による炊き出しが行われ、おにぎりや漬物の配給が続いていました。猛暑も重なり、人々の食欲も徐々に奪われていきました。巡回中、避難所の方が「味噌汁が食べたい」「色の付いている飲み物が欲しい」「何も欲しくない」等の要望があがると共に、心身の疲労が見受けられるようになりました。

この頃の1日の摂取栄養量は、エネルギー約1,600kcalで、炭水化物の割合は85%を超えていました。たんぱく質とビタミン不足による体への影響を危惧しましたが、幸い5日目より地元仕出し屋等による弁当となり、安堵しました。その後は、朝食にパンやおにぎりに牛乳、昼・夕はお弁当というスタイルで、栄養量も日本人の食事摂取基準の一般成人基準に近づいたものの、脂質は1.5倍と突出していました。

このような状況の中、栄養士が食支援として始動したのが弁当業者とのコンタクトをとることでした。食の動向を把握しながら、電話連絡や現場に向かい、野菜摂取増加に向けた



避難所弁当

レシピのお願いや情報提供を行っていききました。食糧の流通も確認しながら店頭スタッフとのコミュニケーションも積極的にとっていきました。「人との会話」を増やしていくことが、後々スムーズに事が運ばれた重要な要因になったように思われます。



集まった野菜

また、食支援として、食生活改善推進協議会の炊き出しが行われました。避難生活長期化による炭水化物の過多や野菜不足を少しでも回避するために、事務局の栄養士もバックアップし、会員に声掛けしました。集められた野菜で3日間、述べ450人分調理されました。避難所生活住民及び避難所周辺地域住民、スタッフやボランティア対象に「野菜たっぷり豚汁」が提供されました。猛暑の中でしたが、被災された方々に温かい豚汁と共に支援者の思いが届けられたと思っています。

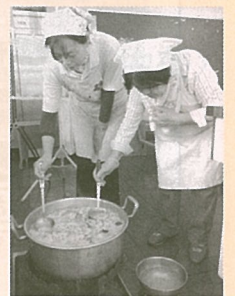
このように、食支援が地域力で支えられた中、栄養士ができる支援として改めて考えさせられました。災害時に即「食支援」には結びつかないということです。人道的支援を最優先し、次に現地の状況把握、他の支援者との協調や現場スタッフ、他課との連携等、すべての組織と柔軟に対応することが求められ、そこで初めてうまく動くことができるのだと改めて感じました。

今回の災害から、今後に向けての課題もいくつか見えてきました。中でも被災地区住民の食事支援はこれから先、計画的に協力体制を構築していく必要があります。

将来起こり得るであろう災害。この度の教訓を生かすことが私たちに課せられた責任でもあると強く考えます。

現在復興に向けて萩市一体となって頑張っております。県下より寄せられたご支援にあらためてお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。



炊きだし調理



炊きだし風景

研究発表 日本栄養士会「栄養改善奨励賞」を受賞して

宇部興産株式会社
 総務・人事室 健康管理センター健康管理室
 管理栄養士 山上 里枝子

この度、思いがけず、日本栄養士会の「栄養改善奨励賞」を頂戴いたしました。ご指導いただきました関係者の方々に心から感謝申し上げます。

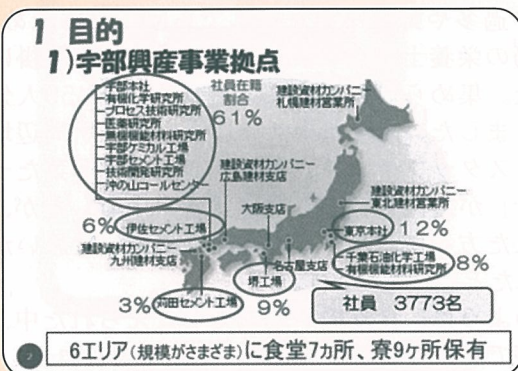
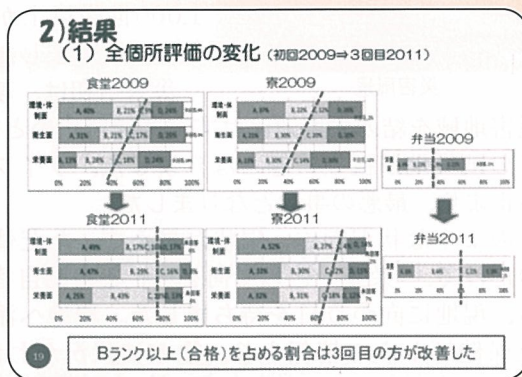
【演題】

「食環境評価を用いた全社の食環境の改善について」

【目的】

弊社の食堂、寮は、各個所で管理され、給食管理体制、健康面への配慮に差があったため、2005年より食環境改善に取り組み始めた。3年後（2008年）、やや改善していたが、支援の有無による個所間の差が明確になっていた。そこで、食環境評価表を作成し、全社に導入し、個所が自律的に取り組める体制づくりをめざした。全社の底上げを目的とし、おいしさと健康面を両立させた食事がとれる環境への改善が図られたか検討した。

の給食委員会（委託業者、個所、健康管理センター）の開催を推進した。合格ランクの割合は、初回（2009年）より3回目（2011年）の方が増加し、食堂では55%から70%、寮では51%から66%、弁当では32%から60%に改善した。食環境の「見える化」をしたことで、各個所の自律的活動につながり、評価項目の改善が全社的に進んだ。それと同時に個所と健康管理センターが連携する体制づくりの確立と推進ができた。

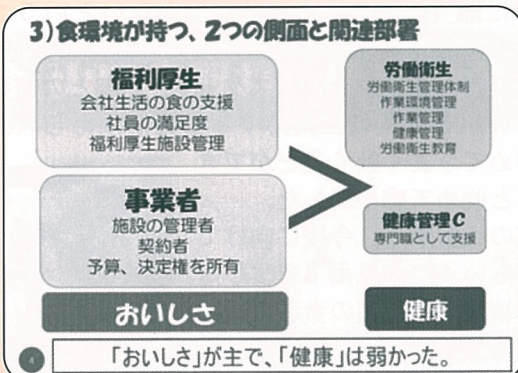


■コメント

2月の山口県栄養士会研究発表会で発表する前の2週間は胃が痛い日々でした。給食のプロである諸先輩方の前で、手探りで進めてきた施策の発表は、不安が先立ちましたが、ご指導で前進できるなら・・・という思いで発表に臨みました。

今回の発表にあたり、最も印象強い点は抄録に関するご指導です。学術部会にて修正していただいた抄録を産業医の先生に上申したところ、「この修正の意図をよく考えることで、全体が見えてきますよ」とアドバイスを受け、何度も読み直して発表の組み立てのポイントに気付くことができました。その後のPPT作成、日本産業衛生学会での発表にも大きく繋がる分岐点になりました。また、日本栄養士会への推薦にあたり、添付資料のピックアップをタイトなスケジュールの中、考えてくださった中村会長、総務委員会のみなさまからも、私にない視点を示唆していただきました。ありがとうございました。

弊社構内で働く全ての方が、健康とおいしさを兼ね備えた食事をしたいと思ったときにとることができる食環境づくりを目指して、少しずつ前進していきたいと決意を新たにしています。今後共よろしく願いいたします。



【方法】

目標と進捗状況を見える化した食環境評価表を作成した。食堂、寮、配達弁当に対し、関係法令を参考に、評価項目（栄養面16項目、衛生面16項目、環境・体制面14項目）と、それぞれA、B、C、Dランクの評価指標（A:適切、B:合格だが努力必要、C:Bとなるよう改善必要、D:組織的対応・改善が必要）を設定した。（例：「汁物塩分濃度」A:0.8%以下、B:0.9～1.1%、C:1.2%以上、D:未測定）

【結果および考察】

個所にて評価後、健康管理センターにて集計し、結果報告ならびに課題検討の会議を開催した。また、個所別



在宅訪問事例発表

「在宅訪問管理栄養士最優秀賞」を受賞して — 求められる在宅訪問管理栄養士 —



医療法人和同会 宇部リハビリテーション病院

栄養部主任 **田辺 のぶか**

繋

— 在宅へ繋げる栄養管理 —

連携パスが重要視される時代となり、回復期病棟を受け持つ管理栄養士として「在宅へ繋げる栄養管理」は必須であると常々考えていました。在宅療養者がますます増大する今こそ、病院内に留まらず病院から自宅へ切れ目のない栄養管理を提供したいと強く思い、この度新設された日本栄養士会特定分野認定制度「在宅訪問管理栄養士」の資格取得を目指しました。新たな分野で心機一転取り組み、多くの知識を習得しました。認定試験の際に提出した実践症例報告レポート（誤嚥性肺炎再発防止のための栄養食事指導）では栄えある最優秀賞を頂くことができ、大変嬉しく思っております。同時に第一期生として土台作りに貢献したいと身の引き締まる思いでいっぱいです。

心

— 寄り添う支援 —

「誤嚥性肺炎再発防止のための栄養食事指導」の依頼を受け在宅へ出向きました。療養者は介護なしでは生活そのものが困難である中、ご家族の献身的な介護により安楽に過ごされ、ご家族は「自宅で安楽に過ごしたい」という本人の意向に添った介護をされており、両者ともに一緒に生活できる事を幸せに感じておられました。私はこの生活を長く続けられることを願い、計画を立てる時にはこれまでのライフスタイルが継続できることを最優先に考えました。家族としっかり話し合い、手軽に出来ることを取り入れ実践しました。トロミ剤の選定やお茶ゼリー交互嚥下の導入により、本人が苦痛なく安全に摂取できるようになりご家族は大変喜ばれました。感謝のお言葉を頂き、病院管理栄養士の私が在宅でもお役に立てたことを実感し、在宅訪問管理栄養士は療養者にとって不可欠であることを確信しました。

入院時栄養管理との大きな違いは栄養管理の知識に加え、介護保険・医療保険の関連法令の知識と社会資源（療養生活に必要な人的・物的すべての資源）を有効に活用し調整するマネジメント能力が要請されることです。

在宅支援とは「敷居を跨いで家庭にお邪魔すること」であり、何よりも礼儀が一番です。また、表情・態度・言葉遣いが信頼関係の構築に大きな影響を与えることが分かりました。

共に悩み喜びながら暮らしを支える「家族に寄り添う支援」ができる人こそ、高齢社会において求められる在宅訪問管理栄養士であると痛感しております。

現

— 両立の厳しさ —

資格を取得し、在宅へ今すぐ飛び出したい気持ちはあっても病院管理栄養士との両立は難しいのが現状です。少しずつ依頼が増え、できる範囲で訪問食事指導を実施しています。十分な時間が取れないことを残念に思いますが、調理担当者への助言や栄養設定など、現時点でできることから始めています。また、病院業務においては多職種が在宅復帰支援を行います。訪問食事指導を経験したことで今まで以上に退院後の療養生活を見据えた栄養管理ができるようになりました。

今後のサービス利用予定・居住環境・同居人などの情報を確認した上で、長期継続可能な計画作りに努めています。

展

— 今後の展望 —

平成22年国勢調査によると高齢化率全国第4位の山口県は、平成32年（7年後）には3人に1人が65歳以上となり、全国第2位の高齢社会の到来が予想されています。

医療・介護が病院・施設から在宅へ移行する中、一人でも多くの管理栄養士が在宅へ目を向け病院や施設等で身に付けたスキルを在宅へ結びつけることで在宅栄養管理の普及が実現できるのではないかと考えます。

山口県栄養士会会員のみなさま、認定試験に是非チャレンジされませんか？管理栄養士の力を結束すれば地域において、より効率的な栄養管理が行えます。今後、栄養管理を必要とする療養者全てに訪問食事指導のサービスが実践できるよう、私たちの手でそのシステムを築きあげましょう。

職域専門部会より

《医療専門部会より》

病院専門部会では、3回の研修会のうち、必ず1回は病院関係職員に対して医療安全対策研修会を病院協会との共催で実施しています。これは、病院の食事に求められる「安心・安全」のために最新の食中毒の話題と予防対策の情報提供や、誤嚥事故を未然に防ぐために、調理の際に必要な嚥下食品の知識

研修報告

「楽しく、おいしくは健康な口から」

平成25年度病院栄養関係職員医療安全対策研修会で「おいしく食べるための口づくり～意外と知らない口のこと、口腔ケアのこと～」と題し、歯科衛生士の清水香織先生に話をさせていただきました。

講演は、五感を使って食べることを楽しむのは、生きるために食べている生物の中で人間だけである、ということから始まりました。口腔の機能は食べること以外に、話す、呼吸する、感情を表現するなど様々あります。その中で、感情を表現するという機能を会場の参加者で試してみました。口角を上げずに眼だけで笑うことができないという事実を知り、患者さんと接する際に口元からの表情に気をつけなければいけないことに気付きました。

次に食べる時の口の解剖について話されました。口唇は、取り込んだ食べ物を外にこぼさないように閉じられ、歯で咀嚼しながら舌を使い食塊が形成されます。同時に味を感知するとともに鼻腔に食べ物や水が流れないように口腔内に遮断されます。普段は意識していない各部位の役割や機能について実際に体験し認識しながら学ぶことができました。

さて、美味しく食べるために重要なことのひとつは「自分の歯で噛める」ことです。しっかり噛むことができないと食事療法にも制限が生じます。「8020運動」はよく知られていますが、平成23年度には80歳で20本以上の歯を所有している方は、38.3%、80歳の1人平均現在歯数13.9本で運動の効果は上がっているようです。また、「噛みんぐ30」運動では、噛むことの効果を「卑弥呼の歯がいーぜ」の標語で紹介されています。

また、唾液も美味しく食べることに関与しています。味は唾液に溶解した基本味（甘味、塩味、旨み、酸味、苦み）が舌の味蕾で受容され、脳が感じています。唾液分泌量が減少すると味を感じにくくなり、味覚障害にもつながってくるそうです。唾液はおい

やその利用方法を学ぶことを目的にしています。平成25年度は、この2点に加え、美味しく食べるための口腔内の衛生と感染予防について学びました。

今回は福祉分野からの参加も多く、病院、福祉と対象者に違いがあっても集団給食施設における食品衛生と安全管理の重要性を改めて認識するとともに、業務の責任に身の引き締まる思いがしています。

山口大学医学部附属病院栄養治療部 藤井 愛子

しく食べる以外に、口腔内の乾燥を防ぎ、歯を守り粘膜を保護する、菌の繁殖を抑制することで口腔内の衛生に貢献します。癌治療中の患者さんには薬剤や放射線療法の副作用で唾液分泌量の減少による口腔内乾燥がみられます。味覚障害により食欲がわかず食べる量が減る、食べる楽しみが奪われて苦しんでいる患者さんに、唾液分泌量や口腔内の状態を確認する必要があるようです。

自分の歯で噛み、唾液で潤って美味しさを感じられる口を保つためには、毎日の口腔ケアが大切です。不潔になりやすい部位を知り適切な道具を使い正しい口腔ケアの方法を、わかりやすいスライドで説明していただきました。実際に口腔ケアで介入した患者さんの前後の写真をみると一目瞭然でした。日々の歯磨きを見直さなければならぬと思いました。正しい磨き方のポイントは、歯の根元を磨く、小刻みに横磨きをする、約200gの軽い力で磨く、磨く順番を決めることで磨き残しを少なくできるということです。

「入院中は食べることだけが楽しみ」と私も患者さんに言われたことがあります。私たち栄養士は美味しく食べていただくために献立を工夫するだけでなく、同時に患者さんの口の健康を意識することも大切だと学ぶ大変良い機会となりました。



〈講演される清水香織先生〉

職域専門部会より

災害時に私たち栄養士ができることは…

公衆衛生専門部会

石川 佳子

公衆衛生専門部会では、災害時に被災住民それぞれに必要な栄養・食生活支援が行き届くことを目指して、研修会を実施しています。今年度は、大災害時には各自治体が自衛隊による炊き出し支援を受けることも考えられることにより、7月5日(金)に勤労者支援専門部会と合同で、陸上自衛隊山口駐屯地において研修会を行いました。

まず始めに「東日本大震災における自衛隊の活動」と題して、安村糧食班長さんから講話がありました。次に、自衛隊で実際に使用されている非常食について試食を行いました。また、野外炊事車の機能を理解するために「野外炊事車」を見学し、自衛隊の給食を体験しました。午後からは「自衛隊の給食と栄養管理」ということで、毛利栄養士さんの講話をお聞きしました。当日は自衛隊関係者の皆さまのご配慮により、大変有意義な内容の濃い研修会となりました。

した。研修後のアンケートでも「災害時における自衛隊ができること、自治体が準備しておくことなど、より具体的にわかり、今後活かしたい」という意見が多く聞かれました。

災害は他人ごとではなく、いつ起こるかわからず、災害時の対応が冷静にできる体制を今後も研修を通して学び、作っていかれたらと思いました。



地域専門部会より

研修会を開催して

～サプリメントに頼らない食生活～

柳井専門部 鴨居 正高

柳井専門部会は9月28日(土)ふれあいタウン大島において、柳井地域とその他近辺の方を対象に、13名の参加で「サプリメントに頼らない食生活」と題し、山口県立大学准教授 弘津公子先生をお迎えして開催しました。

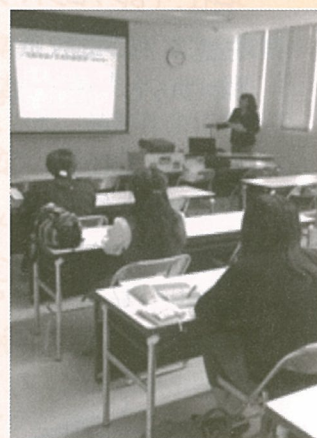
食べることは、楽しむこと、満足感、ストレスの解消に繋がると言われています。しかし、サプリメントの流行から、「サプリメントさえ飲んでいたら食事はしなくていいのでは？」といった声を聞き、本来の目的、食事の大切さを理解して頂きたいと思い、開催する運びとなりました。

参加者から「自分の食生活を改めなければならぬことに気付きました。またこのようなお話があったら聞かせて下さい。」と満足された様子でした。私もその中で、沢山の知識を得ることができ、仕事や会の活動等に活かしていきたいと思えます。

今回の研修会は無事大成功に終わりましたが、更により良い研修会を開けるよう努力したいと思えます。

現在、柳井専門部会では会員数も減り、参加人数も年々少なくなってきているのが現状です。今後の課題は、「どの様にしたら魅力ある研修会を開けるのか?」「より多くの参加者の心を引き付けるには何を取り組めば良いだろうか?」ということで、試行錯誤しています。

最後に、会員の皆様、事務局の皆様、これからもご指導ご鞭撻よろしくお願ひいたします。




平成25年度中国・四国地区栄養士会長合同会議開催の報告

8月28日(水)・29日(木)に(公社)日本栄養士会専務理事の迫和子氏と(公社)日本栄養士会人材育成事業部長の寺本房子氏と中国・四国の9県の関係者を迎え、湯田において開催され、活発な協議がありました。

まんが家はがら栄養士めになります!

皆様はじめまして! 山口県在住のまんが家「うたのぼ」です。

昔から栄養に興味があり「手抜きなヘルシー料理」などを独学で作品に描いてきました。昨年、とある出版社でオリジナルレシピのコミックエッセイの企画が持ち上がり、途中で「全2のレシピに栄養士さんの監修が必要」と言われ、山口県栄養士会の中村会長に監修のお願いに伺いました。「OKですよ」とお返事を頂きホッとしました所へ……

「今回は予算も時間もないので」と企画がボツになったんです! その時 **自分が栄養士だったら**  と思いました。

すると…なんという事でしょう。知人から「地元の短大に社会人入学できる所がある」と言われ、たまたまオープンキャンパスの時期で、軽い気持ちで参加したら **勉強したい!!** という気持ちになっちゃったんですよ…。2か月悩んで入学を決めました。長い人生のたった2年間! チャレンジする価値はあると思いました。現在、全部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科1年生です。ただ…私、理数系ニガ手ど…しかも大抵はなテキスト人間です。周りからも「道を誤ったのでは?」と心配されています…

これは私の夢が、入学して半年、毎日充実した日々を過ごしています。「食べる事は生きる事」オープンキャンパスで聞いたこの言葉を胸に、食事の大切さを楽しくわかりやすく伝える事ができる栄養士を目指してガンバります! 無事卒業できるように祈ってください!



うたのぼ・県内での活動
 株)丸久・アルクさんの朝刊折入チラシに
 カントリーエムとのコラボイラストコーナー料理
 「うたのぼのオススム」毎月連載中!
 ちよ「週末ちよご家族菜」では出演者の
 「まんがにがはえ」を描いています。
 社)日本漫画家協会中国支部会員

©うたのぼ / 食物栄養学科1年生

高齢期を豊かに生きるために

健康寿命を延ばし自分らしくいきいきと

健康寿命とは、「日常的に介護にたよることなく、健康に暮らすことができる期間」のことです。健康を保ち、長く人生を楽しむために、少し食生活をかえませんか。

規則正しいバランスのとれた食事は健康長寿の秘訣です。



1 日三食規則正しく食べましょう。

規則正しく食べることで、体のリズムが整います。

特に朝食は頭や体を目覚めさせ、活動的な1日の出発となり大切です。

朝に食欲がない方は、夜更かしをしていませんか？今より少し早めに寝て、早く起きましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

主菜は魚・肉・卵・大豆製品を主にしたおかずで、たんぱく質が多くあり、体をつくります。それぞれ含まれている成分が異なりますので、魚・肉・卵・大豆製品を偏らざるまんべんなく食べましょう。

副菜は野菜・きのこ・海藻を主にしたおかずで、ビタミンやミネラル、繊維が多く体の調子を整えます。

野菜は、色の濃い野菜や薄い野菜を取り混ぜ1日に350gを目標にしてください。

多いと思われる方は、茹でたり煮ることでかさが減り食べやすくなります。

また、硬い食品は圧力鍋を使用しても食べやすくなります。

水分補給を心がけましょう

水分が足りないと脱水が起こり、食欲がなくなったり熱が出ます。

食事以外に1000ml位（ペットボトル2本分）の水分を取りましょう。

高齢期に近づくに従いのどの渴きを感じにくくなります。のどが渴いてなくても定期的に水分を摂取しましょう。

毎月1回は体重を量って記録すると、食事が足りているか判断する目安となります。

できれば、風呂の前後とか毎回同じ時間帯で、同じ服装で量るとよいでしょう。

山口県の平均寿命と健康寿命（平成22年）は次のとおりです。

平均寿命	男性は79.03歳（全国39位）	健康寿命	男性は70.47歳（全国22位）
	女性は86.07歳（全国37位）		女性は73.71歳（全国24位）

〈記 好日苑 山下 真由美〉

組織・広報部からのお願い

栄養士会では最新情報を学べる研修会や資質向上をはかるための研修会・学術研究などを発表する場を設けています。また、栄養ケア・ステーションを設置し、県民の皆様の健康づくりを支援するために様々なサービスを提供しています。

このような、有意義な活動が続けられるためには一人でも多くの会員の力を必要としています。

山口栄養士会の会員数は平成20年度には1,032名でしたが、徐々に減少し、平成25年10月1日現在では853名となっております。

栄養士会を、そして栄養士を存続しうるために、栄養士会に入会されていない方をご存知でしたら、一緒に活動して下さるよう是非お誘いください。

入会すると自動的に、法律上の損害賠償責任を補償する保険に加入することになります。

また、栄養士会員であれば、栄養ケア・ステーションに登録できます。

定年を迎えた方、一時的に退職した方、栄養ケア・ステーションで今までの知識を役立てて下さい。

（詳しくはホームページをご覧ください。ご不明な点は事務局までお問い合わせください。）

総合食品商社

株式会社 協 食

Kyoshoku, Inc.

Visit us at "www.kyoushoku.net"



山口合同ガスの涼しい暖房「涼厨^{リアコウ}」シリーズ

- 💧 快適 快適だから働きやすい。
- 💧 経済的 涼しいから空調コストも低減。
- 💧 安心 熱くないからヤケドの心配なし。
- 💧 簡単 導入や入替え工事が簡単。



山口合同ガス株式会社

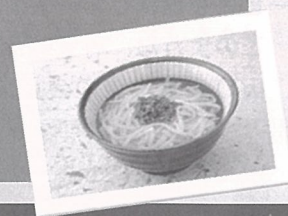
〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115
<http://www.yamago-gas.co.jp/>



みんなにやさしい、おいしい。



たんぱく質調整食品・カロリー調整食品 介護食・減塩食 等
 さまざまな食品を取り扱っております。
 病院・施設等で使用されている食品をご家庭でも
 お使い頂けるよう通信販売も行っているのので、
 栄養指導等でもお使い頂けます。



カタログ・資料請求
お問い合わせは...

山口営業所 : 〒754-0894 山口県山口市佐山747-12 TEL. 083-988-2680
 ホームページ : <http://isoiti.co.jp>
 オンラインショップ : <http://isoiti-shop.com>
 通信販売専用TEL. 0120-723-317

