

ナースの星がお届けする、看護師のための学べる情報紙!

ナースマガジン

NURSE MAGAZINE

2016-Autumn

vol. 17

何ぞやシリーズ 第11回

オーラルフレイルって何ぞや? P.06

取材レポート

おいしく口から食べ続けることを
いつまでも楽しむ生活を P.08

ナースマガジン褥瘡ケアセミナーレポート

これからの褥瘡管理のあり方について考える
～2025年問題に向けて広がる看護師の可能性～ P.10

ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第5回

体調管理の要、ビタミンB₁のはたらき
～TPN管理中の欠乏症にも注意!～ P.12

学会・研究会聴きある記

第18回日本褥瘡学会学術集会ほか P.14

新連載 教えてっ!

退院支援の5つのこと P.17



食支援

専門家Q&A — 今回のテーマは P.03

とりあえず禁食っていつまで?
食べない人に食べてもらうヒントを教えてください!
嚥下力・体力アップからの食支援とは?
最期の一口、ご家族とどんな話をしたらいい??

読者プレゼント

お口にプルンと
新食感
低カロリー食品
ふるんちゃん
30名様

詳しくは18ページへ▶

<http://www.nurse-star.jp>

Medi-Banx Inc.



チーム医療と患者を支える 看護師のために

各ケア領域についての指導経験豊富な医師、歯科医師、認定看護師など、多くのスペシャリストと、全国の地域中核医療機器卸販売会社にご賛同ご協力いただき、看護技術向上のために活動しています!



ナースマガジン
(15万部発行)



看護研修会



ナースの星Q&Aオンライン
<http://nurse-star.jp/>

メディバンクス株式会社

東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-4-23 ビクトリーガーデン203

TEL 03-6447-1180 FAX 03-5785-2295

<http://medi-banx.com>

ケアエキスパートに学べ!

看護ケア Q&A

今回のテーマ

食支援

看護ケアのエキスパートが回答してくれる、看護のQ&Aコミュニティ『ナースの星Q&Aオンライン』へ投稿された質問を紹介しております。

<http://www.nurse-star.jp>



回答者



横山 雄士 先生

いただきますの会 代表
横山歯科医院 院長



石山 寿子 先生

いただきますの会 副代表
日本大学歯学部摂食機能療法学講座
言語聴覚士

いただきますの会のみなさん



「いただきますの会」とは? … 病気になったり老い衰えたりした時に、口から食べられるものが限られていたり、食べられなくなった方々の食支援をするNPO法人。地元生産者も含めた多職種により運営される。東京西多摩地区を中心に、公開セミナー、クッキングセミナー、地元お祭りでの広報など、様々なアプローチで「食支援」のあり方を追求している。(第3回公開セミナーの様子は、ナースマガジン16号p16に掲載しています)

Q1

いつまで禁食?

脳梗塞の後遺症で摂食嚥下機能が低下している方の嚥下訓練を担当しています。1週間前に「熱が出ているのでとりあえず禁食」という指示が出されてからは、ゼリーを使った嚥下訓練も止められています。さらに、「食べていないのだから口は汚れない」と口腔ケアを簡単にすませてしまうスタッフもいます。

と考えましょう。

熱のある時には食欲がわかないことが多く、胃腸が受け付けずに嘔吐するリスクもあります。しかし、使わない機能は日に日に衰えます。落ちるのはあつという間ですが、それを戻すには時間がかかります。また、禁食が解かれていざ食事、というときに十分なケアにより口腔内が乾燥したり汚れていたりしては、うまく口が動きません。口腔内に残っている細菌を食物と一緒に飲み込んで誤嚥してしまうと、誤嚥性肺炎を起すリスクも高まります。

A



ナースの星Q&Aオンライン ★ <http://www.nurse-star.jp>

ハイネーゲル®

濃厚流動食品



【紅茶風味】

消化態

浸透圧
約360mOsm/L

エネルギー
0.8kcal/mL

- ◆ 日本人の食事摂取基準(2010年版)を参考に各種栄養素を調整、1日あたり1,200~1,600kcalを標準的な摂取量としています。
- ◆ 大豆ペプチド、コラーゲンペプチドを使用した消化態の濃厚流動食品です。
- ◆ 食物繊維にペクチン(100kcalあたり0.9g)を使用しています。
- ◆ pHの低下により液体からゲル状に流動性が変化^(注)します。
- ◆ 水分補給に配慮し、100kcalあたり摂取できる水分量を110mLに調整しています。
- ◆ 液体栄養としての操作が可能です。

(注)胃酸の分泌量や酸度の違いによって、ゲル状に変化しない場合があります。

使用上の注意

- ① 医師、管理栄養士等の指導によりご使用下さい。本品のみで栄養補給する場合は、各種栄養素の補給量や水分量に注意してご使用下さい。
 - ② 静脈内には絶対に投与しないで下さい。
 - ③ 容器に漏れ、膨張がみられるもの、開封時に内容液の色・味・臭いに異常がみられたもの、または凝固、分離しているものはご使用にならないで下さい。
 - ④ 温める場合は開栓せずにお湯に浸け、体温程度を目安として加温して下さい。長時間加熱、繰り返し加熱はしないで下さい。
 - ⑤ 果汁などの酸性物質や多量の塩類などの混和は凝固することがありますので避けて下さい。
 - ⑥ 開封後はすみやかにご使用下さい。全量を使用しない場合の残液は廃棄し、再使用しないで下さい。
 - ⑦ 賞味期限内にご使用下さい。
- *長期に保存した場合、原料由来の成分が沈殿あるいは液表面に浮上し、白くなる場合がありますので、よく振ってご使用下さい。栄養上に問題はありませぬ。

栄養成分表示

	1袋(375mL)あたり	1袋(500mL)あたり
エネルギー	300kcal	400kcal
タンパク質	12.0g	16.0g
脂質	6.6g	8.8g
糖質	46.1g	61.5g
食物繊維	4.1g	5.5g
ナトリウム	499mg	665mg
水分	330g	440g

【大塚製薬の通販】オオツカ・プラスワン
インターネットや電話でも
ご購入いただけます。



<http://otsuka.jp>



0120-256-137
(通話料無料 受付時間9:00~20:00)



販売者 株式会社大塚製薬工場
販売提携 大塚製薬株式会社

ハイネーゲルに関するお問い合わせは
株式会社大塚製薬工場 お客様相談センター
0120-872-873

Q3

嚥下力・体力のアップ

低栄養と脱水症で入院された89歳の女性。アイスクリームなどは食べられますが、ごはんや麺類は飲み込むと喉でつかえて戻りそう、と言います。近々退院なのですが、自宅での食事を安全に楽しむために、ご家族も含めて自宅での生活や体力アップのトレーニングについて、どんな指導をしたらよいですか。

また、誤嚥しかかったときに大きな咳払いになります。

嚥下力を上げるためにも、まず食べられるものを食べて体力をつけ、できる範囲で身体を動かすよう促しましょう。



シャキア法

嚥下筋を鍛える



- ・仰向けに寝て肩をつけたまま頭を挙げる
- ・足の親指が見える位置で姿勢を保つ
- ・1日に、30～60秒(同じ時間休みながら)×5～10回×3回

開口訓練

食道を開きやすくする



- ・ゆっくりと大きく口を開ける
- ・顎に不安がある方は手を添えて
- ・1日に、10秒間×5回

いをして吐き出せるように、呼吸筋を鍛えておくことも重要です。手軽にできることとしては、首を前後左右に傾ける、肩を上げ下げする、鼻から吸って口から吐く深呼吸をする、などの運動があります。

Q4

最期の一口

終末期の方のご家族から、「最後に好きなものやお酒を…と思うものの、誤嚥や窒息が怖くて食べさせられない」という相談を受けました。どう答えたらよいのか悩みます。



というものの非常にデリケートな問題ですから、ご家族の価値観、死生観などを踏まえて予測される経過をお話しすることができ、迷いや動揺も少なくなります。

ご家族にとって、予期せぬ全身状態の悪化や死は、ご自身を責めたり悔いが残ったりしがちです。全身状態が低下している中で、経口摂取が、誤嚥や窒息を誘発し生命予後に影響を与える可能性もあるということも伝え(主治医でもナースでもよいと思います)、ご家族の選択を支えていきます。

終末期といっても、原疾患、全身状態、意識レベルなどがそれぞれ異なります。経口摂取がその方の生命余後にどう影響する可能性があるか、丁寧に説明した上で納得できるまで話し合うことをお勧めします。



Q2

食べない方へのアプローチ

「食べたくない」と訴える方、意識レベルや認知機能が安定しない方など、先行期(認知期)に問題を抱えている「食べない方」への食支援には、どんな観察や工夫が必要でしょうか？



原疾患に起因する場合には、個別の対応が必要になりますが、以下のようなことをチェックして食べない理由を明らかにして、対応を考えましょう。

食物を認知して口に取り込むためには、感覚(視覚・嗅覚・触覚・聴覚)、認知機能、心理状態などに加え、姿勢の保持や食事環境・雰囲気なども重要な要素です。



食べない(食べられない)ときのチェックポイント

- 味覚障害がないか(亜鉛欠乏により味覚障害が生じることがある)
- 味や温度のはっきりした食事を提供しているか
- とろみ付けが必要な場合、食材の風味が損なわれていないか
- 本人の好みや食の歴史を考慮しているか
- 食事に集中できる落ち着いた環境を保っているか
- 本人の食べるペースや意識レベルに合わせているか
- 食器の位置、コップやスプーンの大きさ・形などに配慮しているか
- 安定した座位を保つための体幹の固定やリクライニングの利用をしているか
- 食事をするのが本人にとって激しい疲労になっていないか
- 一緒に食べる人がいるか など



Point

- ・食材や調理法の工夫でとろみをつけたり柔らかくしたりすることもできます。
- ・とろみのつけ過ぎは、飲み込みにくく危険です!
- ・しっかり覚醒しているときに食事ができるよう、鎮静剤や睡眠薬は服用時間の調整も考慮しましょう。



オーラルフレイルって何ぞや?

What?



「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか? 「歯・口の機能の虚弱」と訳すことができます。全身の虚弱を示すフレイルと関連があるとされ、要介護状態の前兆にもなります。食べたり話したりするための口の機能を衰えさせないために、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか?



※ICF→ナースマガジン17号P.6参照

フレイルー虚弱とは?



まずフレイルの意味をおさらいしておこう。「加齢のために身体機能を支える恒常性維持機能の低下により、ストレスに抗う力が低下し、健康障害に対する脆弱性が高まった状態」、つまり「虚弱」の状態のことだったね。

「オーラルフレイル」は、歯周病や齶歯の重症化によって噛む機能が衰えるだけでなく、筋肉が弱ることにより口腔内の機能が低下する虚弱状態だ。口の虚弱とはどういうことかわかるかな。話したり咀嚼したりする口の機能が低下すると、滑舌が悪くなったり食べられないものが増えたりする。すると他人との交わり(社会性)という側面からは、誰かと食事をするために出かけていく、一緒に食事を、その相手と食事を会話を楽しむ、という機会が減るよ。

養状態になる。ひいてはサルコペニア(筋肉量や筋力の減少)が惹き起こされたり、要介護状態に陥ることもある。そうそう、「嚥下のフレイル」という概念も解説しておこう。これは「Presbyphagia: 老年性嚥下機能低下」のことで、健全な高齢者でも加齢によって生じる嚥下機能の低下した状態を指すんだ(注:リハ栄養で有名な若林秀隆先生は、「老眼」と同じように「老嚥」と呼んでいる)。

身体的な側面からは、しっかりと噛むための機能が低下しているから、食べるものが偏ったり食べる量が減ったりして、低栄養

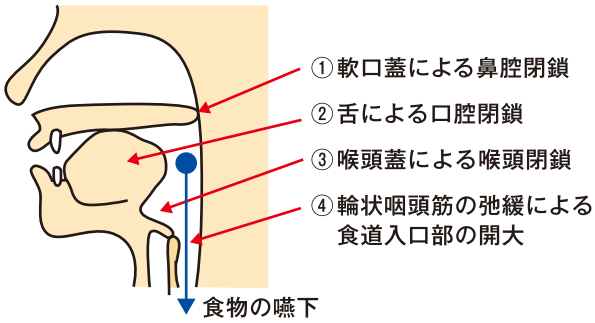


図 4つの自動ドア※ 誤嚥を防ぐこれらの機能のフレイルを予防することが重要

日本歯科医師会も健康長寿をサポートするために、次のことを維持しようと呼びかけているよ。「しっかりと噛んで、しっかりと食べ、しっかりと動く、そして社会参加を!」って。オーラルフレイルは、歯科治療や口腔ケアが適切に行われないことやバランスの悪い食事だけじゃなく、「食」を通して培われている社会とのかわりを保てないことも関係があるってことよ。

監修: いただきますの会、東京医科歯科大学歯学部歯科学講座 戸原文雄教授、協力: EASY TASTYLE Kamulier 志水真代店長、参考: 日本歯科医師会ホームページ、寄稿活動: オーラルフレイル ※新ALSケアブック(川島書店)

オーラルフレイル予防のポイント

- バランスの良い食事
- 歯と口の定期的な管理
- 適度な運動
- 社会参加

ながら会話だつてするじゃない。会話や歌など声を出すことは、口の機能を衰えさせない一番手軽なりハビリっていうもんね。誰かと食事を楽しむことは、オーラルフレイルの予防のためにも、もっと大切にされるべきだね。(つづく)



歯科・医科・パティシエのコラボレーションから生まれた
Easy Tastyle Kamulier (カムリエ)

おいしく口から食べ続けることを いつまでも楽しむ生活を

東京都文京区本郷という医科・歯科系大学に囲まれた地域の一角に、ガラス張りのショールームショップ Kamulier (カムリエ) はあります。ショーケースの中にはきれいに並んだ嚥下スイーツ (ワークショップの時間以外はカフェとしてオープン)、陳列台には色とりどりの口腔ケア関連製品や飲み込みやすさに配慮された介護食、そしてカトラリーや書籍も所狭しと並べられています。壁には「料理教室のメニュー評価表」。お店が掲げる Easy Tastyle とは？ 店長の志水香代さんにお話を伺いました。

「口からおいしく食べる こと」を支えたい

2013年9月、カムリエはオープンしました。高齢化社会への社会貢献につながる事業として、歯科の医療従事者だけでなく一般市民にむけても「口から食べる大切さ、楽しさ」を支える事業活動を展開しています。

「高齢者や口の機能が低下した方の生活を、楽しくお食事を通して支えていく」という熱い思いがこの新事業の中心にありました。介護食、といっても私たちが普段食べている食事を工夫し、嚥んだり飲み込んだりしやすいおいしい食事 (=EASY FOOD) を楽しめる生活 (=



店長の志水さん。「お気軽にお尋ねください！」

Easy Tastyle) を広めていきたいと考えました。私はカフェの経営とスイーツを作って販売をするパティシエだったので、その経歴を生かしてカムリエの店長を任されることになりました。

「開店当初、私は摂食嚥下について、よくわかりませんでしたし、医療関係者の方も力を入れている分野ではないことを知りました。しかしこれからの高齢社会では身近な問題となるため、多職種の方と連携をとり、「口から食べること」を支えていきたいと思いました」

みんなで食べられる ケーキを

在宅・施設にかかわらずスイーツを食べたいという高齢者の声は多いようです。

「飲み込みにくい方に口の中でバラけないで安心しておいしく食べていただけるスイーツの創作にあたり、人生を楽しむことをライフワークとし、パティシエの立場からチャレンジしている辻口博啓さんにお声がけをしました。辻口さんもご自身の『新たなスイーツの世界の幕開け』、と熱心にとり組んでくださいました。

私たちは口の中でバラけず、飲み込みやすいスポンジのケーキにこだわりました。辻口さんも何度も試作を繰り返してくださって、半年くらいかけて、ついに

「介護食」のハードルを 下げよう

カムリエではスイーツや市販の介護食の販売だけでなく、「家庭で作れる介護食料理教室」も掲げています。

「介護食は、飲み込みが弱くなっている方が召し上がるものですから、ご家族もハードルが高いと思う方が多いようです。そのハードルを下げ、気軽に作っていただけるように料理教室やセミナーを開催しています。

野菜の切り方 (食べやすい厚みや形)、調理の仕方、調理器具によって、食材が同じでもこんなに食べやすくなるということを、お伝えしています」

一方、スタッフ間で共通認識ができていないと、咀嚼や嚥下のレベルにあった



辻口シェフ渾身の作

食への気づきを フィードバック

食上げが適切に行われない原因にもなりかねません。専門職と一般の方の溝、職種間に生じている溝、それらの認識の溝を埋めていくためにも、料理教室やセミナーの開催は意義深いものではないでしょうか。

最後に、食をめぐる認識の溝を埋めるための、病院勤務ナースの役割を伺ってみました。

「病院で出されるお食事を一介護食と呼ばれるペースト状のお食事も、ご自身で召し上がってみてください。食事の味や形状だけでなく、食器の使いやすさや食欲をそそる工夫、落ち着いて食べる環境が整っているかなども含め、気がつくことがあると思います。食への気づきを周囲のスタッフにフィードバックして共有することで、さらに工夫できることは増えていきます。」

さらに、多職種を巻き込んで一緒に食支援をしていくためには、メニューを考える人や調理をする人に、その食事がどのようなに、どのくらい患者さんに食べられているのか、を伝えることは、とても大切なことではないでしょうか。

また、病院内で大量に嚥下食を作る場合は、メーカーの持っているノウハウを取り入れると作りやすいこともあるの



にぎやかな陳列棚。あると便利な品々



手作りで握りやすく口に運びやすい、オリジナルスイーツスプーン

で、口から食べることを支えたいという方たちと、常に情報共有して、患者・家族の笑顔につなげていってほしいと思います」

食を支える人たちが集まる拠点として、第二、第三のカムリエが誕生することでしょう。



クリスマスケーキのデリバリーも



お雑煮は 12 月のお料理教室で



明るい店内

■取材協力

Easy Tastyle Kamulier (カムリエ)
〒113-0033
東京都文京区本郷 3-2-15
新興ビル1F

TEL 03-3812-6036
OPEN 月～土 11:00～19:00
CLOSE 日・祭日
<http://www.kamulier-gc.jp/>

これからの褥瘡管理のあり方について考える

2025年問題に向けて広がる看護師の可能性

8月20日、TKPガーデンシティ博多新幹線口で本企画最後となる福岡会場でのセミナーが開催されました。オール九州プラス山口県から200余名の参加をいただきました。（編集部まとめ）

これからの看護師に求められる資質と役割
特定行為研修により広がる看護師の可能性

公益社団法人日本看護協会 認定看護師教育課程 溝上祐子先生

毎回テンポのよいお話で、ナース自身の意識改革を訴えてこられた溝上先生。

《 2025年に向けた医療提供体制の改革 》

2025年：団塊の世代が75歳以上
《国民の3人に1人が65歳以上・5人に1人が75歳以上》

（高齢化の進展に伴う変化）

- 慢性疾患、複数の疾病を抱える患者が増える
- 手術だけでなく、その後のリハビリも必要となる患者が増える
- 自宅で暮らしながら医療を受ける患者が増える

医療介護総合確保推進法による改革の主な内容

（地域における質の高い医療の確保、質の高い医療を確保するための基盤の整備）

- 医療機関の医療機能の分化・連携、在宅医療の充実
- 医師・看護師等の確保対策、医療機関の勤務環境改善、チーム医療の推進
- 医療事故調査の仕組みの創設 等

改革の方向性

- ① 高度急性期から在宅医療まで、患者の状態に応じた適切な医療を、地域において効果的かつ効率的に提供する体制を整備し、
- ② 患者ができるだけ早く社会に復帰し、地域で継続して生活を送れるようにする

生。特定行為研修制度の必要性と将来像について、2025年問題から解説されました。

国の方針に基づき、日本看護協会では今後3年間は認定看護師教育課程を休講とし、すべての認定看護師を対象とした特定行為研修を集中的に行うとのこと。当初は看護師が医療行為の一部を担うことに対して、不満の声もあったそうですが、特定看護師は決



て医師の代用ではなく、看護の視点に基づく自律した医療者としての新しいポジションである、と溝上先生は

生は説いてくれました。特定看護師は、これからの日本の医療のための救世主であり、新たなキャリアアップの一つであることを理解してほしい、今こそ看護師が一致団結しなければ2025年問題を乗り切れない、と力説されました。

創傷管理における難渋症例のマネジメント

佐賀大学医学部付属病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 酒井宏子先生

最近、傷をみることができず医師が減ってきている（外科医談）といわれる医療現場で、創傷管理に関わる特定看護師には、病棟での褥瘡管理のみならず、外来での創傷管理をいかに進めてゆか、創傷の異常にいか早く気付けるか、の能力が求められる、と語る酒井先生。創傷の定義、治療の過程、慢性創傷（創傷治療のメ



カニズムが停滞した状態)の病態および要因をおさらいし、TIME理論にのっとった慢性創傷

傷のマネージメントに話を進められました。

創傷治療が進まない原因の一つであるバイオフィルムの存在に触れ、実際に遭遇する難渋症例への対処法と実施する際のポイントについて、痛みへの配慮なども織り交ぜながら解説。

ご自身の看護を振り返り、「どうやって傷を治すかではなく、なぜ傷ができたのか、なぜ治らないのかをWell-being（身体的・精神的及び社会的に良好な状態）も含めて評価することが、傷の治癒につながる」と結びました。

下痢・軟便患者のスキンケア対策

杏林大学医学部付属病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 丹波光子先生

褥瘡発生リスクが上昇し、患者の苦

痛の増大や悪化による入院期間の延長などをもたらす失禁関連皮膚障害（IAD）の原因となる下痢・軟便。丹波先生は、下痢の定義、下痢とIAD、スキンケアの予防および発生時のケア、下痢対策について、具体的な方法を紹介しながら解説されました。

予防的スキンケアも治療的スキンケアも、トラブル発生要因をアセスメントし、その要因を除去することが対策の基本。例えば、おむつ交換時の皮膚洗浄は、頻回に行くとドライスキンや機械的刺激などトラブル発生要因となってしまうため、1日1回、泡立てた石けんによる愛護的な洗浄を行うことがトラブル要因を除去した正しいスキンケア、ということになります。

一方、排便管理システム（直腸に挿入するチューブと便回収パックで構成）による持続的難治性下痢便ドレナージの目的や診療報酬、下痢自体を防ぐ対策（経管栄養患者の栄養剤



の成分や投与スケジュールの検討、薬剤性腸炎や低栄養などの確認)についても触れ、多方面からのアプ

ローチでトラブルに対策を考えようと呼びかけました。

褥瘡患者の栄養マネジメント

阪和住吉総合病院 副院長 美濃良夫先生

6月の東京会場に続き、褥瘡治療に必要な栄養管理についてご講演くださった美濃先生。褥瘡の予防および発生後の治療における全身管理のポイント、最新の学会のガイドラインの推奨項目の解説や、寝たきり高齢者の血清アルブミン値と自力体位変換の可否から、褥瘡の相対危険率についてご自身の行った調査結果の紹介などを解説。

さらに低栄養が続く飢餓状態に移行してゆくにしたがって、体内に蓄えられたエネルギーが使用され体成分が変化してゆく過程にも触れ、加齢に伴うサルコペニア（筋肉量減少症）についても、原因による分類や海外でのコンセンサスを示しました。



創傷治療に役立つ栄養素の働きとして、「コラーゲンペプチドと大豆ペプチドを併用すると、皮膚の粘弾性

《 原因によるサルコペニアの分類 》

一次性的サルコペニア

加齢性サルコペニア 加齢以外に明らかな原因がないもの

二次性的サルコペニア

活動に関連するサルコペニア 寝たきり、不活発なスタイル、(生活)失調や無重力状態が原因となり得るもの

疾患に関連するサルコペニア 重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随するもの

栄養に関係するサルコペニア 吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起こす薬剤使用などに伴う、摂取エネルギーおよび/またはタンパク質の摂取量不足に起因するもの

が上がり経表皮水分損失量を抑える効果がある」など、貴重な情報満載の講演でした。

本企画にご尽力いただいた講師の先生方、参加者の皆様、協力企業の皆様、この場をお借りしてお礼申し上げます。



ELNEOPA® No.1 Injection
ELNEOPA® No.2 Injection

高カロリー輸液用 糖・電解質・アミノ酸・総合ビタミン・微量元素液

処方箋医薬品* 薬価基準収載

エルネオパ® 1号輸液

*注意—医師等の処方箋により使用すること

処方箋医薬品* 薬価基準収載

エルネオパ® 2号輸液

*注意—医師等の処方箋により使用すること



◇効能・効果、用法・用量、警告・禁忌を含む使用上の注意等は、製品添付文書をご参照ください。

製造販売元 株式会社大塚製薬工場 徳島県鳴門市撫養町立岩字芥原115
販売提携 大塚製薬株式会社 東京都千代田区神田司町2-9

資料請求先
株式会社大塚製薬工場 輸液DIセンター
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-2

〈15.11作成〉

西山順博先生に訊きました ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第5回

体調管理の要、ビタミンB₁のはたらき ～ TPN管理中の欠乏症にも注意! ～



西山医院(滋賀県)院長

ビタミンB₁は体調を整えるうえでとても大切な栄養素です。特に TPNによる栄養管理の際には、ビタミンB₁欠乏によるウェルニッケ脳症を起こさないよう、十分注意する必要があります。

ビタミンB₁とは?

ビタミンB₁のはたらき

■糖質をエネルギーに変換

米、パン、麺などの炭水化物にふくまれる糖質をエネルギーに変換するときに使われます。

■乳酸の貯留予防

血液の流れが悪いと乳酸が筋肉にたまり、細胞の機能が低下することから疲労感を感じるようになります。ビタミンB₁は乳酸が体内にたまるのを防ぎます。

■神経の働きを調整

手足の末梢神経や中枢神経の働きを整える作用があり、脳や神経にとっても必要不可欠です。記憶力や集中力が高まる、ストレスを緩和するなどの効果が期待されています。

■アルツハイマー型認知症を予防・改善

アルツハイマー型認知症の脳は、ビタミンB₁が材料となって脳内で働く酵素の働きが低下していることがわかってきました。そこからビタミンB₁がアルツハイマー型認知症の予防・改善に効果があるのではないかとわれています。

■ビタミンB₁欠乏がもたらす病気

■ウェルニッケ脳症

歩行が上手くできない、痙攣発作、などの症状が現れ、昏睡状態に陥る可能性のある大変恐ろしい病気です。悪化すると、作話を伴う精神疾患や記憶の錯誤などの症状が現れ、回復の難しいアルコール病になるとわれています。

■脚気(かっけ)

動悸、息切れ、疲労感、むくみ、食欲不振、手足のしびれなどの症状が現れ、気づかずに放置している人も少なくありません。

食事からビタミンB₁を効率よく摂取する

調理のポイント

ビタミンB₁を含む食品を調理する場合、蒸すのが最も栄養素の損失が少ないことが知られています。損失率の少ない順に調理法をあげると、蒸す(16%)、煮る(19%)、焼く(26%)、揚げる(31%)となります。また電子レンジによる加熱は、蒸すよりもさらに減少率が10%程度低いといわれています。

またビタミンB₁は水溶性のため、ビタミンの溶け出したスープやドレッシングごと食べられる調理法や献立の工夫もよいですね。

ビタミンB₁を効率よく摂るコツ

■クエン酸をプラス

梅干しや酢に含まれ、乳酸を分解する作用のあるクエン酸と一緒に摂ると、さらに効率のよい疲労回復が期待できます。たとえば、豚肉を梅干しで巻いたり、サラダにレモンなど柑橘系のドレッシングをかけたりするとよいでしょう。

注意!

- インスタント・レトルト食品や清涼飲料水には非常に多くの糖質が含まれていますが、それをエネルギーに変えるビタミンB₁はほとんど含まれていません。そのため、糖質のエネルギー変換が追いつかず、ビタミンB₁不足に陥る可能性が高いといわれています。
- 高カロリー輸液施行時は、高カロリー用総合ビタミン剤が配合されているTPN製剤(例:エルネオパ、ネオパレン、フルカリックなど)の使用をお勧めします。高カロリー輸液とアミノ酸液を組み合わせる場合は、高カロリー用総合ビタミン剤を適正に追加できているかの確認が必要です。

■アリンをプラス

アリンが含まれている「にんにく」、「ネギ」、「ニラ」と一緒に摂ることもおすすめです。アリンはビタミンB₁と結合すると「アリチアミン」という成分に変わり、ビタミンB₁を体に吸収しやすくする効果があります。

■精製前の主食をチョイス

ビタミンB₁は米ぬかに多く含まれており、精製されるにつれてその含有量は減っていきます。「白米」は精製後の状態であり、胚芽がなく、ビタミンB₁があまり含まれていません。100gあたりのビタミンB₁含有量は、玄米0.39mg、白米0.09mgと、玄米の方が約4倍も多く含まれています。パンも精製された白いパンより、全粒粉のものがいいでしょう。最近では、シリアルにも小麦ふすまなどが入っているタイプも増えてきています。

ビタミンB₁を多く含む食品例(mg/100g)

豚ヒレ	0.98	きなこ	0.76
豚モモ	0.91	うなぎ	0.75
ボンレスハム	0.90	たらこ	0.71
大豆	0.83	やぎのり	0.69

1日に必要な
ビタミンB₁摂取量
成人男子: 1.3~1.4mg/日
成人女子: 1.1mg/日 (妊婦・授乳婦は+0.2mg)



この秋も多くの学会・研究会が開催されました。ナースマガジン編集部より、取材レポートをお届けします。

第18回日本褥瘡学会学術集会

会期：9月2・3日
会場：パシフィコ横浜
学会長：坪井良治先生（東京医科大学 皮膚科学分野教授）
テーマ：深まる知識 広がる連携

●教育講演2

褥瘡ケアの現状と未来

真田弘美先生（東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻老年看護学／創傷看護学分野）

1998年の褥瘡学会設立以降、未実施減算（2002）、褥瘡対策加算（2004）、褥瘡認定師（2010）の変遷をへて、日本の褥瘡対策は成功したといえよう。急性期病院でみると、先進国の中でわが国の褥瘡発生率は最も低い。

一方、課題としては、①在宅から褥瘡をもって入院してきた高齢患者では、重症度が高くなるほど在宅復帰率が低く、在宅での褥瘡ケアが重要、②在宅褥瘡チーム医療加算、WOC随行訪問加算などがあまり活用されていない、などがある。

第4回血管内留置カテーテル管理研究会

会期：8月20日
会場：神戸国際会議場
当番世話人：井上善文先生（大阪大学医学工学情報センター栄養デバイス未来工学共同研究部門）
テーマ：P I C C（末梢挿入式中心静脈カテーテル）

診療看護師がP I C Cを行うことにより、医師の負担を軽減しチーム医療に貢献

P I C Cは中心静脈カテーテル挿入の1法として開発され、安全で感染率が低いとされている。日本は2010年に保険適応となったが、いまだ普及率は低い。2015年10月の厚生労働省通知により、チーム医療の推進のために看護師の特定行為が明文化され、38領域のなかにはP I C Cも含まれ、所定の研修を受けた診療看護師（NP）がP I C Cを行えるようになった。2016年4月現在、249名の診療看護師が各領域で活動を行っている。診療看護師としてP I C Cを行っている柏本佳奈子先生（若草第一病院）、田村委子先生（国立病院機構別府医療センター）、村田美幸先生（国立病院機構高崎総合医療センター）が登壇し、臨床現場での活動の実際と成果を紹介した。

●チーム医療推進委員会企画

国が推進する特定行為研修を活用して磨こう！褥瘡管理の技



診療看護師としての活動を紹介

1. 「特定行為に係る看護師の研修制度」の概要と研修内容について

溝上祐子先生（日本看護協会看護研修学校）

超高齢社会となったわが国では、今後、「高齢・多死」社会を迎える。在宅療養を支える、地域で看取る体制の整備が早急に必要な。医療介護総合確保推進法では、在宅医療の充実、チーム医療の推進が盛り込まれている。

このような背景のもと、2015年10月、特定行為を行う看護師の研修制度が創設された。指定研修機関は全国21施設（内大学院7施設）。看護師が特定行為を行うことにより、看護の視点をもった看護師が創傷管

のP I C C挿入・管理を行い、①医師が手術などに専念できる、②幅広い診療科より依頼があり症例が増えた、③病棟看護師の不安が軽減した、④依頼から施行まで迅速に対応ができるようになった、などの成果がでている。院内・患者の評価も良好で、なかにはP I C C症例の約8割を診療看護師が担当している施設もあった。全国的には診療看護師がP I C Cを行っている医療施設はまだ限られているが、医師の業務負担が軽減されるため、今後さらに普及することが期待される。

第22回日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会

会期：9月23・24日
会場：朱鷺メッセ（新潟市）
学会長：井上誠先生（新潟大学大学院医歯学総合研究科摂食環境制御学講座摂食嚥下リハビリテーション学教授）
テーマ：摂食嚥下リハビリテーションの新たな挑戦―これからの20年を考える

●パネルディスカッション2

専門家有志の地域連携から、違う立場の人たちとの関係作り、そして地域行政へ

①古野芳毅先生（新潟県立柏崎特別支援学校）…多職種で取り組む障

理を行い、個別的で有効な高度創傷管理が実践できる。

2 地域連携と特定行為

北川智美先生（彦根市立病院看護部）
在宅褥瘡患者に対応するため、2008年より褥瘡外来を設け、対応している。特定行為研修により、①専門領域・創傷管理において速さと確実さを提供できる判断力を習得できた、②全身状態のアセスメントが可能になった、③病院が在宅に介入することが必要ということが明確になった。

3. 特定行為の研修を受けた看護師が急性期病院での褥瘡管理でできること

酒井宏子先生（佐賀大学医学部附属病院看護部）

在院日数が14日と短いため入院中に褥瘡回診ができるのは2回程度で、これまでは重症度の高い褥瘡に対して積極的な介入ができなかった。特定行為導入後は、タイムリーな介入ができ、治療と生活の両面からアプローチし、チームレスな施設間連携ができるようになった。

4. 訪問看護ステーションにおける特定行為

島田珠美先生（川崎大師訪問看護ステーション）

限られた医療資源の中で、訪問看護

害児童・生徒の食事会開催（バリアフリーお食事会）、②荒金英樹先生（愛生会山科病院）…京都の食を支援する多職種・地域連携の現状と課題、③山元絹美先生（元龍野・赤穂保健所）…保健所がコーディネートする多職種連携、④矢澤正人先生（代理・小川氏／新宿区健康部）…行政による摂食嚥下支援事業、⑤秋野憲一先生（厚生労働省老健局老人保健課）…地域包括ケアシステムにおける摂食嚥下リハビリテーションの関わりと期待、がパネラーとして登壇。それぞれの場での摂食嚥下障害への支援、国の取り組みが紹介された。質疑応答では、「医療・介護の連携をうまくするには？」、「全国的に摂食嚥下機能を評価できる人材が不足している」、などの意見が出された。



地域での様々な取り組みを紹介

護ステーションで特定行為が必要となる場面は多い。診療看護師として働くことにより、①医師と役割分担し協働することで、より多くの利用者にきめ細かな対応が可能、②緊急時の対応が可能、③多職種との連携がスムーズになる、などのメリットがある。

●ランチョンセミナー

高齢褥瘡患者での創傷治療促進に対する経腸栄養管理の工夫



水野英彰先生
（目白第二病院副院長/
外科・消化器科）

褥瘡を発生すると、1人当たり10515円／日の医療コスト増大となる。褥瘡リスク患者への適切なケアが重要。

＜栄養管理のポイント＞

- ①虚弱高齢者の創傷治療に対する栄養管理の工夫…高齢者の急性イベント治療後では栄養状態が悪化しやすい。経口摂取・PEGまでの橋渡しとして、経鼻胃管の活用が重要。②時間栄養学を考慮し創傷治療促進を目指す経腸栄養の管理…サーカディアンリズムのリセットが可能な粘度可変型流動食を使用する。粘度可変型では1:5時間/日で摂取できる。③コラーゲンペプチドを活用する経腸栄養管理。

●ランチョンセミナー

住み慣れた地域で暮らし続けるために―食の支援からみた取り組み

菊谷武先生（日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック）

厚生労働省の調査では、老健施設退所者のうち1年後も在宅療養を継続している人は8%しかいなかった。中断した人では、ペースト食以下の食形態、口腔ケア全介助だった。施設と在宅を比較すると、在宅では摂食嚥下機能に合致した食形態をとっている人は少ない。病院―老健施設・老人ホーム間では、提供される情報と受け手がほしい情報には違いがある。高齢者入居施設、通所介護施設を対象にアンケートを行った結果、①持ち込み食品や複数のところみ調整食品を使用している、②嚥下調整食の基準がなかったり、施設独自の名称を使用している、などの実態が明らかになった。

「地域で食べるを支える」ということは、咀嚼障害、嚥下障害を抱えながらの地域で暮らすことだが、実際にはまだ切れ目だらけの地域支援体制。このような現状を踏まえ、嚥下調整食、介護食検索サイト「食べるを支える」を立ち上げた。サイトでは、食分類、住所、業種・業態から医療施設、介護施設、介護食品取り扱い店等が検索できる。ぜひサイトに登録して、情報も寄せてほしい。

看護・介護のプロが持つ安心ツール

夜勤看護師の必携ツール

ゼロ
ヒヤリ、ハット0へ

有機ELナースライト

型番 LF-M1-D1

夜間における安全確認と作業効率化を支援

面発光で
眩しくない
光

このライトが提供する4つの価値

<p>業務に応じて かしく照らす</p> <p>巡回用 2800K 確認用 4200K</p>	<p>ワンボタンで 点滴落下速度確認</p> <p>1秒点滅は緑、5秒点滅は赤、暗い中でも見えます。</p>	<p>胸に取付け 両手で作業が出来ます</p>	<p>夜間の災害発生時は 防災用ライトに早変わり</p> <p>避難します。</p>
---	--	-----------------------------	--

患者の巡回には眼を妨げない電球色、暗い中、患者さん横で、点滴速度を合わせたり確認する目安として使える「光る色」に簡単に切り替えて使えます。

夜間の患者さんの車いす移動でも、両手が自由に使えるので、安心・安全に運ぶことができます。

夜間の災害発生時には患者誘導用に使用できます。急な電池切れの心配がなく、両手が自由なので介助もし易くなります。



製造元 **株式会社タカハタ電子**

本社営業 〒992-0003 山形県米沢市窪田町窪田1188番地
TEL 0238-36-0013 FAX 0238-36-0009

東京営業 〒101-0021 東京都千代田区外神田6-14-9
秋葉原MFビル28号館7F
TEL 03-5807-7791 FAX 03-5807-7793

山形県内病院で続々導入中
両手が使えることで看護ケアが迅速に行えると好評！

教えてっ!

退院支援の5つのこと

質の高い退院支援を行っている看護師さんに、退院支援の課題や思いなどを毎号お聞きするシリーズ企画。今回はNTT東日本関東病院の成田 真子看護長にお聞きしました。



1 患者・家族対応での心がけ
医療の面でもっと「ここをこうしたい」と思っても、無理強いすることはしません。ベストなところは患者さん家族に選んでもらいます。患者さんは皆違うのでパターン化した対応にならないように、保険外サービスなり、ボランティアなり、社会資源

2 地域連携で大切なこと
病院側の看護師が、「訪問看護師が行う「1対1の看護のイメージ」をもっとできるようなにならないといけない」と考えています。訪問看護師のケアと急性期病院のケアは、全く違う仕方のものもあると感じているためです。

3 地域連携での課題
地域の方・急性期病院ともに、それぞれの役割・立場・働き方があります。みなが同じ目標を見て動くことは大変ですが、問題意識を共有できれば大きな力になります。最近は訪問看護ステーション、薬剤師など、地域の方からのオフアームも多く、出来る限り時間を割くように心がけています。

4 診療報酬改定での変化
今まで、退院調整看護師は病棟ごとの配置ではありませんでした。医師からの依頼があればすべての病棟に関わっており、どこか受け身なところも少しありました。自分の名前が病棟の担当に上がるようになったので、今まで以上に責任を重く感じます。

5 今後の地域連携について
急性期病院は徹底的に医療を施します。例えば吸引の場合でも、感染防止のため医療材料費など関係なく使用することがあります。しかし、それを在宅では継続できません。今は急性期病院のベッド数が減り、「病院に行く」「病院で亡くなる」ということが物理的にできなくなる時代が来ます。ですから、もっと在宅の看護との連携も強化していかないといけないと感じています。

男子ナースあるある
4コマ漫画
「ハッピー?ハロウィン」
の巻

ちょっと! ナス君

作: 手留手

ハロウィンもすっかり定着しましたね。このトリックなんだらって、どういう意味なんだい?

トリック(いたずら)かトリート(お菓子)どっちだ? へえ、つまりお菓子くれないといたずらしちゃダメです。そういう事かい

じゃワシはトリックオアトリックリじゃ! た、田中さん!!

トックリに入ったお酒のませろ!! 退院まであと少し我慢してくださいね!

足のむくみやダル重感をケアする・肩こりや肩甲骨廻りを和らげる・グラファイト・バンド



グラファイトバンドは、発売10年目を迎えた息の長い健康補助グッズです。スポーツ分野の「痙攣予防に特化」して販売実績を上げ、忙しく働きまわる方々にも、処方箋薬局でも取扱い頂き、現在、栃木、茨城県20店舗で販売して頂いています。当然、「効果」「安全性」も問題なく8年間の中で沢山の看護師さんにも愛用されているそうです。詳細、取扱店等は、HPを。問) ライフサポートギブ 0120-207215 **グラファイトバンドで検索!!**
*お近くに取扱店のない場合、通販になります。



おしりの清浄剤

薬用
サニナ

使った人から始まる

おしりの清潔新習慣!

知る人ぞ知る! 30年以上のロングセラー!

サニーナスプレーは
1985年に花王から生まれた
おしりの清浄剤です。



医薬部外品
(本体)90ml
※経済的なつけかえ用もあります。

おしりの清浄剤って?

赤ちゃんに
おむつかぶれが...

温水洗浄機が
使えない!

おしりがヒリヒリ...
ふくのが怖い

使い方は簡単



オイル
成分で

トイレトペーパーをやわらかくして、
やさしいふき心地に。
さっぱりキレイにふきとれ、おしりはいつも清潔です。

薬用サニーナを
ペーパーにシュッ!

ふき心地、たちまちやわらか〜♪

皮フのしわやひだ、細毛についてよごれまでスッキリ取り去ります。

ふけば嬉しい2つの効果

消炎剤(グアイアズレン)配合

肛門周辺部のかぶれ・ただれや、
おむつかぶれ、股ずれを防ぎます。

スクワラン(基剤)配合

ふきとり後も肛門周辺部の
皮フを保護し、清潔に保ちます。

お役立ちシーン

マタニティ期・
出産前後に。

赤ちゃんや
小さなお子様にも。*

温水洗浄後の
仕上げふきに。

ふくとヒリヒリ!
デリケートなときに。

生理中にも。

※新生児(生後0~2ヶ月)への使用はお控えください。
肌の状態が健康であれば排泄後のふき取りに使えます。様子を見ながらお試しください。
※既に肌トラブルを起こしているときには使えません。

商品に関するお問い合わせ 花王 消費者相談室 ☎0120-165-695 9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

お買い求めは、お近くのスーパー・ドラッグストア・ホームセンターの衛生用品売場や介護用品売場で。インターネットでもご購入いただけます。

読者プレゼント

30名様!

ダイエットをしている方にオススメ!
今までになかった夢の低カロリー食品、お口にぶると新食感
「ふるんちゃん」をプレゼント! (麺タイプ・粒タイプ各1食入)



- 1袋あたり6kcal。さらに糖質・脂質・たんぱく質・塩分もオール0g!
- 不足しがちな食物繊維が1袋で5gも摂れる!
- 調理しやすい無味無臭。面倒な水洗いは不要。
- 噛みごたえがあり満足感も得られます。いろいろなメニューに幅広くお使いください。



応募方法

アンケートにお答えの上、下記の方法でお送りください。

応募締切 12月30日(金)

- ①商品名 ②お名前 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥勤務施設の種類の ⑦勤務先の所属科目
⑧興味のある記事(3つまで) ⑨ナースマガジンにコメントをお願いします。または、どんな企画が読みたいですか?

ホームページから <http://medi-banx.com/present/>

FAXの方 03-5785-2295

- ご記入いただいた個人情報は第三者に無断で開示・提供することはありません。
- プレゼント当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

携帯サイトからも
応募できます。



ナースの星Q&A オンラインのご紹介

ナースマガジン編集部が運営する看護ケアのスペシャリスト25名の講義動画の視聴やQ&Aの検索、質問の投稿など気軽に学べる看護ケアの会員制Q&Aコミュニティサイトです。

ナースの星 Q&A オンライン
<http://www.nurse-star.jp>

専門家Q&A 講義動画配信 お役立ちコラム 研修会検索 スマホ対応

数十本ある講義動画の視聴や専門家Q&Aの履歴検索、質問投稿、看護技術向上支援研修会の優待ご案内などのコンテンツサービスを会員登録する事でご利用いただけます。是非皆様にナースマガジン編集部が運営するナースの星Q&Aオンラインを試してみたいと思っています。皆様のご登録をお待ちしております。

はフ会員
オイ登録
コイ



★ナースマガジンは、下記の医療機器卸会社にて配布しております。

●MISパートナー一覧(医療機器卸)

北海道	株式会社竹山	011-611-0100
北東北	共立医科器械株式会社	019-623-1205
	株式会社秋田医科器械店	018-839-3551
南東北	株式会社シバタインテック	022-236-2311
	サンセイ医機株式会社	024-944-1127
北関東	株式会社栗原医療器械店	0276-37-8586
甲信越	マコト医科精機株式会社	055-273-0333
	株式会社上條器械店	0263-58-1711
	源川医科器械株式会社	025-229-7766
北陸	富木医療器械株式会社	076-237-5555
	福井医療株式会社	0776-24-0500
東海	株式会社名古屋医理科商会	052-723-5400
関西	株式会社三栄堂	075-681-5131
	宮野医療器械株式会社	078-371-2227
中国	ティーエスアルフレッサ株式会社	082-501-0316
四国	四国医療器械株式会社	087-851-3318
	日新器械株式会社	088-641-5111
九州	アイティーアイ株式会社	092-472-1881

※上記のエリア以外の方は、下記のメールアドレスへお問い合わせください。
ナースマガジン編集部 info@medi-banx.com