



Harmony



特集

適切な栄養とリハビリテーションで 早期退院を目指す

- 1 ● NST(栄養サポートチーム)はサルコペニア対策などに取り組んでいます
- 2 ● 多職種連携によるチーム医療でNSTは活動しています

病院の理念

私たちは"真に病院らしい病院"を目指します

病院の基本方針

私たちは生命の尊厳と人権を尊重し、地域の皆様に信頼される病院であるよう努めます。
私たちは皆様に質の高い医療を提供するために知識・技術の向上に努めます。
私たちは感性をみがき、感謝の気持ちを大切に、皆様と感動を共有できるよう努めます。

NST(栄養サポートチーム)は サルコペニア

Feature

● 当院におけるNSTの取り組み

NSTとはNutrition Support Team：栄養サポートチームの略です。NSTの歴史は比較的浅く、1973年にアメリカの病院で世界初のNSTが稼働しました。日本でも1973年に大阪大学の一部でNST回診が行われていたようです。なかなか浸透しなかったようですが、1997年三重県にある鈴鹿中央総合病院で日本初の全科型（科は関係なく、入院患者さん全員が対象）が誕生し、栄養管理の有用性やエビデンス（科学的根拠）が発見されました。NST介入することにより入院日数の短縮や感染症の減少など、患者さん側にも医療経済的にも恩恵が得られることが分かり、全国的に多くの病院に浸透しました。

当院では2004年より稼働しており現在では、医師、歯科医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、理学療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、事務職員など多職種で活動しています。当院は、NST稼働施設として日本静脈経腸栄養学会の認定を受けており、同学会の認定するNST専門療法士の資格を有する職員が3名在籍しています。

主に入院患者さん、透析患者さんに対して栄養状態を評価して適切な栄養投与量を決め、栄養状態の改善を図るようにしています。また、できるだけ口から食べられるように嚥下訓練（飲み込みのリハビリ）も積極的に行っていますが、難しい場合なるべく消化管（腸）を使うことを大原則として経管栄養を行っています。その結果、10年前に20名以上いた中心静脈栄養の患者さんが、現在はゼロになりました。退院後も継続した栄養サポートが受けられるよう、入院中より退

院後の療養生活に配慮した栄養介入を心がけています。

また、退院後の生活が不安な方に対し、医師の指示を受けた看護師が退院後1ヶ月の間に在宅訪問をさせていただくことが可能です。さらに在宅診療医や訪問看護師などとも情報共有を行い、安心・安全に在宅療養生活を送れるように地域連携にも力を入れています。

● 最近話題のサルコペニア対策が必要です

超高齢社会になっている日本では最近、病気や加齢などに伴い筋肉量が減少してしまうサルコペニア（後述）の患者さんの増加が社会的にも問題視されており、当院ではそのような患者さんの対応も取り組んでいます。筋肉量を簡単にみる方法として、「指わかテスト」があります。両手の親指、人差し指でわかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。囲めないかぴったりであれば筋肉量は問題ありませんが、隙間ができるようであれば筋肉量が減少している目安になります。また、足の筋肉だけでなく、呼吸や嚥下に関する筋肉にもサルコペニアは起こります。



NST委員会の様子

対策などに取り組んでいます

●サルコペニア対策は栄養とリハビリ

サルコペニアとは身体的な障害や生活の質の低下、および死などの有害なリスクを伴うものであり、進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群のことを指します。原因としては寝たきりや活動不足からくる廃用など活動に関連するもの、がんや慢性疾患など疾患に関連するもの、吸収不良や消化器疾患などに伴うエネルギーまたはたんぱく質不足といった栄養に関連するものなどさまざまです。当院は透析患者様が多く通っておられ、また透析を受けられる患者様の高齢化も進んでいることから、サルコペニアを認める事例が多々あります。サルコペニア予防のためには栄養とリハビリテーションが不可欠であり、各職種が専門性をもって患者さんと関わっています。

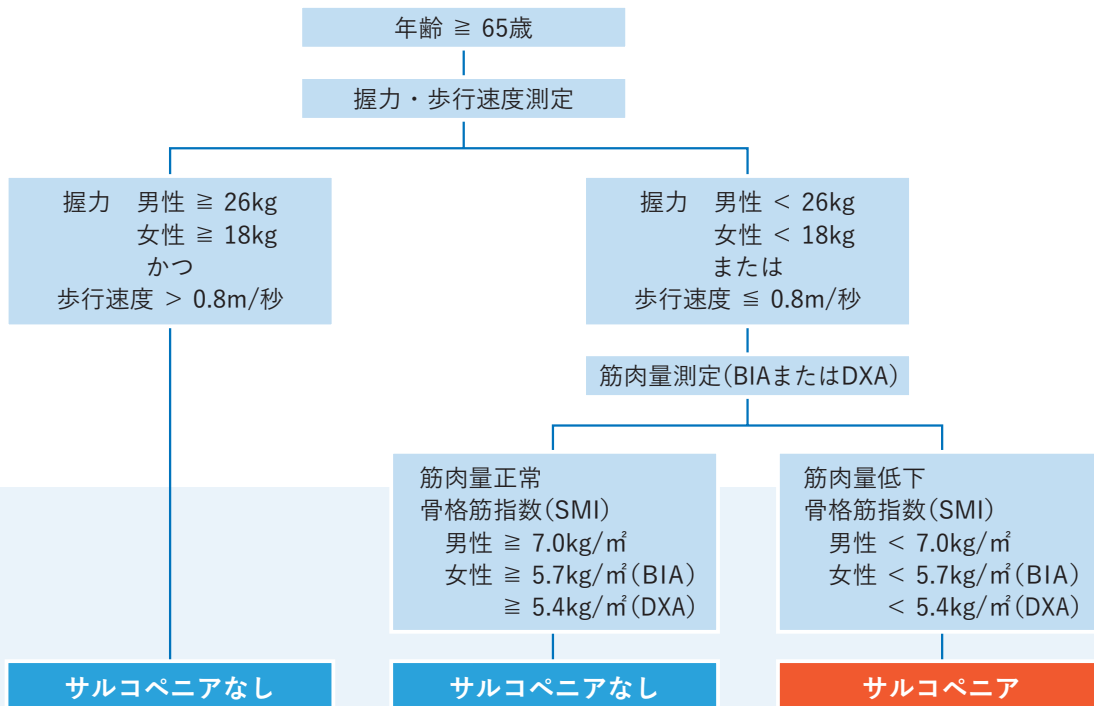
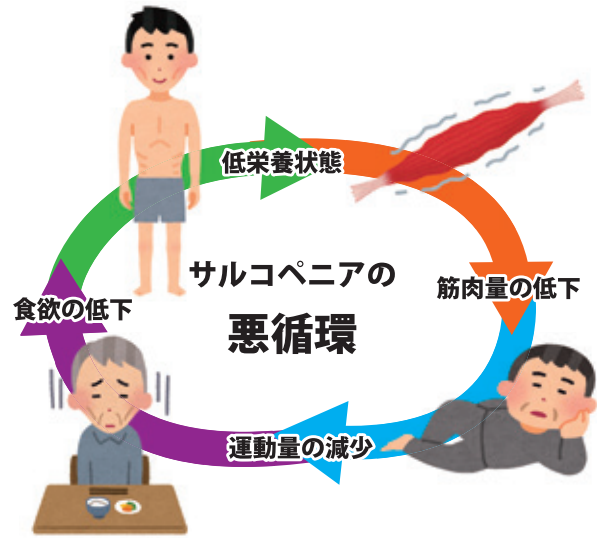


図) AWGS (Asian working group for sarcopenia) サルコペニア診断基準

Chen LK, Liu LK, Woo J, et al: Sarcopenia in Asia: consensus report of the Asian Working Group for Sarcopenia., J Am Med Dir Assoc, 15(2) 2014, 95-101.

吉田貞夫：サルコペニア（骨格筋減少症）の概念とその原因と対策，佐々木淳編，在宅医療 多職種連携ハンドブック，法研，2016。

多職種連携によるチーム医療で

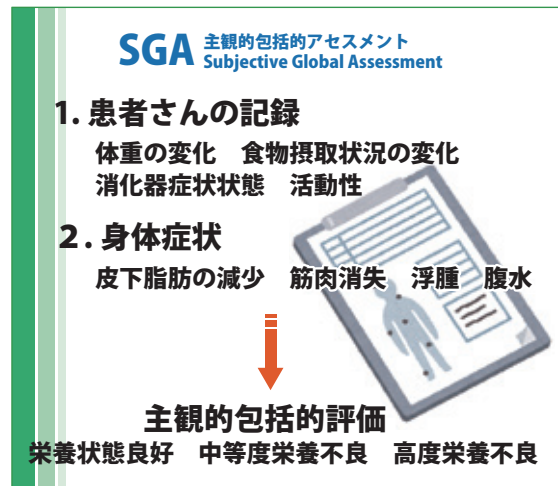
NSTは

●入院時から看護師がNSTにかかわります

当院では、入院時すべての患者さんにSGA（主観的包括的アセスメント）を用いて栄養状態の評価を必ず行います。SGAは比較的簡単な情報のみで患者さんの栄養評価が行えるというメリットがあります。栄養状態の評価はA（栄養状態良好）、B（中等度の栄養不良）、C（高度の栄養不良）で判定を行い、B・Cの評価になった患者さんはNST対象症例となり、NSTが介入を行うようにしています。また入院時に問診により嚥下機能評価表を用い嚥下障害リスクの評価を必ず行います。ここで嚥下障害リスクありと評価された場合、医師の指示があるまでは絶食とします。

そして医師の指示のもと必要であれば言語聴覚士による嚥下評価を行うようにしています。食事内容については患者さんの状態にあったものを食べてもらえるように、管理栄養士・言語聴覚士などと協同しながら内容を考えていくようにしています。入院時、口腔衛生状態に問題がある患者さんや、義歯の不具合がある患者さんには入院時より歯科介入が出来るよう歯科医師との連携も図っています。更に入院中定期的に体重測定や血液検査を行いデータのフォローをしています。食事摂取量が減ったり、体重減少や栄養状態の低下がみられる患者さんの見落としがないよう、NSTでフォローするようにしています。

また、当院は透析患者さんが多く通って来ておられます。一般的に透析患者さんのうち7～8割の方は筋肉量が低下していると言われてます。透析患者さんの筋肉量の低下は食事摂取量の不足や活動量の低下が原因と考えられています。サルコペニア対策にも配慮した関わりが出来るよう、管理栄養士・リハビリスタッフと協同して行うようにしています。



●管理栄養士が食事について支援します

エネルギーやたんぱく質などの栄養素の不足は低栄養やサルコペニアを引き起こします。特にたんぱく質は筋肉の原料となるため必要量を不足なく摂ることが必要です。栄養が不足した状態で運動を行うとさらに筋肉量の低下を起すため、サルコペニアの予防・改善には運動に合わせた栄養を摂ることが重要です。

実際の食事のポイントとしては、まず、エネルギーやたんぱく質が不足しないように1日3食きちんとバランスよく食べることです。なるべく「主食+主菜+副菜」のそろった食事を心掛けましょう。特にたんぱく質を多く含む食品（肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など）をきちんと食べるようにしましょう。パンとコーヒー・麺とおにぎりなど糖質に偏ってしまうと、たんぱく質が不足してしまいますので、バランスの良い食事をとるように気をつけましょう。また、たんぱく質の中でも分岐鎖アミノ酸（BCAA）を摂ることで、筋肉量の低下を防ぐことができるといわれています。BCAAとはバリン・ロイシン・イソロイシンと呼ばれる必須アミノ酸のことで、体の中で作られないため食べ物から摂ることが必要です。最近では、BCAAを強化した栄養補助食品等も開発され、サルコペニア予防・改善に

活動しています

効果を発揮しています。

当院では患者さん個々に合わせた栄養管理を行っています。低栄養状態であったり、食事が十分食べられない患者さんに関してはNST活動を通して、食事内容の変更や栄養補助食品の利用を検討したり、食べやすい形態の食事を工夫するなどして栄養状態の改善ができるよう努めています。また、入院・外来時共に必要に応じ栄養指導・相談を行うことで継続した食事療法ができるよう支援しています。

●リハビリスタッフ（PT-ST）によるNST活動

NSTの中での理学療法士・言語聴覚士・歯科がどのように関わっているかを紹介します。初めに理学療法士は、運動療法（筋トレや歩行練習）を中心に行いますが、NSTとの関わりとしては、患者さんの栄養状態を考えてリハビリを行っています。その中で、最近注目が集まっているサルコペニアについてお話をさせていただきます。サルコペニアの原因は様々で、筋肉が減っているからといって運動ばかりやっていると改善してきません。そこで摂取量に合わせて、適切な運動量・運動負荷を選択して身体機能を向上させていきます。また、年齢を重ねると食事の時にムセやすくなる原因の一つにもサルコペニアは関係しています。食べ物を飲み込む時に必要な嚥下筋群に筋力低下を起こすと誤嚥をしまい、そこから誤嚥性肺炎を発症します。これを老嚥といいます。そのため当院では、言語聴覚士が入院時に評価が必要な患者さんに対しては栄養士と協力しての嚥下ラウンドを実施しています。これにより適切な食事形態の選択、早期から状態に合わせた嚥下訓練を行い、誤嚥性肺炎を予防しています。チームの中で、リハビリスタッフはしっかり口から食べることに對して治療を行い、食事摂取量・病態に合わせた運動療法を行っていき、患者さんが一日でも早く退院出来るように尽力しています。

●NSTチームと歯科との連携

当院では、歯科医院とも密接に連携してNST活動に取り組んでいます。歯科の役割は、口腔内の状態・入歯の噛み合わせや虫歯を治療する事でしっかり噛めるようになり、誤嚥性肺炎のリスクを減らすことが出来ます。歯科の介入が必要と判断された患者さんには、かかりつけの歯科医院がございましたら、そちらと連携して治療をすすめていきます。特にかかりつけの歯科医院をお持ちでない場合は、あいの里歯科クリニックが当院へ往診に来られていますので、入院中に往診をさせていただきます。



口腔ケアの様子

公開講座の年間日程が決まりました!!

No. 33

平成29年度公開講座のご案内 すこやかに生きるために その33

今年度も、都窪医師会から協賛を得て「公開講座 すこやかに生きるために その33」を開講いたします。皆さまにもっと健康について関心を持っていただきたいと考え、世界糖尿病デーや、世界腎臓デーとコラボレーションした企画や、講座終了後のミニ健診以外に、健康運動指導士が行う健康体操等、新しい取り組みも企画しております。

医学研究と医療の実際に携わる者として、私共はこの講座を通して地域社会の方々へ新しい医療情報を提供し、「すこやかに生きる」よろこびへの手だてに役立たせていただきたいと望んでおります。今年度も、皆さまのご期待に添えるようスタッフ一同努力をいたしますので、多くのご参加をお待ちしております。

入場無料／申込不要／無料駐車場有 時間 14:00-15:00

2017

6/24 土

Lecture 1

「驚異と神秘の小宇宙

～それは「貴方のからだ」です～

講師 | 重井医学研究所 名誉所長 沖垣 達

講座終了後イベント：ミニ健康診断

7/22 土

Lecture 2

「幸せに長生きできる

「考え方」と生活習慣」

講師 | 重井医学研究所附属病院 副院長 真鍋康二

講座終了後イベント：健康体操Vol.1 ～肩こり予防～

9/30 土

Lecture 3

「健診で知ろう!守ろう!自分の身体

～様々な検査について～

講師 | 重井医学研究所附属病院 臨床検査部

講座終了後イベント：ミニ健康診断

10/28 土

Lecture 4

「「ニセ科学」を科学する

～健康情報番組のウソ、ホント～

講師 | 重井医学研究所 分子遺伝部門 室長 松山 誠

講座終了後イベント：健康体操Vol.2 ～腰痛予防～

11/18 土

Lecture 5

世界糖尿病デー
記念講座

「第1部 放っておくと怖い糖尿病

第2部 おいしく食べる工夫とコツ」

講師 | 第1部:重井医学研究所附属病院

内科部長 荒木俊江

第2部:重井医学研究所附属病院 栄養管理部

講座終了後イベント：ストレッチ&ミニ健康診断

12/16 土

Lecture 6

「みなさんの胃と大腸を内視鏡で守ります!」

講師 | 重井医学研究所附属病院 内科部長 山本直樹

講座終了後イベント：ミニレクチャー ～身体に良い食事～

2018

2/17 土

Lecture 7

「100歳を生きる

～健康寿命延伸法の知恵袋～

講師 | 重井医学研究所附属病院 看護部長 川口法子

講座終了後イベント：健康体操Vol.3 ～転倒予防～

3/10 土

Lecture 8

世界腎臓デー
記念講座

「第1部 慢性腎臓病と糖尿病

第2部 食生活を見直して元気で長生き」

講師 | 第1部:重井医学研究所附属病院

内科部長 大森一慶

第2部:重井医学研究所附属病院 栄養管理部

講座終了後イベント：ストレッチ&ミニ健康診断

Information

会場&お問合せ

重井医学研究所附属病院 重井医学研究所 外来棟 2F 多目的ルーム (今年度より変更になりました)

〒701-0202 岡山市南区山田2117 / TEL 086-282-5311 / FAX 086-282-5345

NEWS

1

倉敷で開催されます
ノルディックウォーク学会が

第6回ノルディック・ウォーク学会学術大会が、平成29年11月11日（土）、美観地区にある倉敷市芸文館にて開催いたします。

ノルディックウォークは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強します。筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が、約20%も増加します。体力づくりや減量などに効果的です。

今回、当法人の重井文博理事長が大会長になり、よりノルディックウォークが広まるのではないかと思います。興味がある方は是非ご参加いただければと思います。



NEWS

2

開催しました
「ふれあい看護体験」を

「看護の日・看護週間」にちなみ、本日当院では「ふれあい看護体験2017」を開催しました。今回の看護体験には、15名の看護学生の方が参加されました。参加者の皆さんには、真鍋副院長から一日看護師の辞令を手渡された後、病院施設の見学、AEDの使い方や採血・注射の実習、生活習慣病の予防法や患者さんの移動方法の講義、そして実際に患者さんとふれ合うグループリハビリなど多くのことを体験していただきました。たった一日ではありましたが、学校では得られない経験をすることができたのではないのでしょうか。私たちは、参加者皆さんのこれからの活躍を期待しています。



5月19日の毎日新聞朝刊で、当院が主に就労中の透析患者さんを対象に提供しているオーバーナイト透析についての特集記事が組まれました。

そのなかで、当院での取り組みが大きく紹介されると共に、実際にオーバーナイト透析の治療を受けていらっしゃる患者さんの感想などが掲載されました。

オーバーナイト透析は、夜間に時間をかけて透析を行うため患者さんの体の負担が軽減されるというメリットのほか、家族とふれあう時間や労働の時間を増やすことができます。わたしたちは、これからも透析患者さんの生活の質が向上するよう、一層治療に努めてまいります。



3

NEWS

5/19の毎日新聞で当院が特集されました！

予 定 表 外 来 診 察

Outpatient care schedule

受付時間 8:30~12:00 (再診の方は、再来受付機にて午前8時より受け付けています)
13:30~17:00

診察時間 9:00~
14:00~ 予約専門外来は13:30から

休診日 木曜・日曜・祝日
(夜間や休日の急病の場合は、あらかじめ電話で対応可能かどうかのお問い合わせをお願いいたします)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	糖尿病・肝臓 (生活習慣病)	真鍋 康二 (総・肝・糖)	大森 一慶 (総・糖・腎)	荒木 俊江 (総・糖)	休 診	真鍋 康二 (総・肝・糖)	真鍋 康二 (総・肝・糖)
			大森 一慶 (総・糖)		池田 弘 (肝)		十川 圭司 (総・糖)	荒木 俊江 (総・糖)
	腎臓	福島 正樹 (腎)(紹介・初診のみ)	—	福島 正樹 (腎)	福島 正樹 (腎)		福島 正樹 (腎)	
	消化器	藤本さおり (総・消)	西山 仁樹 (消)	山本 直樹 (総・消)	岡 優子 (総・消)		岡 優子 (総・消) 藤本/山本 (総・消)	
★総:総合内科 腎:腎臓 肝:肝臓 糖:糖尿病 消:消化器 ★健診は、西山仁樹(月・火・水・金・土)が担当しています								
午後	一般外来	交代医師	交代医師	交代医師	休 診	交代医師	交代医師	
	専門外来 (予約)	(肝臓・ 生活習慣病) 池田 弘	(糖尿病) 真鍋 康二 荒木 俊江	—		—	—	
名誉院長外来	午前	—	腎臓・内科一般 瀧 正史	—	休 診	—	—	
小児科	午前	瀧 正史	虫明 亨祐	虫明 亨祐	休 診	虫明 亨祐	瀧 正史	
		虫明 亨祐	今村 昌司	今村 昌司		今村 昌司	虫明 亨祐	
午後	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種	交代診療 予防接種		交代診療	交代診療 予防接種	
小児療育	午前 完全予約制	今村 昌司	川田 珠理	川田 珠理		今村 昌司	今村 昌司	
	午後 完全予約制	今村 昌司	川田 珠理	川田 珠理	今村/川田	今村 昌司		
★小児療育は初診の方は完全予約制(火曜・水曜午前中)です。予め電話での予約をお願いします。 他の曜日に来院されてもお帰りいただく場合がございます。ご了承下さいますようお願いいたします。								
外科	午前	櫻間 教文	平松 聡	平松 聡	休 診	平松 聡	平松 聡	
ダイアライ シスアクセス 専門外来	午前	櫻間 教文	櫻間 教文	櫻間 教文		櫻間 教文	櫻間 教文	
★ダイアライシスアクセス専門外来は、完全予約制です。予め電話での予約をお願いします。 ★時間外でも可能な限り対応いたします。電話でお問い合わせ下さい。								
泌尿器科 (予約)	午後	—	—	—	休 診	岡山大学	—	
皮膚科	午後	—	太田 知子	太田 知子	休 診	—	—	
眼 科	午後	第4月曜日 岡山大学	—	—	休 診	—	—	

Information



重井医学研究所附属病院

〒701-0202 岡山市南区山田2117
TEL 086-282-5311 / FAX 086-282-5345
<http://www.shigei.or.jp/smrh/>

関連施設
 しげい病院
 重井医学研究所附属病院
 重井医学研究所
 岡山しげい訪問看護ステーション
 岡山しげい居宅介護支援事業所
 倉敷しげい訪問看護ステーション
 倉敷しげい居宅介護支援事業所
 倉敷しげい訪問看護ステーション
 倉敷しげい居宅介護支援事業所
 倉敷しげい植物園
 倉敷昆虫館
 健康増進施設 はあもにい倉敷

