

在宅での栄養管理の重要性 ～在宅訪問栄養食事指導でQOL(生活の質)向上～

日清オイリオグループ株式会社(社長:今村隆郎)は、トロミ調整食品などの高齢者・介護対応食品を製造・販売しております。当社では、高齢者の方と同居しているご家族や介護をしている方に関心を持っていただきたい事柄について、専門家にインタビューを行い、その内容をとりまとめたニュースレターを発行しています。

今回は、「在宅訪問栄養食事指導」というサービスを通じた、在宅での栄養管理の重要性について、専門家からお話を伺い、まとめました。

【ポイント】

1. 在宅訪問栄養食事指導が増加

- ・65歳以上がいる世帯は全世帯の約4割、うち単独または夫婦のみの世帯が過半数となっており、在宅での介護力が非常に低いのが現状です。
- ・栄養状態に問題がある在宅療養患者は約7割、噛むことに問題を抱えている方は約3割ということがわかっています。
- ・現在、栄養状態に問題がある方、摂食嚥下障害がある方、治療のために食事管理が必要な方に対する在宅訪問栄養食事指導が多くなってきています。今後、さらに在宅での栄養管理の必要性が高まってくるでしょう。

2. 在宅訪問栄養食事指導とは何か、どうすれば依頼できるのか

- ・在宅訪問栄養食事指導とは、通院などが困難な方のために、管理栄養士がご家庭に定期的に訪問し、療養上必要な栄養や食事の管理および指導を行うものです。
- ・在宅訪問栄養食事指導は介護保険または医療保険が適用できる、管理栄養士が行うサービスです。
- ・在宅訪問栄養食事指導を希望する際には、主治医、ケアマネジャーなどに相談をしましょう。

3. 在宅訪問栄養食事指導で「食べる」ことの問題を解決

- ・管理栄養士が療養者の居宅へ訪問した際は、本人・家族・ヘルパーが無理なく問題解決ができる方法を考え、栄養や疾病の問題点が何なのかをつきとめます。そして、どのような取り組みをしたら効果的なのかを考え、栄養ケア内容を決定します。

4. QOL(※)の向上が期待できる

- ・在宅訪問栄養食事指導の利用により、栄養状態の改善が図れ、QOLの向上にもつながります。

※QOL(Quality of Life)とは、「生活の質」のことであり、人間らしく、満足して生活しているかを評価する概念です。

お話を伺った専門家

中村 育子(なかむら いくこ)先生 管理栄養士・介護支援専門員
日本在宅栄養管理学会 副理事長
医療法人社団 福寿会福岡クリニック 在宅部 栄養課長

1. 在宅訪問栄養食事指導が増加

◆65歳以上がいる世帯は全世帯の約4割

日本は、全国民の3人に1人が高齢者となる世界に類を見ない超高齢社会を目の前にしています。平成27年7月末の時点で、要介護(要支援)認定者数は、614.5万人(男性が190.0万人、女性が424.5万人)となっています。(出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告の概要」平成27年7月暫定版)

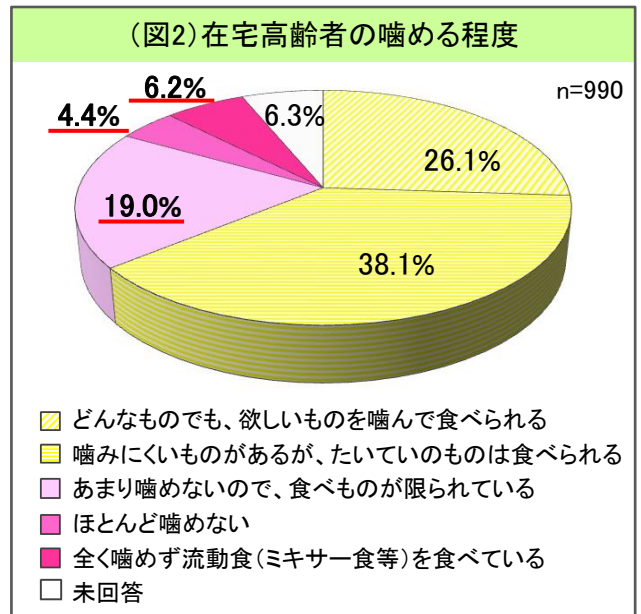
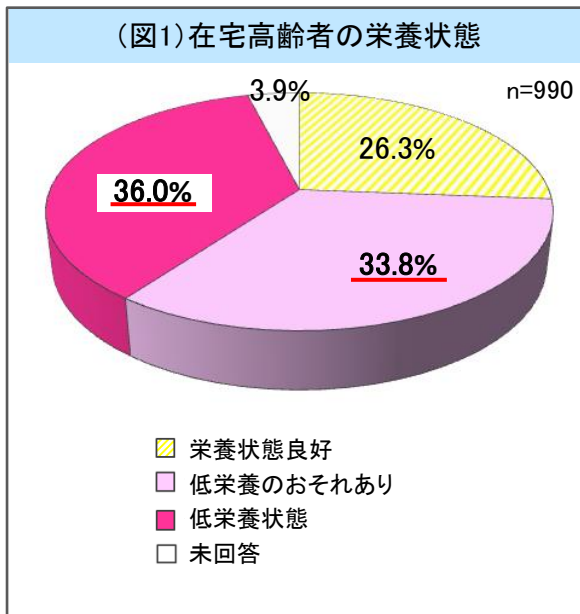
また、65歳以上がいる世帯は全世帯の約4割、うち単独または夫婦のみの世帯が過半数となっており、在宅での介護力が非常に低いのが現状です。(出典:総務省「人口推計」平成27年10月公表)

◆在宅高齢者の栄養状態

～栄養状態に問題がある方は約7割、噛むことに問題を抱えている方は約3割～

国立長寿医療研究センターが、在宅療養患者である高齢者990名を対象にした調査結果によると、低栄養状態の人が356名(36.0%)、低栄養のおそれありの人が335名(33.8%)、合わせて691名(69.8%)が栄養状態に問題があることがわかりました。(図1)

さらに、在宅高齢者(990名)の噛める程度については、「あまり噛めないので、食べものが限られている」人が188名(19.0%)、「ほとんど噛めない」人が44名(4.4%)、「全く噛めず流動食を食べている」人が61名(6.2%)で、これらを合わせた噛むことに問題を抱えている人は、全体の約3割という結果となりました。(図2)



出典:国立長寿医療研究センター

(平成24年度老人保健健康増進等事業 在宅療養患者の摂取状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書)

◆栄養状態の悪化がADL(日常生活動作)の低下を招く

高齢者にみられる低栄養は生理的機能の低下とともに身体機能の低下を引き起こします。また、身体機能の低下はADL(日常生活動作)の低下を引き起こします。

加齢と栄養状態の悪化によって、フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉減少症)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)になる可能性が高くなり、さらにADLを低下させていきます。

◆在宅での栄養管理の必要性

現在、日本では2025年を目途に、地域包括ケアシステム制度の構築が進んでいます。地域包括ケアシステムとは、高齢者の尊厳の保持と自立生活支援を目的として、できる限り住み慣れたところでその人らしい生活を送るための支援・サービス体制のことです。

例えば、要介護者が病院から在宅に移った場合、疾病の予防や再発予防が含まれることは勿論のこと、食生活や適切な栄養管理も支援に含まれます。

このような地域包括支援ケアシステムの一つとして管理栄養士が行う在宅訪問栄養食事指導があります。現在、栄養状態に問題がある方、摂食嚥下障害がある方、治療のために食事管理が必要な方に対する在宅訪問栄養食事指導が多くなってきています。このことから、今後、さらに在宅での栄養管理の必要性が高まっていくでしょう。

2. 在宅訪問栄養食事指導とは何か、どうすれば依頼できるのか

◆「在宅訪問栄養食事指導」とは

在宅訪問栄養食事指導とは、通院などが困難な方のために、管理栄養士がご家庭に定期的に訪問し、療養上必要な栄養や食事の管理および指導を行うものです。

この「在宅訪問栄養食事指導」は、介護保険における「居宅療養管理指導」または医療保険における「在宅患者訪問栄養食事指導」の適用のもと、管理栄養士が行うサービスです。

～介護保険と医療保険のどちらの保険を使って受けたらよいの？～

要介護認定を受けている方が、在宅訪問栄養食事指導など介護に必要な医療系サービスを利用した場合には、医療保険より介護保険の給付が優先される仕組みとなっています。

≪医療保険より介護保険の給付が優先される医療系サービス≫

訪問看護、訪問リハビリテーション、**居宅療養管理指導**、
通所リハビリテーション(デイケア)、短期入所療養介護(医療系のショートステイ)

※在宅訪問栄養食事指導は居宅療養管理指導に含まれます。

◆対象者

- 腎臓病、肝臓病、糖尿病、胃潰瘍、貧血、膵臓、脂血異常症、痛風、心臓疾患、消化管の手術後、クローン病、潰瘍性大腸炎、高度肥満、高血圧などの食事管理が必要な方
- 低栄養状態(やせ、アルブミンが低いなど)の改善が必要な方(※介護保険利用の場合のみ)

◆在宅訪問栄養食事指導の依頼

介護保険、医療保険適用で在宅訪問栄養食事指導を実施できるのは、現在のところ、病院や診療所(介護保険では居宅療養管理指導事業者という)の管理栄養士になります。

最近では、福祉施設や個人の管理栄養士が訪問してくれる場合もあり、その場合は保険が適用されるかどうかなどの事前確認が必要です。

～在宅訪問栄養指導はどうしたら頼めるの？～

在宅訪問栄養食事指導の利用を希望される場合は、まず主治医や担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談してください。

主治医やケアマネジャーに相談



訪問した管理栄養士は、身体状況などを伺い、主治医の指示内容も踏まえて、どのような指導をするか検討し実施

3. 在宅訪問栄養食事指導で「食べる」ことの問題を解決

◆在宅訪問栄養食事指導の目的

在宅訪問栄養食事指導は療養者宅に訪問することで、生活の実態や本人・家族の意向を把握しながら多職種と連携し、本人と介護をしている家族に負担の少ない実践的な栄養指導を行うことにより、療養者の栄養改善から疾病やADLを改善しQOLの向上を目的としています。

～どのようなときに在宅訪問栄養食事指導を利用すればよいの？～

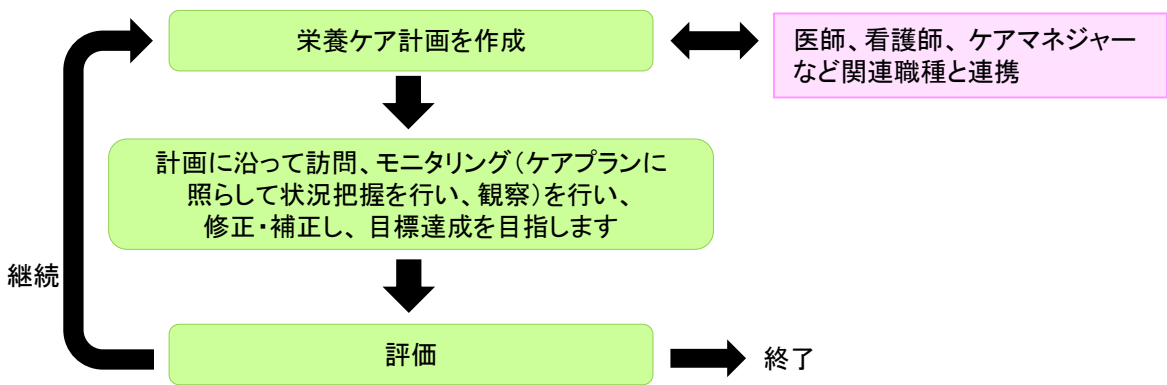
- 退院後、どのように食事管理をすればいいかわからない
- 食事管理が上手いかず病状や身体の機能が悪化してきた
- 栄養が足りているか、偏っていないか心配
- むくみがひどい
- 床ずれができてしまった
- 食べたり飲んだりしたがない

◆在宅訪問栄養食事指導で行うこと

管理栄養士は療養者の居宅を訪問すると、食事内容や食生活習慣の聞き取り、身体計測なども行います。在宅の環境において、本人・家族・ヘルパーが無理なく問題解決ができる方法を考え、栄養や疾病の問題点は何なのかをつきとめます。そして、どのような取り組みをしたら効果的なのかを考え、栄養ケア内容を決定します。

～栄養ケアってどんなことをするの？～

- 身体状況のチェック（BMI、体重減少率、血清Alb(アルブミン)値、口腔内等）
- 状態に合わせた食事内容、食形態などの指導
- 食事摂取量のチェック
- 栄養補助食品、介護用食品、介護食器等の紹介
- 栄養状態のチェック
- 食生活プラン(プログラム)の作成
- 調理指導(嚥下調整食、トロミ調整含む)
- ヘルパーへの指導
- 買い物指導
- 主治医に投薬の提案
- その他、食事療養生活に関わる様々な相談



◆在宅訪問栄養食事指導を受けることで、栄養状態が改善

平成26年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業「管理栄養士による在宅高齢者の栄養管理のあり方に関する調査研究事業 報告書」(公益社団法人 日本栄養士会)によると、「体重増量・維持」(低栄養、摂食嚥下障害等)を目的とした指導41件において、下記の結果が報告されています。

	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	経口エネルギー摂取量 (kcal)	経口たんぱく質摂取量 (g)	経口水分摂取量 (ml)
指導前 平均値	40.3	17.3	745	27.4	863
指導後 平均値	42.7	18.3	1,204	43.7	1,216
変化値	+2.4	+1.0	+459	+16.3	+353

表1

これは約10ヶ月間の指導の結果です。このように管理栄養士が適切な指導を行うことで経口エネルギー摂取量、経口たんぱく質摂取量の増加をはかり、結果として体重、BMIの増加につながりました。さらに水分摂取量を増やすこともできました。

4. QOLの向上が期待できる

◆在宅訪問栄養食事指導において、栄養状態の改善がみられた例をご紹介します

Kさん (68歳 男性 初回訪問時:身長173cm、体重40.5kg、血清Alb値3.2g/dl)

【要介護度:要介護5 現病歴:球脊髄性筋萎縮症、低栄養 ADL:全介助 家族構成:独居】

◇訪問した際の指導内容

- * 身体計測(体重、体脂肪、上腕周囲長)、歯科医師と同行訪問し、嚥下の状況確認。
- * 聞き取り調査(体重や食事内容等)
- * 本人・ホームヘルパーへのフードモデルを使った栄養指導
- * 食生活状況の確認や栄養相談
食事記録をつけてもらい、そのチェック。療養者・家族の許可を得てから、冷蔵庫の中もチェックし、どんなものを食べているかを見ます。
- * 食材選択の確認と具体的なメニュー提案
- * 胃瘻(いろう)と経口から栄養を摂取されていたため、経腸栄養剤、栄養補助食品やトロミ調整食品の紹介等

◇指導のポイント

必要栄養量を摂取することができなかつたため、医師、歯科医師、ケアマネジャー、訪問看護、リハビリ、ホームヘルパーと多職種連携して、嗜好にあった適切な食事形態、栄養剤、栄養補助食品を用いて、摂取栄養量を増やした。

栄養食事指導の効果(2013年7月⇒2014年1月)

体重は47.1kgへ増加(+6.6kg)し、体力的にも改善されたことから自力でトイレに行けるようになった。経口摂取の食べる楽しみもあり、QOLも改善された。血清Alb値は3.8g/dlへ増加(+0.6g/dl)と改善された。

※タンパク質・エネルギー低栄養状態の栄養診断基準には、血清Alb値<3.4g/dlを採用(米国栄養士会、2008)

◆在宅訪問栄養食事指導の利用でQOL向上

在宅で介護している場合、提供している食事が介護されている方の状態に合致しているのかを不安に思う方も多いと思います。

在宅訪問栄養食事指導では、要介護者の食事状況や栄養状態などを管理栄養士がチェックし、その方に合わせたプランを考えます。作りが難しい方にはたんぱく質やエネルギーを手軽にとれる市販の介護食をご紹介しますなど、無理なく負担の少ない指導を行うことで、栄養状態の改善を図ります。

栄養状態の改善はQOLの向上にもつながりますので、在宅訪問栄養食事指導を上手く利用して、栄養や食事についてより関心を持っていただきたいと思います。

お話を伺った専門家

中村 育子(なかむら いくこ)先生 管理栄養士・介護支援専門員

日本在宅栄養管理学会 副理事長

医療法人社団 福寿会福岡クリニック 在宅部 栄養課長

在宅医療の現場で、認知症・糖尿病・腎臓病などの1,000人にのぼる患者の食生活を改善させてきた訪問管理栄養士の第一人者。

食べることに問題を抱えた患者一人一人と向き合い、栄養指導を行っている。

【学歴】

- 平成 6年 女子栄養大学栄養学部卒業
- 平成20年 女子栄養大学医療栄養学研究室研究生
- 平成23年 女子栄養大学大学院栄養学研究科 栄養学専攻 修士課程卒業
- 平成27年 静岡県立大学大学院薬食生命科学総合学府博士後期課程
食品栄養科学専攻満期終了

【職歴】

- 平成 6年 4月 板橋区立西台在宅サービスセンター
- 平成 9年12月 福岡クリニック在宅部栄養課 ※平成27年現在も現職 栄養課 課長
- 平成20年 6月 全国在宅訪問栄養食事指導研究会会長に就任
- 平成24年 6月 全国在宅訪問栄養食事指導研究会会長から副会長に就任
- 平成26年 6月 日本在宅栄養管理学会(旧全国在宅訪問栄養食事指導研究会)副理事長に就任

【本件に関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報・IRグループ
TEL 03(3206)5109 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 URL <http://www.nisshin-oillio.com>

※本誌内容を転載される場合は上記問合せ先までご一報ください。