

特集

# 栄養サポートチーム(NST)



### ●NSTとは

NST(栄養サポートチーム)は患者さんの栄養管理が適切に行われているか確認し、低栄養状態の患者さんに対して改善のための栄養療法を提案するチームで、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、言語聴覚士、作業療法

士などの多職種がメンバーとなって活動しています。毎週水曜日に各病棟を回診し、主治医から依頼された患者さんや低栄養状態に陥っている患者さんについて改善策を病棟スタッフも交えて検討しています。

### ●低栄養状態だとどんなことが起こるの？

疾患の急性期で全身に炎症反応が起こっている状態では、患者さん本人の筋肉や脂肪を分解して治療に必要なエネルギーをまかないます。一説によると、高齢者では1週間の入院で筋肉の10～15%が失われてしまうという報告もあります。このため、病気を乗り切るためには体力の貯蓄があった方が有利です。

しかし、高齢者や持病のある方で体力が低下している場合、普段通りの生活を送っていた方でも入院をきっかけに一気に痩せてしまい、低栄養状

態が進行してしまうことがあります。このような低栄養状態の患者さんの場合、傷の治癒が遅れたり、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったり、中には嚥下に関わる筋肉まで痩せてしまって、口から食べることが困難になってしまう方もいらっしゃいます。

よって、低栄養状態は入院中のトラブルが発生しやすく、入院期間の延長、生活の質の低下、果てには生命予後の悪化に直結しうる深刻な併存疾患であると言えます。

### ●どんな取り組みをしているの？

低栄養の患者さんにはできるだけ早く介入することが重要であるため、低栄養状態の患者さんを見つけ出すプロセスが非常に重要となってきます。この作業をスクリーニングと言います。当地域は県内でも高齢者が集中している地域であり、高齢の患者さんに特化したスクリーニング法を導入し、栄養状態悪化のリスクを入院時に発見できるように努めています。

実際の栄養療法では、年齢、体格、病状などから目標エネルギー量、タンパク量を設定し、目標を達成できるように食事の調整を行ったり、経腸栄養、静脈栄養を併用することもあります。

患者さんの食事摂取量が低下している場合、患者さんにどうして食べられないのか、どのような食事を好むかなどについて面談を行い、個別化した食事提供を行っています。例えば、パンが好きな患者さんにはパンが多めな献立にしたり、摂取量が常に半分以下の患者さんの場合、半量の食事に切り替え、栄養補助食品(高カロリーゼリーなど)を追加することで、合計エネルギー摂取量が増加することがあります。このような個別化した栄養療法は患者さんの予後を改善させることが示されています。

### ●今後の課題

患者さんの中には当院での治療後にリハビリ病院などへ転院したり、他の病院から転院してくる方もいらっしゃいます。そのような患者さんの栄養療法を施設間で途切れず継続して行うことができるよう、

施設間の栄養面での交流を図り、地域ぐるみで栄養サポートを行っていただけるよう取り組んでいきます。

文責：小野健太郎(小児外科)



勉強会の様子。栄養に関する職員向け勉強会を定期的で開催しています。2023年度は全12回開催し、延べ607名の参加者がありました。これからも毎年継続して行っていく予定です！



NST専従看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、高齢者歯科医、小児外科医で回診している様子。患者さんから詳しくお話を聞いたり、メンバーで話し合ったことを踏まえて病棟スタッフや主治医と意見のやりとりをしています。

# 栄養スクリーニングシート

ID : 297555555 氏名 : 取手 太郎 年齢 : 84 性別 : 男 入院日 : 2024/8/1 身長 (cm) 163  
体重 (kg) 50 病棟 : 4東病棟 入院時主病名 : 誤嚥性肺炎 調査日 : 2024/8/1

## スクリーニング (MNA-short form®)

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、咀嚼、嚥下困難などで食事が減少しましたか？

0 = 著しい食事量の減少 1 = 中等度の食事量の減少 2 = 食事量の減少なし

1

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

0 = 3 kg以上の減少 1 = わからない 2 = 1 ~ 3 kgの減少 3 = 体重の減少なし

1

C 自力で歩けますか？

0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない  
2 = 自由に歩いて外出できる

1

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0 = はい 2 = いいえ

2

E 神経・精神的な問題の有無？

0 = 強度認知症またはうつ状態 1 = 中等度の認知症 2 = 精神的問題なし

2

F1 BMI (kg/m<sup>2</sup>)

0 = BMIが19未満 1 = BMIが19以上21未満 2 = BMIが21以上23未満  
3 = BMIが23以上 BMI : 18

0

※「F1」のBMIがわからない場合は「F2」へ

F2 ふくらはぎの周囲長 BMIがわかれば記載しないでください

0 = 31 cm未満 0 = 31 cm以上

## スクリーニング値 (最大14ポイント)

12-14ポイント : 栄養状態良好

8-11ポイント : 栄養障害のおそれあり (AtRisk)

0-7ポイント : 栄養障害

7

0-11ポイントの場合はアセスメントを行ってください

## 咀嚼、嚥下状態

硬い肉や野菜が食べられる  軟らかいものを食べている  ラーメンや汁物でむせる

水分にとろみをつけている  食後に咳がらみがある  不明・経口摂取していない

## 歯牙状態

噛み合う奥歯がほぼある  噛み合う奥歯が半分以上欠損  数本しかない  1本もない

## 義歯

なし  総入れ歯  部分入れ歯  差し歯  インプラント  合わない  持参していない

評価者氏名 : JA花子

※妊産婦、小児は本用紙は使用しない ver.2.0(2024/06/01)

当院で使用している栄養スクリーニングシートです。上段の青い欄はMNA-short form®を採用。赤丸の年齢、合計得点、診断名から炎症を伴う疾患や経口摂取やADLが制限される疾患であることを確認し、青丸でどの項目が低下しているかを確認し、

患者さんの栄養状態が低下傾向であるかどうかを推測します。さらに11点未満の患者さんではGLIM基準を用いたアセスメントを行っていきます。下の緑の欄は口腔内観察で得られた情報。口腔ケアへとつなげていきます。

連載

## 高齢者に多い呼吸器の病気（2）

呼吸器内科部長 山下 高明



### 喘息（気管支喘息、咳型喘息）

～気道の過敏性が高まった体質～

#### ●喘息とは

小児の頃にひどい肺炎・気管支炎にかかると、体が「空気には悪いものが混ざっているのではないか」と警戒するようになります。こうして僅かな刺激に対しても咳をしたり（追い払うわけですね）気管支が狭窄したり（侵入を拒むわけですね）するようになった病態を「喘息」といいます。

ヒトの体の中には外敵から身を守る「免疫細胞」（番犬のようなイメージ）がいるのですが、いつも正しく敵味方を判別するわけではありません。ハウスダストやカビなど、健康な人にとってはなんでもないものも、喘息の人にとっては免疫細胞が暴れ咳の原因、<sup>\*</sup>喘鳴の原因になったりするわけです。小児喘息から喘息が続く人だけでなく、気道刺激が蓄積して喘息になる人もいます。人生においてただ一度の粉塵暴露でも喘息になりえ



ます。つまり、家族に喘息の人がいなくても、高齢の人でもある日突然喘息になることもあるのです。要は、「気道が身構えるようになるかどうか」でできるからです。

※喘鳴（ぜいめい）：呼吸時にぜいぜい、ひゅーひゅーすること。

#### ●喘息の治療

いったん喘息になってしまうと、次からは特定の刺激が来るたびに症状が出ます（春だけ、とか特定の季節だけの場合と、通年治療が必要な場合があります）。がまんして無治療のまま経過すると症状がより高度になり、治療が難しくなります。ぜひ受診して、自分の置かれた状態がどの程度であるのか、診断を受けてください。

治療の基本は「吸入薬（吸入ステロイド）を吸う」です。これによって暴れている免疫細胞をおとなしくさせます。喘息がこじれると、これ以外の補助的な薬を追加する必要が  
あります。こうして「気道の平和」を取り戻すのです。きちんと治療を受けていけば、健常者とまったく同じ生活ができます。冬季オリンピックの選手の実に2割が喘息を罹患しています。きちんと治療をすれば金メダルもとれます（元スピードスケートの清水宏保さんも喘息です）。

## 連携医のご紹介

### ほしの耳鼻咽喉科クリニック

院長 星野 朝文



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	/	○	○	▲
14:00~18:00	○	○	/	○	○	/
▲土曜日は9:00~13:00						

休診日 水曜日・日曜日・祝日

連絡先 茨城県守谷市けやき台5丁目16番地11

アクセス 国道294号線、西友守谷店となり

LINE予約



”お待たせしない診療”と”丁寧な診療”を両立させ、患者さんに新しい耳鼻科体験を提供する、をモットーに、当院は令和2年10月に守谷市けやき台に開業いたしました。一般的に耳鼻科受診というと、院内での2時間待ち、或いは予約は取れたけれど何時に診察なのかわからない、と言われる。そういった問題点を解決すべく、当院では耳鼻

科クリニックでは珍しい時間帯予約システムをとっています。そして、予約時間に来院していただき、必要以上にお待たせしない、という流れを構築しています。そうすることで、耳鼻科受診の心理的なハードルが下がればよいと考えております。ぜひご来院の際はネットでのご予約をお願いします。

## 新人のご紹介

### 5階南病棟



今年度、5階南病棟には4名の新人看護師が配属されました。それぞれの良いところは「優しく丁寧に声掛けができる」、「明るく笑顔」、「先輩と積極的にコミュニケーションをとる」、「安全安楽を考慮できる」点です。少しずつですが、環境や業務に慣れ、現在は点滴挿入の練習に先輩看護師と励んでいます。私たちの自慢の仲間です。切磋琢磨して成長していく4人を今後も支援していきたいと思っております。そして「温かい看護」が提供できるよう、スタッフ一同で邁進していきます。

プリセプター一同

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

## おすすめ郷土料理

広島県

もぶり

令和6年7月19日の昼食に  
患者さんにお出ししました



「もぶり」の名前の由来は、広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であると言われ、地域により「もぶりご飯」「もぐり飯」とも呼ばれます。

材料 4人分

作り方

### もぶり

・ご飯	600g
・塩	3g
・ごぼう	30g
・にんじん	25g
・干ししいたけ	2g
・油揚げ	10g
・だし汁	250g
・酒	10g
・砂糖	4g
・しょうゆ	4g
・きぬさや	10g
・黒豆	25g
・砂糖	12g
・塩	少々

### もぶり

- ① 黒豆は一晚水につけておき、やわらかくなるまで煮て、砂糖・塩で味付けする。
- ② ご飯は通常通りに炊く。
- ③ 干ししいたけはもどす。
- ④ ごぼうはささがき、にんじん、干ししいたけ、油揚げは千切りにし、Aで煮て味付けする。きぬさやは塩ゆで（分量外）して斜め切りにする。
- ⑤ ご飯に塩、煮汁を切った具、黒豆、きぬさやを加えて混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
318	7.0	2.6	0.9

①

A



# 小学生対象にBLS講習会



～講習後、子供の約9割が「BLSを実施できる」と回答～

市内の小学5・6年生を対象としたBLS（一次救命処置）の講習会「BLSヒーローズ・アカデミー」親子で学ぶ一次救命処置」を7月26日（土）当院で初めて開催しました。この講習会は地域全体の救命率の向上につなげようと脳神経内科科長の片山優希医師と救急看護認定看護師の高橋智子さんが中心となって準備し、取手市消防本部にもご協力いただいで実施しました。

参加者は小学生が16名、保護者が15名でインストラクターとして消防士4名、当院の看護師7名が入り、片山医師がBLSについて講義した後グループに分かれて練習しました。

インストラクターが説明する胸骨圧迫とAED（自動体外式除細動器）の使用手順などを聞きながら真剣な表情で練習し、救命の処置が最後まで出来ると拍手がわいて活き活きとした笑顔に変わるのが印象的でした。

参加者からは「とても楽しかった。息子も大変満足したようで家に帰って家族に教えていた」、「とても勉強になった。もっと広めたほうがよい講習会だ」など参加してよかったという声を沢山いただきました。アンケートでも「講習会後、BLSを実施できると思いますか」の質問に、子どもは約90%、保護者は100%の方が「できる」と答えていました。片山医師と高橋さんは「思っていた以上に反響が大きく開催して良かったと思います。今後も開催していきたいです」と話していました。



小学生同士で胸骨圧迫とAEDの操作が見事に連携できました！

真剣に練習し、親子で救命処置ができるようになりました！

消防士の方が最新式のAEDを説明すると皆さんがジッと聴き入っていました



講習会の修了証を手にしたヒーロー達！

## インファントマッサージ インストラクターの資格を取得



左から、林夏弓さん、武藤由保さん、鈴木景子さん

当院の助産師3名(武藤由保、林夏弓、鈴木景子)が国際インファントマッサージ協会からインファントマッサージインストラクターとして認定されました。インファントマッサージとは、赤ちゃんに対して行うマッサージです。親子の絆を深めるほか、赤ちゃんの睡眠の質や消化機能の向上、情緒の安定にも寄与するなど、多くの効果が期待できます。

新棟4階病棟では、当院で出産された方を対象に10月よりインファントマッサージクラスを開催する予定です。

### お問い合わせ

JAとりで総合医療センター 新棟4階病棟  
☎ 0297-74-5551(代)

\*国際インファントマッサージ協会 (IAIM) は1981年、アメリカで創設され、現在はスウェーデンに国際本部事務局を構え50カ国以上の国々で活動する国際組織です。

## お知らせ

### 第2回JAとりで健康講話

## 当院のDMAT(災害派遣医療チーム)活動について ～災害に備えて～

- 講師 JAとりで総合医療センター  
副院長兼整形外科部長 鈴木康司
- 日時 9月7日(土) 14:00～(入場13:30～)
- 会場 JAとりで総合医療センター新棟3階講堂  
入場無料・予約なし



### 第27回ふれあいまつりを開催します!

- テーマ JAとりで大発見!～見て触って実感しよう医療の世界～
- 日時 10月26日(土) 9:30～15:00
- 会場 JAとりで総合医療センター
- 内容 講演会、吹奏楽演奏(取手市立第二中学校)、農産物即売、健康チェック(骨密度、血管年齢等)、血糖測定、医療機器模擬体験、BLS体験、妊婦体験、パトカー展示、射的・輪投げ、キッチンカー、大抽選会

### 今月の表紙

NST集合写真です。病気を乗り越える体力を患者さんが維持できるよう、多職種の専門知識を持ち寄り栄養サポートを行っています。