

# おいしいね

## contents

最期まで「その人らしく」暮らすために  
**在宅医療支援の新しい形と  
在宅栄養サポートチームの取り組み**

医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長 佐々木淳先生

● 退院時の栄養食事指導(全3回シリーズ)

**第3回 高齢がん患者さんの場合**

福島学院大学短期大学部 食物栄養学科 講師 田村佳奈美先生

● お仕事スケッチ

独立行政法人 国立病院機構 渋川医療センター(群馬県)

**がんの専門知識を生かした  
患者さんに寄り添う栄養食事指導**

今号の特集は、在宅医療の現場で  
欠かせない「食べる」ことへの  
支援とそれを支える在宅栄養  
サポートチームの取り組みに  
ついて、ご紹介します。

現場発!  
おいしいレシピ

がん患者さん向けの  
家庭でできる  
簡単レシピ



# 最期まで「その人らしく」暮らすために 在宅医療支援の新しい形と 在宅栄養サポートチームの取り組み

在宅医療（訪問診療）において、「食べる」ことの支援は欠かせないものとなっています。在宅栄養サポートチームを発足させ、この問題に正面から取り組んでいる医療法人社団悠翔会理事長・診療部長の佐々木淳先生に、食べることがもたらす幸せと管理栄養士に求められることについてうかがいました。



医療法人社団悠翔会  
理事長・診療部長

佐々木淳先生

筑波大学医学専門学群卒業。三井記念病院内科、東京大学医学部附属病院消化器内科、金町中央病院透析センターなどを経て、2006年MRCビルクリニックを開業。のちに医療法人社団悠翔会に改称。東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県などに機能強化型在宅栄養支援診療所を展開している。

## 食に対する適切なケアが 「生きる」ことにつながる

在宅医療で出会う患者さんは、多くの場合、病気が治る可能性が低い状況にあります。しかし、治せない病気や障害があっても、人生や生活をあきらめなくてもいいと考えています。私たちは、患者さんが最期まで自分らしく幸せに生活を続けられるようにサポートすることを理念として、活動しています。

悠翔会を立ち上げた2006年当初、在宅医療をしていくなかで、食べることに関心がない、または食べられない患者さんが多いことに気づきました。食べられなければ体力は落ちていき、死に至るおそれがあります。老衰の場合も徐々に食欲は落ちますが、診察してみるとそれとも違い、自然死の手前で、食べられなくなることで亡くなるケースが多くみられました。逆にいえば、適切なケアをして食べられるようにしてあげれば、もっと生きられるということです。

食べられない原因としては、内科疾患のほか、薬の副作用で唾液が減っているケース、認知症に伴い発症するアパシーという無気力症状、うつ病による食欲減退、入れ歯が合っていないために食べることが苦痛になっているケースなどが挙げられます。実際にはこれらに起因して食べられないとしても、在宅医療の現場では、もう高齢だからという理由で原因が見過ごされることが多いのが現状です。

また、口の中が乾いている患者さんは多くみられ、口がカピカピに乾いていたら食べたくても食べられないうえに、唾液が少ないと口腔内に雑菌が増えたり、食べかすが溜まりやすくなったりすることで誤嚥性肺炎の原因にもなります。

## 多職種からなる「栄養サポートチーム」

在宅医療の現場では欠かせない分野である「口腔のケア」や「食べることへの支援」は、医師チームだけでは対応できない専門分野です。そのため、内科医だけで構成されていたスタッフの中に、2009年に歯科医師、2013年に管理栄養士

が加わり、「栄養サポートチーム」が発足しました。現在、常勤の管理栄養士2人、非常勤の管理栄養士1人と、内科主治医、歯科医師、歯科衛生士、精神科医、看護師、理学療法士、鍼灸マッサージ師などのチーム体制で、「食」の問題解決に総合的に取り組んでいます。

管理栄養士は、医師や歯科医師の診断に基づいて、栄養のとり方のほか、食事のかたさや形状などの指示も出しています。患者さんの自宅のキッチンで実際に料理をしたり、料理が苦手な人や経済的に余裕がない人でも対処できるよう、一緒に買い物に行き、食品の選び方や、半調理品の利用の仕方などのアドバイスも行っています。

## 最期まで食を楽しむための 「積極的なリスクテイク」

患者さんと家族の生活を支え、自立できる状況にもっていくのが私たちの仕事です。生活の基盤として食は非常に重要なファクトです。

食には2つの側面があります。1つは生きるための栄養補給、もう1つは人生の楽しみとなることです。おいしいものを食べることはもちろん、誰かと一緒に食べたいという気持ちは患者さんの社会性を高め、余生の充実へとつながります。

病気をもった人の栄養管理では、患者さんに我慢や制限を強いてしまう傾向があります。若者や中高年に向けた生活習慣病の指導には我慢や制限が有効な場合もありますが、治る可能性が低い状況にある患者さんに我慢や制限を強いることで、食がづらいものになってはならないと思います。

私たちの栄養食事指導は、「最期まで食を楽しむ」という考えに基づいて行っています。たとえば、糖尿病の患者さんには、「カロリーのとりにすぎになるから食べてはいけません」ではなく、「たんぱく質なら血糖値も上がらないし、筋肉をつけたほうが良いから、たんぱく質をしっかり食べましょうね」や、食の進まない患者さんであれば、「白いご飯を食べたくないなら、お菓子でもいいですよ。体に吸収されれば同じブドウ糖だから」などと伝えています。食べることを楽しみながら、患者さんが長生きできるようにアドバイスをしていくことが重要です。



**栄養サポートチーム勉強会** 悠翔会の医師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、看護師などが集まり、勉強会を開催。困った症例への対応を多職種で話し合い、日々の診療につなげている。

私たちは、このような考え方を「積極的なリスクテイク」と呼んでいます。この指導には、家族の理解が欠かせないため、家族にも栄養食事指導を受けてもらいます。その際には、食事を制限することで低栄養に陥ったり、食機能に応じた適切な食形態の食事を提供できないことで飲み込む力が落ち、誤嚥のリスクが高まるなど、従来の栄養食事指導にもリスクはついて回ることもお話ししています。その上で、食を楽しむ積極的なリスクテイクを選択するか否かは、本人の意思と家族の理解に任せています。

肝臓が悪く、病院で飲酒を禁止されていた患者さんの例を紹介します。禁酒しても回復は見込めない状況だったため、栄養サポートチームで話し合い、毎日晚酌していただいてかまわないと伝えました。本人は大変喜ばれ、生きる意欲がわかれたようで、「幸せだ」という言葉を残して逝かれました。看取られる家族にとって、在宅医療の最期は家族の生へのけじめをつける時期でもあります。家族の死は、もちろん悲しいことではありますが、「好きなお酒を楽しんで逝けたのだからよかった」と心の整理をつけることにもつながったようです。

このアプローチは、従来の病院での栄養食事指導とはスタンスもコンセプトも異なります。ルールもガイドラインもないため、栄養士は高い専門知識とともに、患者さん一人ひとりが思い描く幸福をくみ取り、柔軟に対応するスキルが求められます。

### 情報共有のための電子カルテと地域医療との連携

現在、悠翔会では約3,500人の在宅患者さんの診療を行っています。状況により、地域の病院の医師や栄養士、介護ヘルパーといった地域医療チームの力を借りる場合もあります。

チームは全員が対等な関係を保ち、忌憚のない意見交換ができるようにすることが大切です。たとえるならば、サッカーチームに近いかもしれません。治療の現場をピッチとします。冷静かつ迅速に状況を見て、自分の専門だと判断したら、自発的にリーダーシップをとって行動し、それに応じて



**管理栄養士の在宅訪問栄養食事指導** 患者さんが無理なく続けられるよう、市販の食品の食塩量なども含め、生活に即した栄養のアドバイスをを行う。

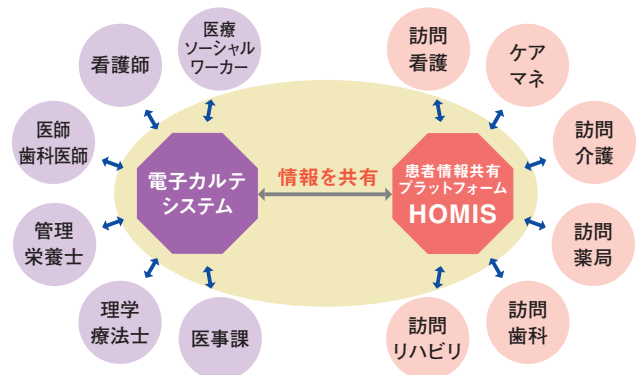
ほかのスタッフはサポートできることを考え、実行する。医師はキーパーとして全体の動きを把握するのはもちろんですが、生命をおびやかすボールが飛んできたときには全力でゴールを守り、総合医療としての責任をもちます。

このチームワークを可能にするためには、患者さんの最新情報を共有する必要があります。そこで導入したのがオープン電子カルテシステム「HOMIS」(図)です。悠翔会のスタッフ全員が閲覧でき、診療で得た患者さんの情報を随時書き込めるようになっていきます。

また、地域ごとのベストチームで治療・介護にあたるために始めたのが『ケアカフェ』です。ケアマネジャーや訪問看護師、介護関係者などが対等にディスカッションできる場として、多いときで約200人が参加しています。顔の見える関係性をつくり、お互いの得意分野を知るきっかけとなり、そのおかげで、「このケアマネジャーが合いそう」「あの歯科医師にお願いできる」というイメージがわくようになりました。

健康寿命と寿命には約10年の開きがあるといわれています。私たちの使命は、この10年間を短くするというのではなく、たとえ病気や障害があっても、楽しく生きていける仕組みと選択肢を作ることができるよう、取り組んでいきたいと思っています。

図 オープン電子カルテシステム「HOMIS」



「HOMIS」は、患者さんの在宅医療・介護に関する情報を集約。「患者情報共有プラットフォーム」として情報を共有することで、情報伝達にかかるコストや時間、伝達ミスを大幅に削減。さらに、休日・夜間対応の診療支援も可能となる。



## 第3回 高齢がん患者さんの場合

退院後の化学療法・放射線療法などのがん治療により発現が予想される諸症状に、高齢者特有の全身状態を加味して、栄養食事指導をしていきましょう。



**田村佳奈美先生**  
福島学院大学短期大学部  
食物栄養学科 講師

福島女子短期大学(現、福島学院大学短期大学部)食物栄養科卒業。長年の病院勤務を経て、クリニックや調剤薬局と契約する傍ら、講演やレシピ考案、料理教室、企業へのアドバイスなどを行う。2017年4月から現職。

### ● 食べられないことへの不安を和らげるために

がんの病期に応じて、必要な栄養素はかわります。退院後に化学療法・放射線療法が始まると、多くの患者さんに口内炎、吐き気・嘔吐、味覚障害、下痢などの症状があらわれるようになります。こうした消化管粘膜障害時にとくに必要となる栄養素は、アルギニン、グルタミン、ビタミンA・C・Eなどです。

ご家族は、体力を回復して欲しいという思いから、食事をとらせようとしがちです。しかし、患者さん本人は、たとえ好きな食事を出されても、口内炎や吐き気・嘔吐で思うように食べることができません。病気に加えて食べることも苦痛になり、食べられないことをより

不安に感じるようになります。

食べられないことは、「栄養不足 → 体力・抵抗力の低下 → 衰弱 → 死」につながるおそれがあります。こうした負のスパイラルに陥らないように精神的なフォローをしていくのも、管理栄養士の役割のひとつです。

このようなときに、私は「ベッドに寝ている時間が長い今は、エネルギー量〇kcal、たんぱく質〇gはとれているので、無理に食べなくても大丈夫ですよ。徐々に好きなものを少しずつ食べられるようにしていきましょうね」という声かけをして、食べられないことへの不安を増幅させないように努めています。

### ● 食べたいものを、食べられるときに、食べられる量で提供

消化管粘膜障害の患者さんに対しては、「食べたいものを」「食べられるときに」「食べられる量で」を基本に栄養食事指導をしています。いざ症状があらわれたときに管理栄養士に相談してもらえるように、退院時には、少なくともこの基本の考え方と症状別に対応の仕方があることを伝えておくようにしています。

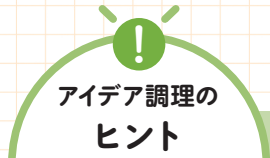
このように食事に留意することによって、食べること

への不安が多少なりとも軽減されます(表)。

一般に食欲不振の患者さんは冷たいものや味の濃いものを好む傾向があるため、食べたいものを食べられそうなきにすぐに提供できるように食事を用意しておくことをすすめています。食べる苦痛を減らすための的確なアドバイスは、患者さんの回復を促すうえでとても重要なことだと思います。

表 がん治療による消化管粘膜障害の症状と食事の留意点

消化管粘膜障害の症状	口内炎	吐き気・嘔吐	味覚障害
食事の留意点・ポイント	刺激物は避ける	食べたいものを食べられるときに、少量ずつ食べる	食べたいものを食べられるときに、少量ずつ食べる
	水分を多くして、口当たりをよくする	少量で満足感のあるものを食べる	高エネルギーのものを少量ずつ提供する
	とろみをつけて、飲みこみやすくする	冷やして食べる	好物を提供する(記憶が手伝って食べられる)
	うす味にする	よくかんで、ゆっくりと食べる	濃い味や食べ慣れた味のものを提供する
	パンなどは牛乳にひたして食べる		



### つくる負担を軽減する栄養調整食品の活用を

介護をするご家族には、食事の準備がストレスにならないように心配りすることが大切です。そのために、できるだけ簡単に食事提供ができるように、栄養調整食品をアレンジする方法をすすめています。栄養調整食品の摂取により、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく補給することができます。なかでもコーンスープ味は、塩で味つけをしてスープとしたり、ごはんと卵を加えて塩で味つけをして、洋風おじやとして提供できます。さらにカレー粉やトマトケチャップなどで患者さんの好きな味にアレンジすると、味に変化がついて飽きのこないメニューとなり、喜ばれています。

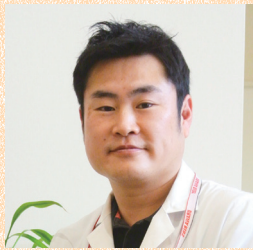


## お仕事 スケッチ

[群馬県]

### 独立行政法人 国立病院機構 渋川医療センター

総合医療のほか、がん診療連携拠点病院として、肺がん・胃がん・大腸がん・肝臓がん・乳がん・子宮がん・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫・泌尿器のがんなどにおいて質の高いがん医療を行い、充実した緩和医療体制を整えている。



栄養管理室 室長  
がん病態栄養専門管理栄養士  
須永将広さん

#### Q がん病態栄養専門管理栄養士としてのやりがいとは？

がん治療は、おいしく「食べる」ことに大きく影響します。このため、患者さんにとって、「食べる」ことは大きな問題です。がんの栄養管理の専門職ということで「本当に知りたかったことが具体的に聞けた」、「退院後のことを考えると不安だらけだったが、気が楽になった」と患者さんからお聞きすると、少しでもお役に立てたかなと思い、励みになります。

「知識や情報を実践につなげる!」という思いをもった、団結力のある栄養管理室のメンバー。写真左から、柴名未来さん、須永将広さん、保田美穂さん、長澤沙央里さん。



# がんの専門知識を生かした 患者さんに寄り添う栄養食事指導

— 健康情報に惑わされないために —

## がん病態栄養専門管理栄養士に 求められるスキル

独立行政法人 国立病院機構 渋川医療センターの栄養管理室では、がん患者さんが抱える食の問題に対して、きめ細かなケアを行っています。室長である須永将広さんは、がんの栄養管理に関する専門職として認定された「がん病態栄養専門管理栄養士」です。

がんは、ヒトの代謝を変化させ、栄養状態に影響を与えます。また、抗がん剤治療や放射線治療など、食欲不振や消化器症状などの副作用をきたし、栄養状態に影響を及ぼします。患者さんに的確で実践的な栄養食事指導を行うためには、病態や治療による体への影響など、病気の全体像を把握できる専門知識をもつことが重要です。

栄養状態の変化の一例として、血中の電解質異常が挙げられます。治療により、がん細胞が崩壊すると、がん細胞内のカリウムが血中に放出されるため、高カリウム状態となることがあります。一方で、病気を治したい一心で「野菜は体にいいからたくさんとったほうがよい」と考える患者さんも多くいらっしゃいます。その結果、さらに高カリウム状態となり、ハイリスクな状態を招いてしまいます。こういった一般的な栄養知識とのギャップはほかにもあり、その都度理論立てて説明し、理解していただくように努めています。

また、体重が維持できているかどうかは、抗がん剤治療を続けるか否かの判断材料のひとつになります。患者さんにとって痩せることは、「治療が続けられない→死への不安」へとつながるシビアな問題です。

化学療法などの副作用で食欲が落ちているときは、食べるという行為自体がつらいため、品数の多い定食風の献立では箸が

食欲が落ちている患者さんに人気の高いメニュー例



〈写真上〉ご当地メニューのひとつ、「おっきりこみとがんもとなすの含め煮」。幼いころから慣れ親しんできた郷土料理は、食欲をそそる。

〈写真右〉「冷やし茶漬け」。吐き気があるときは、冷たいものほうが食べやすいとの声も多い。



進まないことがあります。そこでサンドイッチや丼物のように、一品でもPFCバランスの整うメニューとなるよう工夫し、退院後も継続できて、効率よく栄養を摂取できる治療食のアドバイスにも力を入れています（レシピは裏表紙参照）。

## 医療現場で得た情報を 栄養食事指導に生かす

「がん病態栄養専門管理栄養士」は、患者さんが抱えている「食についてもっと詳しく、もっと実践的なことを聞きたい」という切実な問題を相談できる存在として、また、医師や看護師からも頼りにされる存在として、好意をもって受け入れられています。「看護師さんから、がん専門の管理栄養士さんがいると聞いたので」と自発的に相談に来られる患者さんも増えています。

管理栄養士の専門性に対する評価が高まることで、医師や看護師との連携がより緊密になってきたと感じています。栄養管理室の管理栄養士全員が、専門的な知識をさらに深め、患者さんへのこまやかな支援に努めていきたいと強く思っています。



須永さんが編集に参加した「公益財団法人 がん研究振興財団」の冊子。がん治療前、がん治療中の患者さんの食事レシピがたくさん紹介されている。

<http://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>



現場発!  
おいしい  
レシピ



## がん患者さん向けの 家庭でできる 簡単レシピ

主食(炭水化物)、たんぱく質、野菜が一度にとれる、  
食べやすい一品料理です。

レシピ協力/ 渋川医療センター 栄養管理室(群馬県)

\*栄養価計算は、5品とも「栄養Pro.ver.2.00」で行っています。

酸味が食欲をアップ

### 五目ちらし寿司



#### ●材料(1人分)

ご飯……………180g  
ちらし寿司の素  
……………1人前(40g程度)  
錦糸卵……………10g  
ゆでえび……………5匹  
さやえんどう……………2枚

#### ●作り方

- 1 ご飯にちらし寿司の素を混ぜておく。
- 2 さやえんどうは塩ゆでし、小さく切る。
- 3 器に1を盛り、錦糸卵、ゆでえび、さやえんどうを彩りよく盛り付ける。

#### ●栄養成分(1人分)

エネルギー:433kcal たんぱく質:11.7g  
脂質:4.5g 炭水化物:83.5g 塩分:2.5g

#### ●ポイント

- 1 酢飯はご飯が冷めているので、温かいご飯の湯気が苦手な人でも食べやすい。
- 2 ナトリウムが足りない患者さんには、酢飯と具材でナトリウムを補給。
- 3 酢飯は冷めても食べやすいため、残した場合でも食べやすくなったときに、また食べられるのがよい。

彩りのよさで食欲アップ

### 三色丼(卵・鮭・オクラ)



#### ●材料(1人分)

ご飯……………180g  
炒り卵  
(卵1個、砂糖2g、塩少々)  
鮭フレーク(焼鮭ほぐし)  
……………25g  
オクラ……………25g  
しょうゆ……………1g  
紅しょうが……………3g  
刻みのり……………0.2g

#### ●作り方

- 1 炒り卵を作っておく。(温泉卵にかえてもよい)
- 2 オクラは塩ゆでてから小口切りにし、しょうゆを加えて混ぜておく。
- 3 どんぶりにご飯を盛り、鮭フレーク、炒り卵、オクラを盛り付ける。
- 4 紅しょうが、刻みのりをトッピングする。

#### ●ポイント

- 1 温かいご飯の湯気が苦手な人でも、上のにせる具で、湯気や匂いにフタができ、食べやすい。
- 2 オクラの自然な粘りが、のどを通りやすい。
- 3 市販の鮭フレークや温泉卵などを使った手軽なアレンジも可能。

#### ●栄養成分(1人分)

エネルギー:498kcal たんぱく質:18.0g  
脂質:13.5g 炭水化物:72.3g 塩分:1.5g

エネルギーを効率よくとれる

### サンドイッチ



#### ●材料(2人分)

食パン……………玉ねぎ……………10g  
……………8枚切り6枚 マヨネーズ……………8g  
バター……………12g 塩……………少々  
ハム・チーズ……………ゆで卵  
ロースハム……………2枚 卵……………1個  
スライスチーズ……………2枚 マヨネーズ……………20g  
レタス……………10g 塩……………少々  
ツナマヨ……………ミニトマト、  
ツナ缶……………30g パセリ……………適量

#### ●作り方

- 1 ツナ缶は油をきり、みじん切りの玉ねぎとマヨネーズと塩を加えよく混ぜておく。
- 2 卵は固ゆでにしてみじん切りにし、マヨネーズと塩を加えよく混ぜておく。
- 3 食パンにバターを塗り、ロースハム、スライスチーズ、レタスを挟む。
- 4 同じように、1のツナマヨ、2のゆで卵を挟む。
- 5 4の耳を切り、半分に切り皿に盛り付ける。
- 6 ミニトマトとパセリを添える。

#### ●ポイント

- 1 バター、マヨネーズを使うことで、エネルギーを効率よく摂取。
- 2 マヨネーズで食材の味がまろやかになるので、口内炎があるときでも食べやすい。
- 3 水分が欲しくなるので、スープや牛乳などもとりやすくなる。

#### ●栄養成分(1人分)

エネルギー:564kcal たんぱく質:21.6g  
脂質:32.8g 炭水化物:45.2g 塩分:2.8g

たんぱく質を摂取

### フルーツヨーグルト



#### ●栄養成分(1人分)

エネルギー:62kcal  
たんぱく質:2.9g  
脂質:2.4g  
炭水化物:7.0g  
塩分:0.1g

#### ●材料(1人分)

プレーンヨーグルト……………80g  
フルーツミックス缶……………25g

#### ●作り方

- 1 器にヨーグルトを盛り、フルーツミックスをのせる。

#### ●ポイント

- 1 甘みがあって食べやすい缶詰フルーツを添えて、手軽にたんぱく質を摂取。

### 明治メイバランスMiniカップ いちごヨーグルト味を使った「ジェラート風アイス」



#### ●材料(2人分)

明治メイバランスMiniカップ  
いちごヨーグルト味……………1本  
いちごジャム……………20g  
明治トロメイクSP……………1/2包(約1.3g)

#### ●栄養成分(1人分)

エネルギー:127kcal たんぱく質:3.8g  
脂質:2.8g 炭水化物:22.4g 塩分:0.2g

#### ●作り方

- 1 メイバランスMiniカップいちごヨーグルト味にトロメイクSPを加えてよく混ぜる。
- 2 5分ほどおいてから再度よく混ぜる。
- 3 2にいちごジャムを混ぜて冷凍庫に入れて凍らせる。
- 4 3が凍ったらスプーンなどですくって、器に盛り付ける。

### 明治メイバランスMiniカップ

本レシピではこの商品を使用しています。



明治メイバランス  
Miniカップ

- ・1本あたり200kcal/125ml
- ・たんぱく質、脂質、糖質、11種類のビタミン、10種類のミネラル、食物繊維が一度にバランスよくとれる。
- ・さわやかな酸味のヨーグルトテイストシリーズ。