

地域における栄養士の関わり

国保上矢作病院 管理栄養士
安藤 勝枝 氏

国保上矢作病院は恵那市の南東にある長野県と愛知県の県境に位置する一般病床34床、療養病床22床という小さな病院である。上矢作町は平成16年に恵那市と合併したが、病院のある町は過疎地域にあり、人口が年々減少し高齢化が進んでいる（高齢化率40%以上）。過疎地域ではあるが救急医療を行っているため他県の患者さんの利用も多く、「地域医療は住民こそ主人公」をスローガンに、患者さんの立場に立ちやさしく親切な医療をモットーに、心温まる医療をめざしている。

私は、福祉施設への異動もあったが、この病院で栄養士として35年間勤めている。病院栄養士の仕事は、おもに患者さんの栄養管理、食事指導、委託業者の指導、予防面でDM教室、特定保健指導等を行っている。とくに、当院は設立時より予防医療に力を入れ、地区住民の健康意識も高く、早くから住民検診が行われている。そのため「病院の栄養士が地域へ出るなんて」と他の病院の栄養士によく言われるが、栄養士も食事指導に各地区を保健師といっしょに出かけることが多く、保健指導と食事指導をセットで行っている。小さな病院だから実施できたことである。

食事指導をしてつねづね思うのは、病状が軽いうちに関ることができたら改善できたのでは、ということである。とくに糖尿病の患者さんは、境界域の時点で食事指導をしっかり行えば悪化せずすむケースが多く、脂質異常症、高血圧症等は治療食を開始すると改善することが多い。しかしそれは一部の人たちだけで、限界がある。元気な方たちの疾病予防をどのように指導していくかが問題である。

平成19年度より、総合保健福祉センターの保健師と組んで、食事と運動をテーマに各地区へ出向き、体操（ストレッチ）と調理実習をいっしょに行う健康づくり教室を実施している。年度ごとに地域を限定し月1回、5回コースで実施している。体操は運動指導士を依頼し1時間ストレッチ体操を行い、1時間調理実習というかたちで実施している。調理実習内容は1回ずつテーマを決めて。この地区はどのような疾病が多いか保健師と相談しながら、減塩食、脂質異常症食、骨粗鬆症食などの献立を栄養士が立て、参加者がつくり、実際に試食しながら、分量、味付け等を目で見ても舌で味わってもらうという趣旨である。参加者は体操でリフレッシュしたところで話をしながら調理をして楽しそうであった。この教室の目的は、参加者が家庭で実践し周りの人に教室の内容を話して健康の輪を広げていってもらうことである。

病院の栄養士が地域へ出て活動することはとても大変なことで、栄養士一人ではとてもできないが、他職種とチームを組んで行えば実行可能ではないだろうか。今後も病院栄養士の仕事だけにとどまらず、予防医療の一環として、他職種とチームを組んで地域へ積極的に出向いて行かなければと実感している。