

# 在宅訪問歯科で行う 管理栄養士の食支援の一例

医療法人社団明法会 栄養課

管理栄養士 高柳 春香

# 入居者の施設内で楽しいことは？

施設(数)	回収数	福祉施設・老人病院等における入所者・入院患者 の意識実態調査: 加藤順吉郎 1995
特別養護老人ホーム(9)	773	
老人保健施設(13)	1324	
老人病院(9病棟)	362	
療養型病床群(1)	50	

	第1位	第2位	第3位
特養老人ホーム	食事 44.8	行事参加 28.0	家族訪問 25.3
老人保健施設	食事 48.4	家族訪問 40.0	行事参加 35.2
老人病院	食事 40.0	家族訪問 39.4	テレビ 28.3
療養型病床群	食事 55.1	家族訪問 55.1	テレビ 30.6

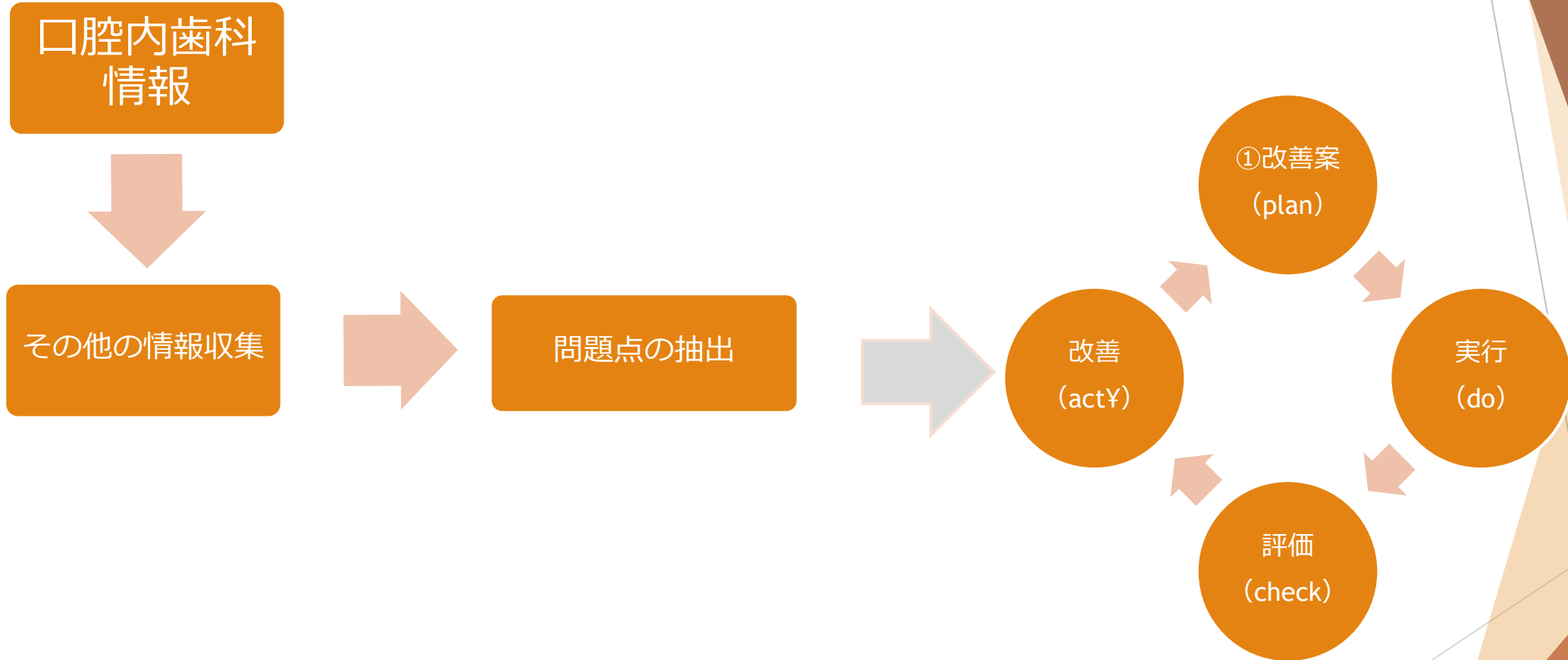
複数回答可 (%)

歯科の食支援で効率よく食べられるなら、、、

さらにQOL向上のために摂取効率を上げるために**管理栄養士とのコラボ**が効率的と思われる。

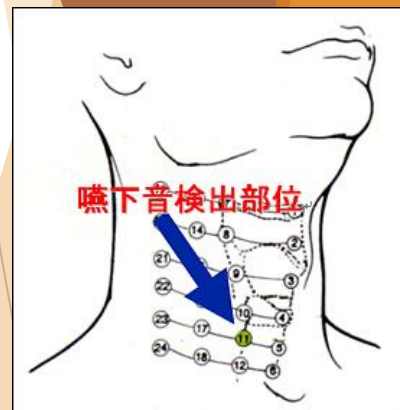
食べられるだけでなくバランスよく栄養を身に付けられる近道！

# 歯科医師と管理栄養士による食支援方法



# 嚥下力検査方法

検査項目	何を見るか
舌圧	舌が食べ物を咽頭に送る力、食物をつぶす力の測定 嚥下力の評価（最大舌圧が20 k Pa未満で異常ありと診断）
口腔内水分量	口腔内の水分量測定 細菌繁殖リスクや食塊形成能、食道通過能を通して嚥下力の評価（27.0未満を口腔乾燥とする）
頸部聴診	少量の水を飲みこみ、嚥下時の聴診を行う。 誤嚥時は濁ったような音がする



左 舌圧計  
右 ムーカス



（昭和大学歯科病院  
口腔リハビリテー  
ション科ホームペー  
ジより）

# 管理栄養士との問題点の解決方法

## 食事摂取

- 本人に食事をしたいなどの意思があるか
- しっかりとした食事ができているか（血液検査や食事量、主訴から判断）
- 疾病などにより摂取エネルギーや栄養素に制限指示はないか

## 嚥下

- 食形態はあっているか
- 食べられない理由に認知症や外傷などの理由があるか

## 環境

- 対象者、介護者などに食事や栄養、疾病に対する知識はあるか
- 周囲の人物のサポート能力や意思

## 指導内容の 決定

- 問題点の優先順位の設定
- 指導内容に基づいた改善目標の設定

# 患者情報と検討方法

主訴：要介護の母親が食が細くなってきたので診てほしい

患者：〇〇〇〇様 生年月日 昭和15年 月 日82歳

既往歴：

自宅に訪問し、患者の口腔内検査、舌圧測定、聴診器にて嚥下検査、ムーカスでの口腔内や聞き取り調査、血液検査などから体の状態を把握。血清アルブミン3.1g/dl 総蛋白5.9g/dlだが、体系に異常は見られず。また、頸部聴診や口腔内乾燥度を測定したところ、嚥下に異常は見られなかった。

## ②必要接種量の算定

問診で得た活動量や疾病等をもとに必要栄養素量を算定。

## ③実際の食事よりエネルギー接種量の把握

食事の写真を1週間送付していただくことで計算し検討した。

# 考察

## ④問題点の抽出より

今回は食が細くなったという相談を受けたが、摂取エネルギー量は必要量の約1.3倍であり、実際はメイバランスなどの補助食品の接種過多（毎日カップ3杯分以上摂取）により満腹になってしまい普段の食事があまり取れていないということであった。

また、糸球体濾過量などの腎臓を示す数値があまりよくない点から加齢により腎臓などの代謝が落ち数値が低くなってしまったと考える。

よって問題点は「間食によるエネルギー摂取量過多」である

## ⑤指導内容の決定

患者本人がメイバランスが好きで愛飲しているということ、現状に不満がないことを踏まえ、食事は現状維持で活動量の多い昼前はメイバランスを飲まないようにすること、血糖値の急上昇を防ぐために食べる順番を工夫する、という2点とする

## ⑥今後

患者とご家族と相談し、メイバランスの摂取を3本から2本に減らしてみること。現在継続中である



# 結論

## 今回のお食事について

体を動かすためのエネルギーは十分に摂れています  
たんぱく質などの栄養素も充足しています

→ **現状維持**で良いでしょう

ご家族が心配されていたこと

・カリウムについて

高すぎると心臓の負担になります

成人男性と同じ基準値を使っています

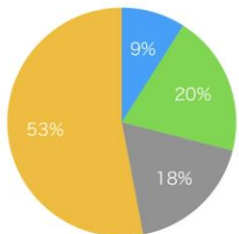
→ **現状維持**で問題ありません

カリウムは野菜や海藻に多く含まれていますので、副菜をしっかりと食べれば数値は改善されます。

朝食 ● 昼食 ● 夕食 ● 間食

・食事量について

栄養摂取バランス



このように、間食が占める1日のエネルギーの量が多くなってしまっているため、お腹がいっぱいになり食事の量が減ってしまっていると考えられます。

⑤実際に患者さんにお渡しした資料

## 今後のご提案

今回のお食事や検査結果では…

- ・間食によるエネルギー摂取量が少し多い
- ・血糖値が高い

という改善した方がよい点がありました。なので今後の提案として、**お食事はこのままで**

メイバランスは昼前に飲まず、  
昼食をしっかり食べる。(目標：長期的に1本減らしていく)

メイバランスを中心にした食事にし、  
日々の食事ですり足りない栄養素を補う

のどちらかを実行していただくとより良いでしょう。

個人的にはよく噛んで食事することで咀嚼力の維持、脳の活性化などが促せるため一つ目の案をお勧めしますが、ご本人の希望に沿っていただくのが一番かと思います。

### ワンポイントアドバイス

お食事の順番を工夫してみましょう！

お食事を摂る際、スープや副菜から先に食べることで、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。そして、おかずや汁物を積極的に食べることにより、タンパク質やビタミン、カリウムなどの栄養素が多く摂れます。



## 最後に

- ▶ 人生の終わりをゆっくりと安心できる場所で過ごしていただきたい

先進国の中でもいち早く超高齢社会に突入した日本。現在は医療費逼迫や病床数、介護施設の足りなさが問題となっている。

そこで、在宅医療や食支援など、地域で連携を行い自宅での療養が重要視される。また、最期まで自宅などの安心できる場所で穏やかに過ごしたいという要望やご家族の希望に応えたい

- ▶ オーラルフレイルや認知症の予防、健康寿命の延長

口からしっかりと咀嚼し、飲み込むことで脳の活性化や咀嚼力の維持をはかる。また、栄養をしっかりと摂ることでサルコペニアやフレイルを予防し、健康寿命の延長を目指していきたい