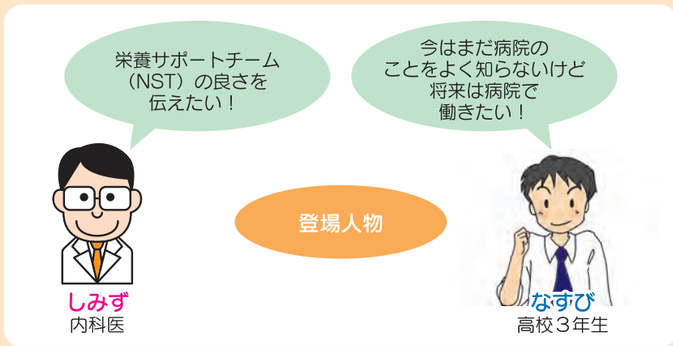
特集

治療に活かす！ 栄養療法はじめの一歩

今回は、医療の現場における栄養サポートチームについてご説明します。これから紹介する登場人物に色々と語ってもらいたいと思います。



日本中で盛り上がる栄養サポートチーム

なすび「今日はよろしくお願いします。将来、病院で働きたいと思っているので、今日は見学に来ました。なすびと言います。」

しみず「なすびくん、よろしくお願いします。内科のしみずです。糖尿病を専門に診療しています。」

なすび「最近、この病院で『ＮＳＴ』という表示をよく見かけますが、これは何ですか？」

しみず「栄養サポートチームのことで、ニュートリション・サポート・チーム（Ｎｕｔｒｉｔｉｏｎ Ｓｕｐｐｏｒｔ Ｔｅａｍ）と言います。『ＮＳＴ』は各単語の頭文字をつなげています。」

NST委員会

ＮＳＴ委員会は医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・リハビリテーション技師などのさまざまな職種で構成されています。低栄養など栄養管理の必要な患者さまに対して、各スタッフがそれぞれの知識や技術を出し合い、最良の方法で栄養支援をするため日々活動をしています。

アメリカでは、早くからＮＳＴが普及していましたが、日本国内でも日本静脈経腸栄養学会が２００１年よりＮＳＴの普及・啓発に力を入れはじめました。２００１年当初、日本静脈経腸栄養学会が認めたＮＳＴ稼働施設はわずか12施設でしたが、２０１０年には１５７８施設になりました。

私たちがNST委員です

栄養サポートチームのスタッフは、『ＮＳＴ委員』の名札に上記のバッジをつけています。

なすび「栄養のことですか。略語だとすぐにピンと来ないですね。あと、これは何と読むのですか？ノンストですか？」

しみず「エヌ・エス・ティです。アルファベットをそのまま読んでいきます。２０００年頃から、日本中の病院で『栄養サポートチーム』が活躍し始めたんです。」

なすび「新しい組織なんですね。何をするチームなんですか？」

しみず「入院中の患者さんの栄養状態をチームで支えています。」

なすび「へぇ？知らなかったです。」

しみず「日本静脈経腸栄養学会が認めたＮＳＴの稼働施設は、２００１年には12施設だったのが、２０１０年には１５７８施設にまでなっています。」

なすび「ものすごい急成長ですね！」

しみず「今まさに大流行しているといった感じですね。この病院では、２００５年から栄養サポートチームが活動しています。当院オリジナルのバッジまで作りました。」

なすび「先生の名札についているそのバッジは、ＮＳＴ委員会のバッジなんですか？」

しみず「そうです。当院のＮＳＴ委員はみんなこのバッジをつけています。」

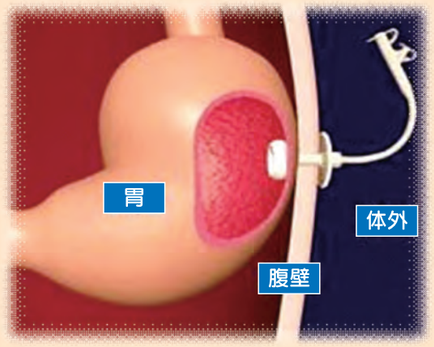
栄養サポートチームって何をするの？

なすび「栄養というと、食事のことですか？」

しみず「実は食事だけではなく、点滴などの輸液や胃ろうといった経腸栄養なども含まれるんですよ。」

胃ろうとは

胃ろうとは、おなかに造る小さな口のことを指します。内視鏡を使って口を作る手術を行います。口から食事のとれない方や、食べてもむせ込んで肺炎などを起こしやすい方に、直接胃に栄養を入れる栄養投与の方法です。



胃ろうのQ&A

Q．胃ろうを入れたらずっとそのまま？

A．口から十分に栄養が取れるようになれば、いらなくなるのでふさぐことができます。胃ろうをふさいだ後の穴も1日程度でふさがり、傷も目立たなくなります。

Q．お風呂は入れるの？

A．入れます。進んで入浴し胃ろうの周りを清潔にしてください。

Q．リハビリはしてもよい？

A．支障はないので歩ける方は歩きましょう。車椅子も大丈夫です。

なすび「僕は中学生の頃、胃腸炎で入院して、しばらく点滴をしていたことがあります。」

しみず「胃腸炎だと吐き気があったり、実際に吐いたり、下痢になったりしますよね。そうすると、食事が十分にとれなくなるので、点滴をすることになります。」

なすび「あのときは辛かったなぁ。でも、点滴をしていると、身体はすごく楽になりました。」

しみず「食べられないときに、栄養のことまで考えた点滴をすることもNSTの役割のひとつです。」

なすび「あと、胃ろうって何ですか？」

しみず「胃ろうは、口から食べられなくなった人のために、お腹の表面から胃まで穴を空けて、そこから栄養剤を入れるためのものです。」

↘

なすび「えぇ!! そんなことができるんですか!?」

しみず「胃カメラを使って胃ろうが作られるようになってから、もう30年が経ちます。思っているよりも安全にできるんですよ。」

なすび「胃ろうはどんな人に作るのですか？」

しみず「例えば、脳梗塞（のうこうそく）などで飲み込む機能が衰（おとろ）えている人です。食べ物をうまく飲み込めないと、食べ物が誤って肺の方に落ちてしまって、すぐに肺炎を起こしたりします。」

なすび「…それは考えただけでも苦しそうですね。」

しみず「一時的に胃ろうを使って栄養状態を整えておいて、飲み込む機能を戻すためにリハビリテーションを行っている人たちもたくさんいます。」

↖

↑NST委員会のメンバーです。

栄養サポートチームは チーム医療

なすび「栄養サポートチームは言葉どおりチームなんですよね？」

しみず「そうですね。医師に加えて、看護師や薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、リハビリテーション技師など様々なメンバーで構成されています。」

なすび「チームで患者さん（の栄養）をサポートする意味があるんですか？」

しみず「実は、栄養というのはすごく難しい領域なんです。食事や点滴、胃ろうをただ行うだけではなく、患者さんの状態を把握したり、飲んでいる薬を調べたり、食べ物を柔らかくしてみたり、塩やタンパク質の量を調整したり、血液検査の結果を見て、今後の方針を検討したり、飲み込みの訓練をしたり、何かと忙しいんですよ。」

なすび「みんなで力を合わせないと、前に進まないということですか？」

しみず「まさしくその通り。やることがたくさんあって、とても一人ではできません。患者さんの状態のチェックは看護師、薬や点滴のチェックは薬剤師、食事の工夫は管理栄養士、検査の詳細は臨床検査技師、飲み込みの訓練はリハビリテーション技師などそれぞれの役割があります。医師は、全体のバランスを見て、患者さんの方針を決めていきます。」

なすび「う～ん、そう考えると、チームがうまく機能していないと、NSTは活躍できませんね。」

しみず「そうですね。そのために毎月みんなで勉強会をしているんですよ。」

なすび「えっ!? 勉強までしているんですか？」

↑昨年行われた市民公開講座での講演のようすです。
多数の方々にご参加いただきました。
※今年も11月に行う予定です。

↑NST委員会では、毎月NST専門療法士を講師に迎え、NST実践研修を行っています。

↑５月に開催された当院のNST専門療法薬剤師・渡部義和薬剤師の講演のようすです。

チームで学習、みんなで成長していくNST

なすび「わざわざNSTを行うのに勉強するなんて大変ですね。」

しみず「本当は勉強しなくて済むならそうしたいのですが、僕らは医学部や看護学部、薬学部などで、詳しい栄養の勉強をしていないんですよ。」

なすび「えっ!? そうなんですか?」

しみず「栄養の勉強をきちんと受けているのは栄養士くらいです。それでも、病気に合わせて適切な栄養を提供しようと思うと、学校の勉強だけでは不十分なので、病院に就職してから必死に勉強をしている栄養士がたくさんいます。」

なすび「いやぁ…就職してからも勉強ですか…。僕は、このところ、高校の勉強でも音を上げていたので、耳が痛いです。」

しみず「流行に乗っているだけではNSTの質は上がりません。毎月月末にみんなで集まって勉強会をしています。この病院以外からも人が集まるので、多いときには100人近くの参加者になることもあります。」

なすび「は～、みんな熱心ですねぇ。」

しみず「2010年11月には、一般の方に向けて、市民公開講座も開催しました。病院に関わる栄養のことをもっとみんなに知ってもらおうと思っています。今年の11月にも開催する予定です。」

下野新聞に掲載されました

NST委員会委員長の清水健一郎医師が栄養療法に関する本を出版し、下野新聞に掲載されました。

《新聞記事の抜粋》

済生会宇都宮病院糖尿病・内分泌内科の清水健一郎医師（31）は「栄養療法」の普及に努めており、このほど研修医向けに「治療に活かす！栄養療法はじめの一歩」（羊土社）を出版した。同病院の栄養サポートチーム（NST）委員会委員長も務め、これまでの勉強成果をまとめた。専門性の高い内容だが、「栄養は入院患者すべてに関わる話。今後は一般向けの本を形にしたい」と話している。

小山市出身の清水医師は大学卒業後、2004年から初期臨床研修を始めた。その際の指導医が、薬だけに頼らず食事や点滴などでの栄養摂取を治療に活かす栄養療法に積極的だったことから、同療法に興味を持って取り組んでいる。

ただ、医学部や看護学校ではあまり教えないため、清水医師は「病院で一から教えなくてはいけない領域」と説明する。

2006年4月から同病院に勤務し、その年の夏からNST委員会に所属した。セミナーや各栄養関連学会などに参加して得た知識を、定期的に開かれる院内の勉強会を通して広めてきた。昨年11月には一般市民向けに公開講座も実施した。

同病院のNST委員会は医師のほか、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士も加わる。最近の医療現場はチーム医療で取り組むケースが多いが、「チーム内の知識のギャップをなくすため、継続的なチーム学習が重要」（清水医師）という。

栄養療法 知って生かして
清水医師 勉強成果まとめ出版
「一般向けも」と普及に意欲
チューリップ触れ合い期間
宇都宮

↑５月７日（土）の下野新聞20面

なすび「しみず先生、どこかで見たことがあると思ったら、この前、新聞に載っていましたね。」

しみず「そうなんですよ。今年の1月に本を出版したので、新聞で栄養サポートチームについてアピールさせて頂いたんです。」

なすび「えっ!? 本を出版したんですか!?」

しみず「これまでやってきたNSTの勉強会の内容をまとめたんです。栄養サポートについての分かりやすい入門書もなかったので、思い切って書きました。」

なすび「勉強会の成果ですか。それなら、僕も読んでみようかなぁ。」

しみず「病院で働く人向けなので、なすびくんたち一般の方には、少し難しいかもしれません。今、一般の方でも理解しやすいような本も書こうと思っています。」

なすび「ぜひ書いて下さい！読んでみたいと思います。」

しみず「5年以内には書きたいと考えています。その本ができる頃には、なすびくんもこの病院で働いているかもしれませんね。」

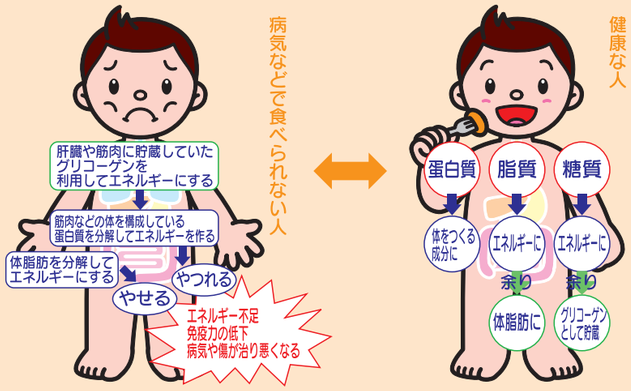
なすび「そうですね。頑張ります！」

本を出版しました

本書は各分野の始まりに、Q&A方式で疑問を明確にしています。その上で、詳しく解説をしています。また、章末問題も設け、知識を習熟しやすいように工夫しました。

栄養管理はどうして重要?

健康な時には食べたものがエネルギーや身体を作る成分になります。余ったものは脂肪などの形で体に蓄えられます。しかし、病気になって食べられなくなることにより、栄養が不足してくると、このバランスがくずれて、筋肉などの身体を構成していたたんぱく質を分解して、エネルギーを作っていきます。まさに身を削るとはこのことです。



栄養不足状態になると次のようなさまざまなことが起こりやすくなります。

- 手術、やけど、外傷、床ずれ等の治癒の遅れや悪化
- 手術後の合併症の増加
- 免疫力の低下を引き起こすことによる感染症の増加と悪化
- 次第に筋肉量が減少することによる日常生活動作および生活の質の低下

その結果、入院期間の長期化と死亡率の増加に結びつきます。これらの栄養不良状態を改善するためのNSTには、次のような役割があります。

- 入院している患者さま全員に対して栄養状態の評価を行います。そこで改善が必要な場合にNSTが活動することになります。
- NSTが各病棟へ回診に行き、栄養管理が必要となった患者さまに適切な栄養管理がされているかを評価します。
- そして、その患者さまにあった栄養方法を指導し、提言をします。

求められる安全性と根拠

なすび「今回の見学では、NSTという、入院している患者さんの栄養をサポートしているチームがあることが分かって良かったです。やっぱり栄養ですね。」

しみず「ところが、そうとも言えません。栄養状態を良くすることで、みんながみんな必ず病気が良くなるわけではないからです。」

なすび「どういうことですか?」

しみず「やはり治療の基本は、薬であったり、手術であったりということです。薬をきちんと飲み、手術が成功した上で、そこに上乗せ効果として、栄養療法があると考えています。」

なすび「つまり、病気の治療もサポートしているというわけですか。」

しみず「そういうことですね。だから、栄養療法を行うことで、治療の妨げになったり、むしろ悪影響を及ぼすようなことはしないようにしないといけません。」

なすび「そういうこともあるんですか?」

しみず「最近は原発事故の放射線汚染の影響で、食の安全が注目されていますが、やはり安全性には細心の注意を払っています。例えば、栄養補給のためにサプリメントなどを内服することで、肝臓を痛めたりすることがあります。薬に限らず、栄養を補給するための製品でも、副作用が出ることもあるんですよ。」

なすび「ひぇ~。それは気を付けないといけないですね。」

しみず「栄養療法はこれからどんどん普及していく分野だと考えていますが、闇雲に流行を追うだけでは危ないとも感じています。まず安全性をしっかり確保して、その上で、治療を助ける確かな栄養療法を見極めて、患者さんに提供していきたいと思っています。」

↑NST委員会ではNST実践研修の他、昼食時に勉強会を行い、栄養療法の知識を深めています。

なすび「そうですね。医療を受ける側としても、やっぱり安全性は何より気になるところです。栄養療法にも多くの課題があるんですね。」

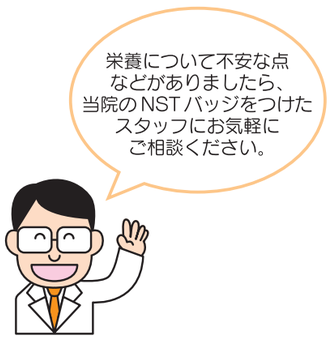
しみず「なすびくんもこれを機会に食事や栄養について、普段から考えてみてください。病院に来ない健康な人でも、食事と栄養について関わらない日はありませんから。」

なすび「毎日、食べるものですからね。今までは何も考えずにただ好きなものばかり食べていました。先生の話は目からウロコでした。」

しみず「あと10年もすれば、栄養療法がもっと医療現場に浸透していると思います。なすびくんも病院で働くつもりなら、勉強しておいて損はないと思いますよ。」

なすび「分かりました。興味を持って取り組んでみます。しみず先生、今日はありがとうございました。」

しみず「お疲れ様でした。なすびくん、これからも頑張ってください。」



筆者紹介

診療部　糖尿病・内分泌内科
清水 健一郎 医師
（NST 委員会委員長）

《学会専門医等》
日本内科学会認定内科医
日本抗加齢医学会認定専門医
日本病態栄養学会認定病態栄養専門医
リスクマネジメント協会認定　GRMI CRM MRM