

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集

栄養サポートチーム (NST)



2025.12 Vol.75

お知らせ

「宮城県がん診療連携推進病院」に指定されました

宮城県ではこれまで9つの医療機関(厚生労働省の「がん診療連携拠点病院」および「地域がん診療病院」)が中心となり、宮城県がん診療連携協議会を通じて地域の医療機関と連携しながら、質の高いがん医療の提供体制を構築してきました。

2025年度からは新たに「宮城県がん診療連携推進病院」という宮城県独自の制度が設けられ、坂総合病院をはじめとする、基準をクリアした6つの医療機関が指定されました。

9月12日に開催された宮城県がん診療連携協議会総会には、坂総合病院を代表して富山院長と片平副院長が参加。新たな協議会のメンバーとして承認されました。

今後、坂総合病院では宮城県がん診療連携協議会のメンバーとして各がん診療に関わる部会への取り組みなどを行っていくことになります。



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30(小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30(小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎ 紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎ 上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

それぞれの愛用品や趣味のアイテムを持ち寄って撮影に望んだNSTの皆さん。(後列右から)言語聴覚士の嶋さんは旅先で購入した絵葉書。薬剤師の小倉さんは「一番好きな銘柄」だというお米。看護師の遠藤さんはゲームからハマったという『刀剣乱舞』のグッズを持参。(前列右から)管理栄養士の板先さんは数年前から始めた茶道の茶碗と茶筌、伊在井先生は自作するほど好きだというピリヤニのポットを持ってきてくれました。●表紙撮影/坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO 坂総合病院 広報誌「さかそう」
2025年12月1日発行

坂総合病院
SAKA GENERAL HOSPITAL

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5
<https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



フレイルを未然に防ぐために、栄養の視点から考えたいこと



チームの回診の様子。患者さんの体調だけでなく話し方や声の調子まで確認。一人ひとりの話にしっかりと耳を傾ける

特集

栄養サポート
チーム（NST）

栄養の専門技術・知識を持つNST。
医師の伊在井先生と藤原先生
看護師の山科さん、管理栄養士の板先さん
薬剤師の小倉さん、言語聴覚士の根来さん
栄養のために気を付けたいことや
フレイル対策について聞きました。

—— 坂総合病院のNSTは、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、そして言葉によるコミュニケーションや嚥下^{えんげ}に困難を抱える人をサポートする言語聴覚士の構成で回診しています。リハビリスタッフである言語聴覚士がNSTに加わっているのはどんな理由があるのでしょうか。

—— 最近では加齢に伴って心身の活力が低下してしまう状態・フレイルという言葉をよく見聞きするようになりました。フレイルについて詳しく知りたいです。

藤原 フレイルにはいろいろな表現がありますが、元気な状態と要介護の間という概念が一番わかりやすいでしょうか。その境目にいるのが40・50代の人たち。この年齢になると活動性の低下による体の問題や心理的な問題が少しずつ目立ちはじめます。さらに60・70代になると退職などで生活が変化する過程で孤立したり、世間とのつながりが絶たれたりすることで社会との問題が浮き彫りに。こうした体・心・社会の3つが、フレイルに影響を及ぼすのです。必ずしも体の問題だけではないということ覚えておいてほしいです。

藤原 私たちが生きるために取り込んでいる栄養は運動や活動をすることで吸収されるため、患者さんには運動を指導するスタッフが必要になります。そのためリハビリの専門医である私や、食べることや飲み込みの嚥下に関わる知識を持つ言語聴覚士は参加必須だろうと考えて現在の構成になりました。NSTにリハビリ専門スタッフがいるのは、今では全国の病院で常識になっています。

伊在井 食事や栄養に関わる私たちにとって、嚥下の問題解決はとても重要です。そういう意味でも言語聴覚士が果たしている役割はとても大きいです。

しっかりと改善し、要介護の状態を遠ざけることが大切になります。ポートできるのは栄養の体の部分だけかもしれませんが、運動や社会的なつながりの部分の大切さも皆さんに広めていけたらいいなと考えています。外来でできたらいのですが…。今はそうした課題を抱えています。

—— すでにフレイルの状態にある患者さんにはどのようなケアをしていくのでしょうか。

板先 入院している患者さんにはNST回診で患者さんの様子を診るのはもちろん、一人ひとりの社会的背景や退院先まで見据えた対策をチームで考えます。

伊在井 体重に合わせたタンパク質やカロリーの必要量は決まっています。だけど、社会的な背景や現在の生活スタイルは様々。問題解決に決まった答えはありません。だから、いろんな職種力を借りて治療に

当たっています。患者さんの退院を支援する入退院支援室の力も大きいですね。患者さんがどのように退院後の生活を維持するかは医者だけでは絶対対応できませんから。専門職の人が集まり、それぞれの意見を出して擦り合わせていくのは歴史が古いNSTチームの強みだと思います。

—— NSTはどんな病気を抱える患者さんにも介入するのでしょうか？

山科 診療科に限りはなく、入院している患者さんすべてを対象としています。糖尿病や腎臓病を抱えつつ外科に入院しているなど、多様な疾患を抱えている患者さんもあります。複雑な症例に対しても、栄養剤に限らず、薬剤調整やリハビリ介入など多角的にアプローチできることがこのチームの特徴です。

板先 その中で、看護師さんが行う栄養のスクリーニングで低栄養だと判断した患者さんを対象に回診をしています。

• SAKASO TIPS •

お口のケアは、からだのケア！

オーラルフレイルとは、Oral（口腔）とFrailty（虚弱）を合わせた言葉。「口の機能の健常な状態」と「口の機能低下」の間にある状態を指しています。むせる、嚥みにくい、口が乾く、柔らかいものばかりを食べるなど、口の衰えを放置したり適切な治療や対応を怠ったりすると、口の機能低下だけでなく心身の機能まで低下

します。また口腔ケア対策を放置して歯の本数が少なくなること、転倒リスクが増えることも報告されています。

高齢者だけでなく、若い世代のうちから口腔内の健康について考えることが大切です。チェック表で自分の口の健康状態を知ることから対策をはじめましょう。

〈オーラルフレイル セルフチェック表〉

※5つのうち2つ以上該当するとオーラルフレイルです

質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ ※さし歯や金属冠は自分の歯として数える／インプラントは含めない	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会、日本老年学会、日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイル対策、何をすれば…？

一番大切なのは、**定期的に歯科検診を受けること**。薬剤師の小倉さんは、「**歯科医師が必ず話しているのは、**“虫歯がなくても定期的に歯科医院に行くように”ということ。歯科医院に行くことがオーラルフレイル対策には欠かせません」と話します。またオーラルフレイルに該当した場合は、早めにかかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

カラオケもオーラルフレイル対策に！

「おしゃべりもいいですが、“本気のカラオケ”がおすすめだと歯科医師から教わりました」と話す伊在井先生。口は話したり歌ったりすることが減ると筋肉が衰えるため、汗をかくほど口周りの筋肉をしっかりと動かして歌うことがオーラルフレイル対策につながるといいます。言語聴覚士の根来さんも「**嚥むことも飲み込むことも、すべて運動です**」と話します。

NST委員会のメンバーたち。「低栄養の患者さんのために」と誕生し、今では多くの患者さんを支える存在に



小倉 最近ではNST以外のスタッフも栄養に対する意識が向上しているのを感じます。例えばこれまで絶食の患者さんにビタミン剤をなるべく補給をしてほしいと啓発してきたのですが、近頃は自発的に行ってくれるスタッフが多くなりました。

山科 NSTをつくったガイドブックがあるので

すが、それを見た看護師が医師に栄養の提案をしてくれたこともありましたね。それもこのチームの活動の成果だと感じています。

根来 嚥下障害には薬が、スタッフから「嚥下に影響が出る薬を止めたい」と提案されたこともありました。嚥下の改善のため提案してくれるスタッフも多く、本当に助かっています。

——フレイル対策のためにはどんなことから始めるといいでしょうか。

板先 体調が悪くなるがちです。そこにたまごを一個加えましょう。おにぎりなら梅より鮭を選ぶなど、日々の生活でタンパク質を摂取することを意識してほしいです。

根来 嚥むことや飲み込むことは筋肉の運動です。筋力を維持するためには栄養と日常的な運動が大切。そのバランスを大切にしてください。

小倉 自分の薬について説明できることが理想ですが、まずは服用中の薬に興味を持つてほしいです。薬を減らすことでフレイル対策になることもあります。こまめに医師や薬剤師と相談しながら、服用薬に関心を向けてほしいです。

山科 社会的なつながりがある人は年齢を問わず元気ですよ。フレイルは他者が気付くことも多く、人と関わる機会を増やしたり社会とのつながりを多くつくったりするのもいい手段かもしれません。

2005年に設立されたNST。長い年月をかけて、栄養摂取を大切にする土台を築いてきた



2005年に設立されたNST。長い年月をかけて、栄養摂取を大切にする土台を築いてきた

＼栄養に関する情報発信中／

下馬栄養倶楽部

<https://gebaeiyou.club/>

栄養やフレイルについての知識をはじめNSTチームの活動の様子など、様々な情報を掲載。YouTubeチャンネルでは医療スタッフに向けた講義の動画などもアップされています。

藤原 食べることを含めて、すべての活動を楽しむことですね。これをしなきゃと考えるのではなく、いかに人生を楽しむかが大事な気がします。

そして我々はフレイルのリスクについて今以上に多くの人たちに発信していきたいです。

伊在井 以前フレイルについての講演会で、年配の方から「若い世代にも聞かせたかった」と言われたことがありました。若い世代がフレイルの正しい知識をつけることが、高齢の家族を守るフレイル対策にもつながるはず。そのための情報発信や提案もしていきたいです。

坂総合病院は「基幹型臨床研修病院」です

当院は臨床研修省令に基づく「基幹型臨床研修病院」に指定され、毎年約10名の研修医（医師免許を取得した1、2年目の医師）を受け入れています。研修医は医師としての基本的な能力を身に付け、患者さんに寄り添った診療ができるよう日々研鑽を重ねています。また、診療は常に指導医や上級医の指導・監督のもとで行われ、適切な医療が提供できるよう万全の体制を整えています。地域医療を担う医師を育てるため、研修医による診療については皆さんのご理解とご協力をお願いします。このたび、45年にわたり受け継がれてきた研修理念を今日的な内容へと見直しました。地域の皆さんにも当院の思いを知っていただきたく、ここに紹介します。

初期臨床研修の理念

私たち坂総合病院は無差別・平等の医療と介護・福祉の実現を目指し、日々の営みを通して地域の安心を支える医療機関である。初期臨床研修プログラムでは以下の3つの力を備えた医師を育てることを理念とする。

1

「まず自分で診てみよう」といえる基礎的総合力

医師の専門領域は細分化が進んでいる。しかし地域の医師数や医療資源は有限であり、実際の診療現場では直ちに専門的な対応まではできないこともある。また、高齢化の進展により多疾患併存の患者が増えている。臨床にたずさわる全ての医師は、相互に機能補完しなければならず、「まず自分で診てみよう」という姿勢が求められる。それを可能にする基礎的な総合力を育成する。

2

仕事・暮らしを見つめ社会的不利を含む複雑性・不確実性に向き合う力

臨床現場はジレンマに満ちている。実際の患者が直面している問題は複雑であり、主治医としての臨機応変かつ粘り強い対応が必要となる。それらの問題は、学生時代に学んだ生物学的な理解だけでは解決できないことも多い。患者が歩んできた過程や現在おかれている社会的不利に向き合い、複雑性・不確実性にもめげない力を育成する。

3

みずから挑戦し成長していく力

研修医は2年間の幅広い経験を通じて、「基礎的総合力」と「ジレンマへの粘り強い対応力」を高めていく。そのたゆみのない挑戦の中で自らの意欲と適性を見極め、専門分野の選択を含むキャリアを切り開く力を育成する。

〈 研修プログラム責任者からのコメント 〉



地域で生き、地域で育ち、地域を育む医師を養成したいという思いを込めて、新たな研修理念を掲げました。地域医療の現場で学び、住民の皆さんとともに成長していく研修医を、私たちは心から応援してまいります。

基礎研修プログラム プログラム責任者
藤原 大



急性期病院と関連病院や診療所が連携し、救急から在宅まで幅広く対応できる総合診療医を育成します。地域医療の実践を通じた研修医の成長に、温かいご指導とご支援をお願いいたします。

総合診療・地域医療重点プログラム
プログラム責任者
佐々木 隆徳

#20 自宅で行う簡単ストレッチ⑧

「みやぎ東部健康福祉友の会」が毎月オンラインで開催している「自宅で簡単健康ストレッチ」。そこで紹介されている簡単な運動を連載で紹介します。今回は、座りながらできるストレッチです。

内股や股関節・腰の筋肉を伸ばす運動

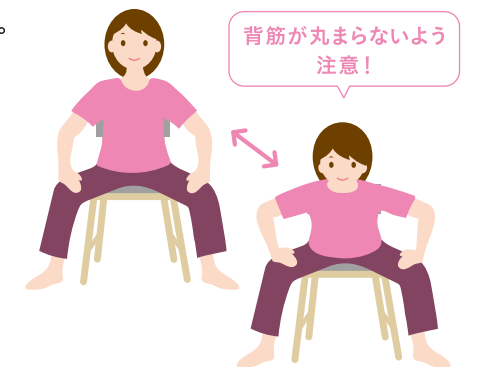
- ① 椅子に座って膝の上に手を置き、両足を大きく開いて軽く背筋を伸ばす。
- ② ゆっくりと息を吐き出しながら上半身を前傾させていく。
- ③ ゆっくりと息を吸いながら上半身を起こしていく。

★ポイント ②で膝の内側から外側へ軽く押すと内股や股関節も伸ばすことができる

「運動療法センターのびのび」とは…？

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

※現在は感染症対策のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



栄養手帖 ■■ —食養室だより—

冬こそ“サルコペニア予防”を！

家に閉じこもりがちになる冬。こんな時期こそ運動習慣を身に付け、“サルコペニア対策”を始めましょう。でも、何から始めれば…？

サルコペニアとは？

加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下した状態のこと。要介護状態や寝たきりの原因にもなるため、適度な運動と適切な食事で筋肉を付け、丈夫な体をつくるのが対策の第一歩です。

予防のポイント

- 座っている時間を減らす
- 日常的に体を動かす習慣を付ける
- 外出の回数を増やす

体を動かす習慣が身に付いたら、運動や筋トレに挑戦！



栄養

- 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べる
体の健康を保ち、精神状態も整えて免疫力アップに。
- 肉、魚、卵、大豆などからタンパク質を積極的に摂る
タンパク質は筋肉を構成するために必要な栄養素です。
- 乳製品に多く含まれるカルシウムやビタミンDを補給する
骨折しにくい体をつくるために必要な栄養素です。
- よく噛み、ゆっくり味わいながら食べる
- 誰かと一緒に食事をする
規則正しく食事を摂ることで健康への意識につながります。