

# TOBU TIME

私たちは、  
医療を通じて  
いのち  
生命を守ります。

2019  
FEB  
冬号  
vol. 25

済生会横浜市東部病院広報誌



[特集]

## カラダは 食事で作られる

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL  
附属 済生会横浜市東部病院

[CONTENTS]

リーダーたちが語る東部病院の医療

[vol.17]

患者さんの負担を減らすチーム医療で  
「新しい患者支援」のスタンダードをつくりたい

患者支援センター長・栄養部部长・麻酔科医  
谷口英喜

[冬号トピックス] 医療と介護のネットワーク  
「サルビアねっと」

CHECK!



栄養部/管理栄養士  
林 純平

## いつもの食事を “いい食事”に変えるコツ!

私たちのカラダは、食べた食事で作られています。足りない栄養を知って、少し工夫するだけでしっかり栄養が摂れる“いい食事”に変えていくことができます。いつもの食事を管理栄養士と一緒に見直していきましょう。

早く食べられて満腹になるもの。  
食事の時間も決まっていません。

20代 男性

いつもの昼食



菓子パン2個 (メロンパン/カレーパン) カップ麺

Before  
をチェック!

手軽でおいしい菓子パンとカップ麺の炭水化物の組み合わせは、塩気と甘みが強く、味覚もお腹も満たされていると思いがちです。でも、栄養的に見ると、カップ麺1つで6g前後の塩分が含まれるので、塩分過多に。野菜がほとんど摂れていないの気になります。また、菓子パンは糖分が多く、日常的に食べ続けると、肥満や糖尿病のリスクが増えることにも…。

これに  
チェンジ



おにぎり2個 豚しゃぶサラダ

菓子パンをおにぎりに、カップ麺を豚しゃぶサラダに変えるだけで同じコンビニご飯でも満腹感があり、バランスの取れた食事に変身! 菓子パンとカップ麺で1,000kcal 近くにもなるエネルギーを500kcalほどに抑え、豚しゃぶでタンパク質も摂れます。別売リドレッシングは量を半分にするとう塩分を減らせます。

外食で“カラダにいい”を選ぶポイント

減らしたいのは、糖質・脂質・塩分。  
摂りたいものは野菜と肉や魚。

- 1 パスタはお肉や野菜など、具たくさんを選ぶ
- 2 ドリンクは、無糖を選ぶ
- 3 女性の場合、エネルギー過多を防ぐには、主食を減らすなどして対策

まとめ

毎日の食事を、おいしくて身体にいいものに変えるコツは、ズバリ自分に合った食べ方をすることです。食事の量や栄養は年齢や体格に合わせて見直し、変えていく必要があります。主食・主菜・副菜のバランスを毎食意識することが健康的な食事の基本です。

東部病院の栄養相談

まずは、かかりつけ医にご相談ください。

[医療機関からの栄養相談予約サービス] 地域医療連携室 ☎ 045-576-3000 (代表)

1日1食は“ちゃんとしたご飯”を  
食べているから私は大丈夫!

60代 女性

ある日の1日の食事



朝 (ご飯/梅干し/味噌汁) 昼 (素うどん) 夜 (主食/主菜/副菜)

Before  
をチェック!

基本的に自炊して3食を家で食べることが多い方は、栄養バランスが整っていると思いがちですが、年齢とともに食事が減ってくる傾向が多く、栄養バランスが整わなくなっています。1日の食事を全体で見ると、炭水化物が多めなのに、タンパク質が不足しています。

これを  
プラス



卵 缶詰 プリン 乳製品

60代以降で意識したいのは、タンパク質を摂ること。いつものご飯に「ちょい足し」の意識を持って、卵を落として月見うどんにしたり、手軽にプラスできるさばの水煮やツナの缶詰などを常備しては? 一度にたくさん食べられない時は、おやつで食べる回数を増やし、タンパク質が摂れるおやつを選びましょう。

家ご飯で“カラダにいい”を選ぶポイント

増やしたいのはタンパク質。  
「プラス」品タンパク質が合言葉。

- 1 卵と牛乳、乳製品を意識して摂る
- 2 おやつにタンパク質が摂れるプリン、ヨーグルトもOK
- 3 60代以降は、食べる量や食べる回数を増やす



# 栄養ケアで患者さんを支える 管理栄養士の仕事

「おいしいものは、脂肪と糖でできている…」などとも言われますが、東部病院の栄養部では「食べてダメなものはない」と考えます。毎日の1食1食を大切に、栄養ケアで病気の治療をサポートしています。ここでは管理栄養士の仕事をご紹介します。



栄養部 課長  
工藤雄洋

## 栄養ケアから身体を整える

20年ほど前まで、管理栄養士は献立を作るのが主な仕事でした。でも、食べ残しがあると患者さんの身体には届かず、栄養面からのケアが難しくなります。このため私たち管理栄養士は「患者さんを診る」ことを大切にしています。治療中、きちんと栄養が摂れるよう食事の現場を見守り、寄り添いながら患者さんの声を聞いています。

## 東部病院の栄養ケア

### 食事の提供

看護師や医師と相談しながら、患者さんそれぞれの治療に必要な献立を提供。患者さんがしっかり食べているかを、実際に病棟を回って確認するなど、細かなところまでケアします。

### 食事・栄養相談

患者さん一人ひとりの状況を伺いながら、味の濃さ、メニュー調整の仕方などをアドバイスします。また、退院後の食生活改善、病気予防のために「おいしくて続けられる食事」を一緒に考えます。

### チームで栄養ケア

患者さん一人ひとりの栄養状態を調べ、食事から治療をサポートします。食べられないようなときは経管栄養や静脈栄養等を含めた様々なアプローチを考える多職種チームで治療にあたります。

## 東部病院「病院食」の一部をご紹介します



温冷配膳車で食事に合った温度でご提供しています。



器や箸は陶器や木など、あたたかみのあるものを使用しています。



### 治療食 (糖質調整食)

自己流の調整から「しっかり食べて糖質は適量」を身体で覚える。

糖尿病など、食事の糖質摂取に注意が必要な患者さん向けの食事です。主食量を一定にし、おかずの糖質を抑えることがポイント。主食を麦飯にすることで満足感もあります。お肉などエネルギー量が高いおかずがあるのに量や品数の多さに驚かれることも。自己流の食事調整をしていた方が、自分に合った量と組み合わせを知ること、退院後も血糖値を維持しやすくすることを目指しています。

### お祝い膳

病院からの<sup>ことほ</sup>寿ぐ気持ちを伝えるお膳。自由なメニューで、母子の健康に。

出産後、ママの体調が落ち着いたところでお出ししている、病院からの「ご出産おめでとうございます」の思いを込めた特別膳の食事です。洋食・和食と選べるのが特長。メインメニューを4種の中から好きに選べるセレクト食をご提供しています。セレクト食はラーメンや親子丼など好きなものを選ぶので、ママたちからも好評です。



栄養部  
林純平

## 「何をどう食べるか」はどう生きるかにつながっている

### オーダーメイド食で応えていく

「おいしくちゃんと食べてもらうこと」「治療に合わせた食事であること」、なおかつ「毎日飽きないもの」であること。これを満たそうとすると病院食といってもほとんどオーダーメイドに近い食事になります。1日1,000食以上用意する大きな病院で、これに応えるのは大変ではありますが、やりがいも感じる場所。患者さんとやり取りをしていて思うのは、病院での食事は、患者さんが「おいしく身体にいい」ものを食べるきっかけになるということです。食べながら、自分の身体や病気、生活と向き合ってもらうためにサポートしていきます。



### 病院という枠を超えて

最近では、「病院で患者さんに向けた栄養指導」という枠を超え、食事や栄養の大切さを伝えるために公開講座などに力を入れています。食と健康に関心の高い方へ「食のプロ」としてたくさんのお話を伝えていきたいと考えています。

## 栄養サポートチーム

栄養サポートチームは多職種が協働して最良の栄養管理をするために構成された医療チームでNST\*と呼ばれ、患者さんのQOL向上のために、医療の質を上げることを目指しています。当院ではANST(成人のNST)とPNST(小児のNST)が活動しています。

\*NSTはNutrition Support Teamの略



NST ディレクター  
集中治療科  
高橋宏行

### 高齢化に対応し、リハビリと連携

栄養管理はすべての医療の基本です。栄養状態が悪いと、いかなる治療も無効となります。多職種が集まるNSTは、すべての患者さんが適切な治療を受けるために、栄養管理の方針を決定するプロジェクトです。日本は高齢化が急速に進み、高齢者は、安静や禁食から容易に筋肉量が減少したり寝たきり状態になってしまいます。そこで昨年から低栄養や身体機能の低下を予防するためにリハビリとの連携をはじめました。



NST チェアマン  
PNST ディレクター  
乾あやの

### 栄養を通じ、小児を多角的にケア

入院中の子どもの栄養ケアを毎週水曜日の朝に行っています。管理栄養士のほかに看護師、チャイルドライフスペシャリスト、保育士、薬剤師、心理士、作業療法士が参加し、栄養を通じて多角的な視点から子どもたちの健全な生活について話し合っています。今後は、小児の栄養状態スクリーニングの項目を設定し、現在準備段階である小児専門管理栄養士の育成にも貢献していきたいと考えています。



言語聴覚士  
山本梨乃

### 管理栄養士と連携したリハビリを

ANSTのカンファレンスの際には、対象患者さんの担当セラピストから、事前に身体機能や嚥下機能、今後の見通しをヒアリングしてから参加しています。今年度から理学療法士と隔週での参加となり、より幅広い視点での情報提供ができるようになりました。嚥下機能評価・訓練や食形態の調整、栄養の過不足、患者さんの嗜好についてなど、管理栄養士と言語聴覚士の関わりは多岐にわたります。

# LEADERS

リーダーたちが語る東部病院の医療

東部病院を牽引するリーダーたちの姿・人柄・取り組みに迫ります。

vol.17

患者支援センター長・栄養部部長・麻酔科医

## 谷口英喜

チームで関わることで  
患者さんに安心安全な治療を

患者さんの立場に立って、治療のサポートをする専門チーム、それが東部病院の患者支援センターだ。谷口はセンター長として、外科部門と協働しながら東部病院の周術期医療を形づくってきた立役者である。

周術期医療とは、手術前の患者さんのケア全般と手術後に共通する痛み・吐き気の緩和までを管理することである。一般的に病院の診療は外来と病棟という組織の観点で分けられるのに対し、患者支援センターは、手術治療に備え、外来と病棟どちらにも横断的に関わるのが特長だ。そして医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、歯科医師、歯科衛生士と多職種で構成された専門家チームが話し合いながら患者さんのケアに臨む。

「患者さんの身体の状態を整えるだけでなく、気持ちの面も一番いい状態で手術に臨んでもらうこと。それが私たちチームの目標」という谷口は、自らの仕事を、患者さんを見るチーム全体のマネジメントだと位置づける。「職種が違えば考え方も違う多くのスタッフをまとめるために個々とのコミュニケーションをはかります。そしてチームがうまく機能するよう、外来・病棟それぞれのドクターに権限委譲をもらうための交渉もする。日々、試行錯誤です」と谷口は楽しそうに語った。

麻酔科医なら、疾患を選ばず  
患者さんにアプローチできる

小学校のころは本の虫。昆虫に

患者さんの負担を減らすチーム医療で  
「新しい患者支援」のスタンダードをつくりたい

興味があり、ファーブル昆虫記をひたすら読んで、虫を探りに出かけていたという。そんな谷口が医師を志したのは高校2年のとき。「特定の人ができないスキルに興味があり、その一つが医師でした。また、高齢化していく社会の中で需要が高まると考えました」。

医学部卒業後は、麻酔科医を選ぶ。「麻酔科医は直接患者さんに影響を与え、関わることでできる専門職。血圧コントロール、痛みのコントロールなど、疾患を選ばず、多くの専門医・看護師・薬剤師・管理栄養士などのメディカルスタッフと協力しながら手術に携わることが魅力です」。医師としてスキルの確立は当たり前、そのスキルが誰にどう役立つかが大事なのではないかという思いがあり、麻酔科医はそれを肌で感じられる仕事だった。

手術の前から患者さんと関わり  
治療の質を向上させた

麻酔科医として谷口がキャリアを積んだ集中治療室は、多様な患者さんが搬送されてくる場所だ。ときに気管切開や胃ろうなど、多くは外科医がする手術も担う。麻酔科医は多くの専門医と協働するだけでなく、フレキシブルな対応も要求される仕事でもあった。そこで若いうちから集中治療室の即戦力として働いた谷口は、やがて患者さんへの栄養サポートが手術前後のコンディショニングを左右することに気がついた。患者さんの手術経過を通じて、他の専門医との交流が増えていくと、谷口は手術だけでなくその前後を含めた患者の経過全体に、治療の質を向上させ

るヒントがあると考え、周術期全般に興味を持つようになる。そして2007年、神奈川県立がんセンターに活動の場を移すことを決意し、周術期医療の専門家として新たな一歩を踏み出した。

患者支援から見えてきた  
多職種との連携の大切さ

手術室という現場を離れることへの不安はあったが、支えてくれる人も多く、新しい出会いもたくさんあった。「なにより麻酔科医として、手術以外でも貢献できる場があり、また別の働き方があると知ったことは大きい」。視野が広がったことで、さらに研究を深めるだけでなく、周術期支援の知識や経験を、スタッフのスキルアップに還元したいという思いも高まり、大学で栄養学を教えることにも取り組んだ。

「患者さんのコンディショニングを整えるという視点で医療全体を見ると、医師や看護師を支える管理栄養士や薬剤師など、他の職種の大切さに気づきます。医師以外のスタッフと連携する中で、現在の患者支援センターにも通じる理想形を思い描くようになりました。そして2016年、東部病院で働く中で一つの転機が訪れる。

当時の消化器外科長から、手術の前から関わり、手術後の痛みや吐き気を治めるまで、患者さんに包括的な関与ができないかと提案があった。

患者さん一人ひとりに寄り添う  
医療をスタンダードに

「入院期間が短くなった現在、患者さんをよりよい状態にできるの

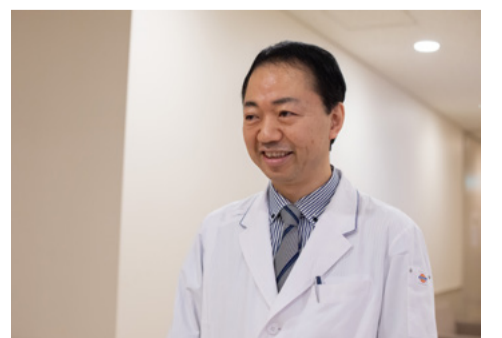
は、入院前の期間しかない。例えば、手術前に止めておかなければならない血液サラサラ系の薬は確実に入院前に止めておきます。地域の基幹病院として、東部病院には複数の病気を抱える患者さんも多く、術前のケアが不十分だと手術や術後の経過に大きく影響します」。

また、手術当日になって患者さんに新たな問題が発見されるような事例は、患者支援センターができる前の東部病院でも課題にあってきた。谷口は、麻酔科医のスキル、そして周術期医療の研究を結びつけることで術後の回復を促進させるために各部門の専門家を集めたチームで臨んでいった。消化器外科から始まったチーム一丸となる患者支援は大きく成果をあげ、2年後の2018年12月、谷口が率いるチームの活動の場は、すべての外科と協働するまでになった。そしてこの4月からは、内科との連携も決まっている。こうして東部病院入院治療の新しいスタンダードを築き上げる中で、関わる医師やスタッフとの丁寧なやり取りを欠かさない。それが谷口流といえるだろう。

「患者支援の目標とは、まず目の前の患者さんの訴えを受け止め、解決すること。そして最終的に目指すのは周術期を特別なものにしたくないことです。患者さんが普段の生活の延長で病院に来て、普段の生活にすぐ戻るといったのが理想ですね」。谷口は、熱く患者支援の未来を語る。



自宅本棚には、たくさん本が並ぶ。論文も精力的に発表する谷口。学会や研究会での講演依頼は年間100回以上に及ぶ。移動中は小説を読んで過ごすことが多く、最近読んだ本は湊かなえさんの『物語のわり』と語る。



「先生や病院に言われるがまま入院手術をするのではなく、どう治療で、どんな経過をたどるかを知ること、患者さんが『意欲的に治そう』と思えるように自然に導きたい」。それが谷口のゆるぎない思いだ。

谷口英喜  
Hideki Taniguchi

済生会横浜市東部病院  
患者支援センター長・栄養部部長・麻酔科医  
1991年、福島県立医科大学医学部卒業。神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授を経て、2016年済生会横浜市東部病院周術期支援センター長(現患者支援センター)兼栄養部部長に就任。神奈川県立がんセンター麻酔科非常勤医師。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急学会専門医、日本静脈経腸栄養学会認定医・指導医、日本外科代謝栄養学会・教育指導医。



愛用している手提げバッグ。山形の平沢織のこのバッグに、財布や携帯電話など細々したものを入れ、病院の中を移動する谷口。「教え子からの贈り物で、とても気に入っています」。

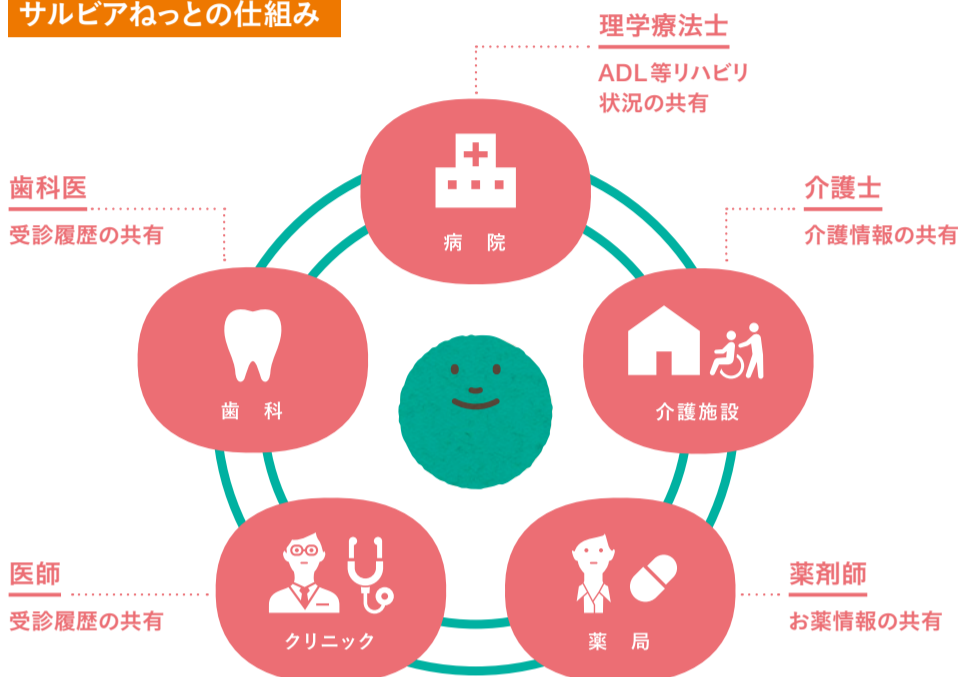
## NEWS & TOPICS

# 2019年鶴見区で医療と介護のネットワーク「サルビアねっと」がはじまります。

「サルビアねっと」は、鶴見区の医療機関・介護施設等でそれぞれ保有する情報を共有するネットワークです。病院・クリニック・薬局・介護施設が情報でつながります。「サルビアねっと」への参加に同意すると、自分がかかっている病院\*や薬局\*、歯科\*で受診履歴や電子カルテ情報を共有することができます。ネットワークを広げていくには、住民の方と医療機関・介護施設の参加申し込みが必要です。ぜひ、積極的なご参加をお願いします。

\*連携している施設に限ります。

### サルビアねっとの仕組み






住民の皆様が病院や介護施設、調剤薬局などを利用した際の医療・介護情報が連携する施設間で相互に共有されます。

### 共有される情報

- 電子カルテ情報
- 過去の薬の処方歴
- アレルギー
- 医療機関の受診履歴
- 検査結果 など



### サルビアねっとのメリット

-  薬の副作用履歴やアレルギー情報など、過去の処方箋から安心できる処方を受けられます。
-  転院した場合に、過去の診療内容や検査結果が共有されます。
-  医療機関から介護施設、または介護施設から医療機関の往來の情報共有が可能のため、途切れない診療や介護を受けられます。

『サルビアねっと』同意済みであることを証明するために、シールを発行しています。

健康保険証等に貼り、サルビアねっとに参加している医療・介護施設を受診する際に、シール部分をご提示ください。



### サルビアねっと活用事例

薬の困りごとがあるとき  
処方履歴がわからないとき



今飲んでる薬、過去に飲んだ薬など、薬履歴がわかるため、飲み合わせが良くない薬の処方や重複処方を防ぐことができます。

災害時、診察券やお薬手帳がない…そんなとき



災害で診察券やお薬手帳もない状態に…。サルビアねっとでは、あなたの情報が検索できます。

### お問い合わせ/お申し込み先

済生会横浜市東部病院  
☎045-576-3000 [受付時間 9:00-17:00]  
東部病院地域医療連携室：鶴見区地域医療介護連携ネットワークシステム構築協議会

事例解説映像もあります！



## INFORMATION

### 市民公開講座のご案内

- 3月3日(日) 10:00 「みんなで守るお口と健康 ～鶴見区流の口腔管理最前線～」  
鶴見区歯科医師会会長 | 佐藤 信二先生  
鶴見大学短期大学部歯科衛生科准教授 | 藤原 久子先生  
歯科口腔外科 | 堀内 俊克・福岡 愛理
- 3月10日(日) 10:00 「腎臓病のはなし」 腎臓内科 | 宮城 盛淳 他
- 3月17日(日) 10:00 「こどものアレルギーと誤飲の対応」  
薬剤師 | 富永 麻里子・看護師 | 大石 直之・総合小児科 | 石津 博子
- 3月19日(火) 10:00 「もう手術になっても焦る必要はありません  
～知っておきたい心構え、カラダ作り、東部病院のサポート体制～」  
患者支援センター | 谷口 英喜・澤柳 ユカリ
- 3月19日(火) 13:30 「食事と運動でなおそう! 骨粗鬆症」 整形外科 | 谷川 英徳・OLSチーム

### 済生会神奈川県病院 INFORMATION

### 2019年度 新・脳ドックコースのご案内

済生会神奈川県病院の予防医療センターでは脳ドックコースを4月にリニューアルいたします。MRI・MRA検査や長谷川式簡易知能評価スケールにより、脳の重篤な疾患の兆候や、認知症のリスク発見を目的とした検査項目となっております。詳細は予防医療センターまでお問い合わせください。 ☎045-432-1111 (代表)



## 医者メシ! 番外編

「医者メシ」の番外編! 表紙に登場した管理栄養士の3人に仕事の活力となる食べものやこぞのタイミングで食べるものなどを聞きました。



工藤 さん

僕は昔から朝食は欠かさず取  
ることを心掛けています。出来れば  
ご飯派ですね。一日の始まり  
は朝食から! 今日も一日頑張る  
ための栄養補給を忘れずに!



林 さん

小腹が空いたときはゆで卵を。  
卵に多く含まれるタンパク質は、  
炭水化物や脂質に比べて満腹  
感が高いとの報告があり、菓子  
類に比べて低エネルギーのため  
おすすめです!



磯田 さん

疲れた日はバクチーが無性に食  
べたくなるので、アジア料理を  
よく食べに行きます。追いつく  
バクチーをしてパワーチャージして  
います!

