

看護師・栄養士部会合同研修会に参加しました！

2019年12月4日 大精協主催の看護師・栄養士部会合同研修会に参加させて頂き、研修会では、①褥瘡と栄養 ②嚥下機能評価について学びました。(表1)

表1：看護師・栄養士部会合同研修会内容

- | | |
|-----------------------|---|
| ① 褥瘡と栄養 | i) 褥瘡と栄養
ii) IAD(失禁関連皮膚炎)
iii) 排便コントロールと食物繊維 |
| ② ベッドサイドや食事場面での嚥下機能評価 | i) 摂食嚥下のメカニズム
ii) 摂食嚥下障害の原因とリスク因子
iii) 嚥下機能評価と包括的ケア |

STがおらず嚥下評価ができない場合であっても、グラフや点数により評価を可視化することで、専門職でなくても取り入れやすい評価ツールを紹介

低栄養は摂食嚥下障害に繋がるとのお話があり、実際に患者の食事場면을観察して些細な患者のサインに気付くことがいかに重要で低栄養回避に繋がるかを再確認できる研修会でした。

今回はNSTおよびNSTリンクナースより数名参加する機会を頂いたためそれぞれ報告させていただきます。

▼研修報告

『 排便コントロールと包括的ケア 』

勘六野Ns

「褥瘡」の講義では、高齢者の排便コントロールの大切さから、食物繊維の豊富な「グアーガム分解物」についても話されました。腸内細菌の栄養源となり、排便回数・量の増加が期待できるなど便通効果に期待がもてそうです。

「嚥下機能評価」では、口から食べるための包括的評価法と、支援スキルとして観察と実践からアセスメントと支援方法を導き出す「KT(口から食べる)バランスチャート」について学びました。私自身、摂食嚥下障害には包括的ケアが重要であることを改めて感じました。

『 摂食困難者への対応 』

今研修会では褥瘡や嚥下機能評価において、患者様と関わる上であらゆる視点からの観察・考察・実践する大切さを学びました。

中でも近年増加している認知症患者様の食事摂取不良に関して、食事の認識力が欠けているのか、嚥下機能が低下しているのか、摂取できていない食べ物は何なのか、なぜ摂取出来ないのかと言う事について知る必要があるという点が難しく、また一番取り組みが難しい部分ではないかと感じました。

高木Ns

『 体験を通じて 』

樋口JM

水飲みテストの体験もあり、嚥下について深く考える事ができました。

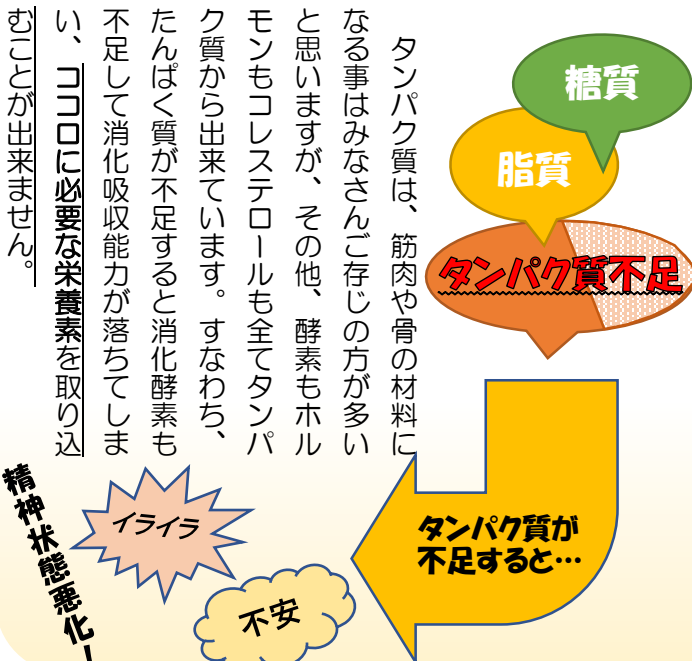
精神科では薬剤性の嚥下障害が多く見られるほか、高齢化に伴い認知機能の低下した患者も増えている事から、特に食事提供については注意が必要であります。今後も安全な食事提供や患者が食べる力を失わないための栄養管理についてしっかり取り組んでいきたいと思っております。

研修で学んだことを活かし、今後も患者様の支援に繋がっていきます！！

精神疾患とタンパク質

精神科に入院されてくる方の多くは、入院直後の急性期には、精神症状により食事を食べない方や食べられない方が非常に多いように思います。しかし、入院されて食事をきちんと食べられるようになると、顔の表情が変わり元気になってきます。薬の影響はもちろんあるのですが、栄養面の問題が小さくなることコロコロも元気になってくるような気がします。

これまでの木島NST通信では、精神疾患と栄養の関連について、「E-3系脂肪酸」「糖質」の話題を取り上げてきましたが、今回は「タンパク質」をテーマに考えてみたいと思います。



また、コレステロールが不足するとうつ状態が当たり、衝動的になったりするそうです。

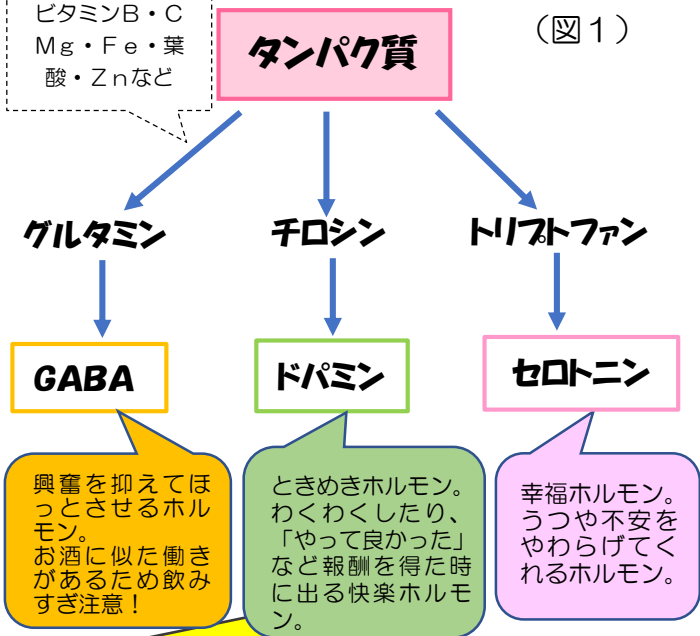
ドパミンやセロトニンなどの脳内ホルモンも、実はタンパク質が分解されたアミノ酸の一部が変化して出来ており、タンパク質不足と精神状態には大きな関連がある事が分かってきました。

セロトニン、ドパミン、GABAなどの脳内ホルモンはタンパク質の摂取に加えてビタミンB群などのビタミンや鉄などのミネラルの補給により作られます。(図1)

タンパク質を多く摂り、栄養バランスの良い食事を食べ続けると、もしかすると抗精神病薬を減量できるかもしれませんね。

前回（NST通信秋号）で触れましたが、糖質の摂り過ぎには注意してください。

(図1)



NST栄養クイズ

Q. 良質なタンパク質を豊富に含んだ栄養価の高い食品はどれでしょう?

- ①卵 ②牛乳 ③鶏肉 ④ヨーグルト ⑤大豆

<ヒント> 良質なタンパク質とは、私達の身体にとって必要な9種類の必須アミノ酸をバランス良く含んでいるものを指し、肉など動物性の食品に豊富に含まれるとされています。(ちなみに大豆は『畑の肉』と言われています)

NST(OT)より看護・介護教育研修を行いました!



2020年2月12日看護・介護教育研修にてNSTの高島OTRより、「嚥下・姿勢・食事介助について」の研修を行いました。

約30名の方が参加され、研修では嚥下のメカニズムや介助する時に注意するポイント、食事時の姿勢保持の重要性など、実際に患者側に立って食事介助を体験するなど実践的な内容が多く、今後の業務に非常に役立つ研修となりました。

週に1回、昼食時にOTRが患者様を見に行っていますので、困ったことがあればいつでもお声掛けください!!