

調剤薬局における 栄養相談成功談！

(株)日本生科学研究所
日生薬局 大井町店

管理栄養士 後藤 裕喜

日生薬局 栄養相談 症例

対象者： M さん 女性

年齢：93歳

BMI：不明 体重：不明 （医師より痩せ気味）

状況（医師より）：

- ・腎機能低下（慢性腎臓病）
- ・カリウム値上昇傾向（5.8mEq）
- ・食事量が少なく、低体重
- ・食事はもっと食べてこれ以上減らさないよう指示あり



日生薬局 栄養相談 症例

身体状況（ご本人の娘さんより）

- ・カリウム値が高いと言われて食事が気になった
- ・だんだん体力が落ちてきて、歩けなくなってきた
- ・顔色が最近あまりよくない
- ・野菜を食べたほうが良いと思っており、食事は野菜中心で肉・魚はほとんど食べない（週に各1～2回程度）
ほとんど野菜でお腹いっぱいになっている
- ・嫌いなものはなく、経口で嚙んで食べられる
固いものは細かく刻んで食べている



日生薬局栄養相談

症例

食事状況（ご本人の娘さんより）

- ・食事は同居している娘さんが全て作っている
（食事作りに関して苦はない）
- ・食事内容：1日2食（朝夕）+間食（アイスクリーム）
普段の1食の内容

ごはん 茶碗軽く半分（約50g程度）

野菜たっぷり卵味噌汁 1杯（生野菜で約50g+卵1個）

野菜料理2～3品（生野菜で約100g位）

たまに野菜料理に肉や魚1欠片（20g位）

野菜以外、本来必要量の半分以下



日生薬局栄養相談 アセスメント

- ①野菜中心食により、カリウム値上昇を助長
- ②肉や魚を食べないため、たんぱく質の摂取不足による低栄養傾向（体力の低下・顔色が悪い）



- ①野菜を減らすことでカリウム摂取を減らす
- ②野菜中心から、たんぱく質源食品をはじめとした食品の多様性摂取により、体力アップが必要！！



日生薬局栄養相談 提案内容

- ・カリウム値上昇・体力減少の要因についてお伝え
- ①野菜はカリウムが多く、カリウム値上昇を助長
 - ②たんぱく源食品の肉・魚の摂取が少なく体力低下



**野菜を減らして、代わりに肉や魚の取り入れを！
たんぱく質源食品をはじめとした多様性摂取により
カリウム値低下 + 体力アップ！！**



日生薬局栄養相談 実践内容

家庭での実践提案:

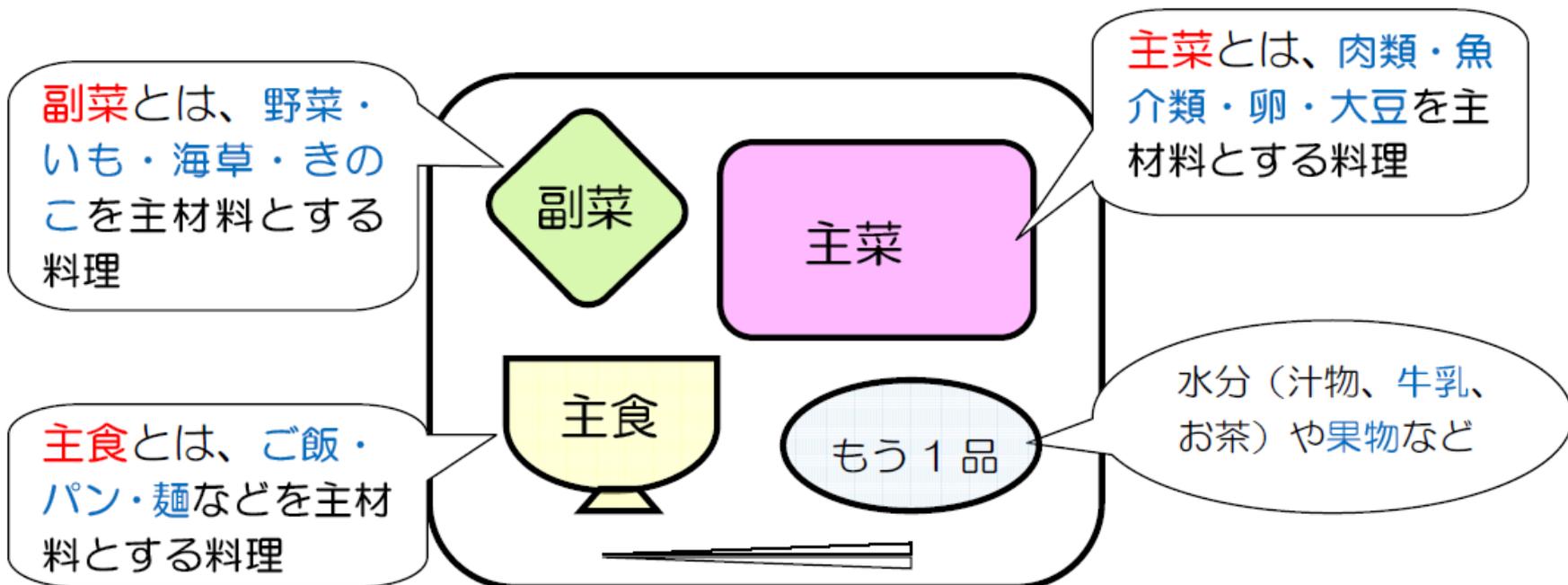
- ①まずは1食中に必ず肉か魚(主菜)を取り入れる
→(20g程度から)既存のお皿に手軽に追加
- ②野菜でお腹いっぱいにならないよう、先に肉・魚を食べる(野菜は減らす)
- ③野菜は食べる前にゆでこぼし・水さらしを行い、カリウムを減らして食べる
- ④普段食べているものの偏り確認
→10品目摂取チェックシートの記録

日生薬局栄養相談

実施内容①②

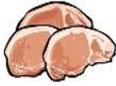
食事は1日3回、**主食・主菜・副菜**をそろえて食事バランスを整え、1日10種類の食品の摂取をめざしましょう。

■主食・主菜・副菜の3皿をそろえよう



日生薬局栄養相談 実施内容③

家庭での10品目チェックシートの記入

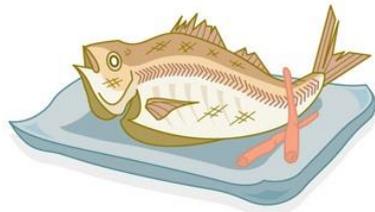
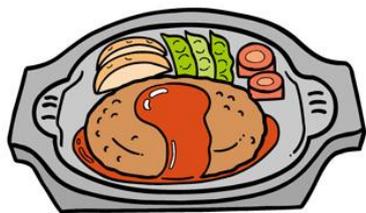
	肉 	魚 	卵 	牛乳・乳製品 	大豆製品 	海藻 	イモ類 	果物 	油 	野菜 	○の数の合計
1日目											
2日目											
3日目											

(人間総合科学大学 熊谷修先生監修)

バランスチェック 説明

肉 魚 大豆・大豆製品

卵 牛乳・乳製品



体を作る基となる！

バランスチェック 説明

海藻 イモ類 果物

油 緑黄色野菜



体の調子を整える！

日生薬局 栄養相談 2ヶ月後結果

結果状況 2ヶ月後（ご本人の娘さんより）

- ・野菜を少し減らし、それ以外の食品の摂取が増え、母も嬉しそうに食べるようになりました！

（野菜を好んで食べていたのではなかった）

- ・顔色がよくなり、体重が1kg増えた！（医師より）

- ・ゆでこぼしを実践しました！

おかげでカリウム値が下がってきて、先生にも褒められた（5.8mEp→5.2mEpへ減少）

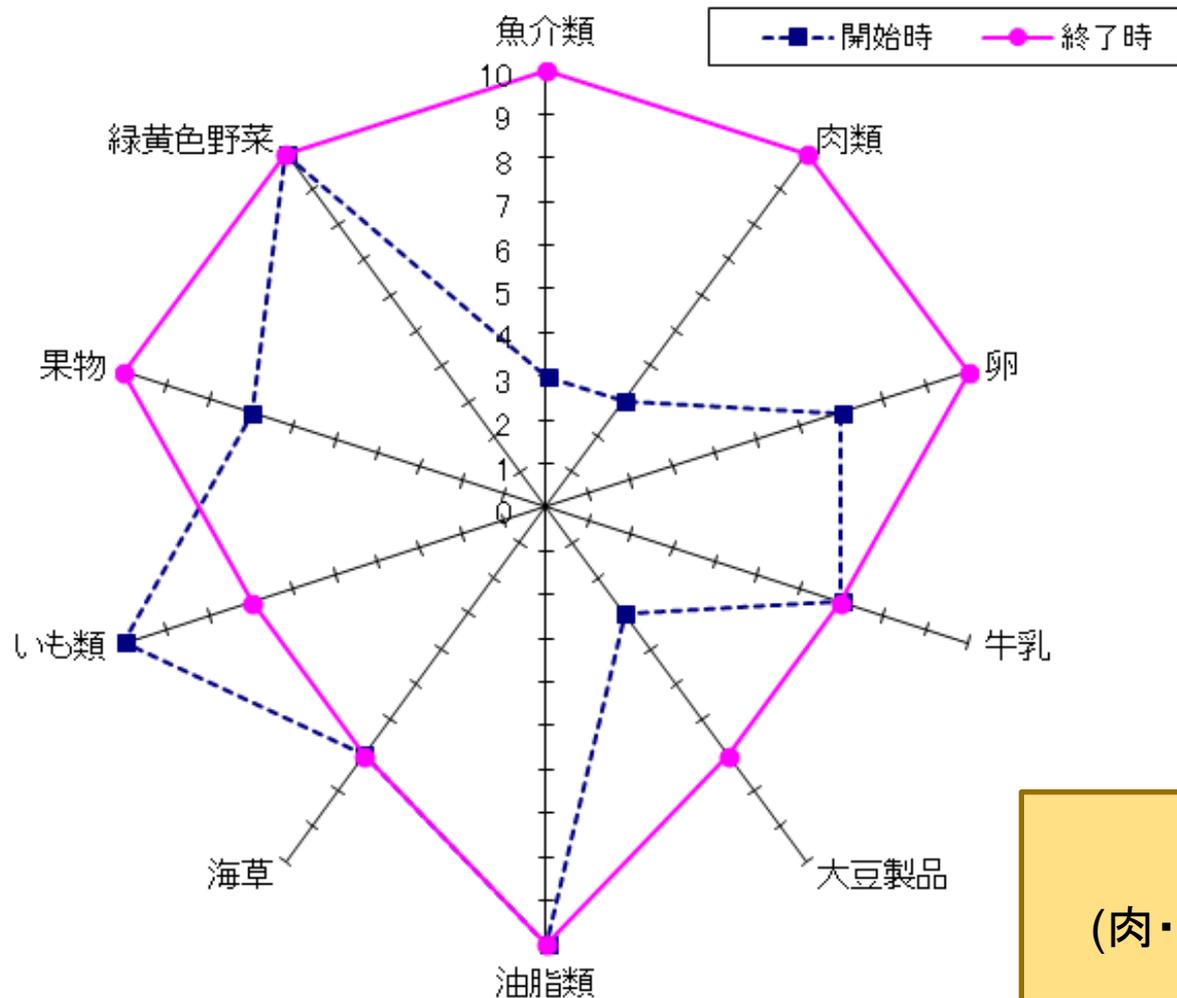


栄養相談後の結果(表)

M様 家庭での食品摂取状況

	相談前				相談後			
	ほとんど毎日	1週間に4~5回	1週間に1~3回	ほとんど食べない	ほとんど毎日	1週間に4~5回	1週間に1~3回	ほとんど食べない
	10点	7点	3点	0点	10点	7点	3点	0点
魚介類			○		○			
肉類			○		○			
卵		○			○			
牛乳		○				○		
大豆製品			○			○		
5項目の○の数	0個	2個	3個	0個	3個	2個	0個	0個
小計	23点/50点				44点/50点			
油脂類	○				○			
海藻		○				○		
いも類	○					○		
果物		○			○			
緑黄色野菜	○				○			
10項目の○の数	3個	4個	3個	0個	6個	4個	0個	0個
合計	67点/100点				88点/100点			

栄養相談後の結果(グラフ)

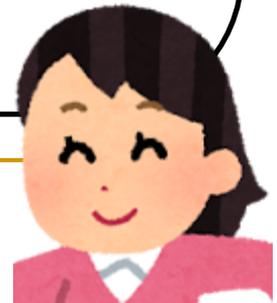


* 摂取量は非考慮
(肉・魚は最低20g程度摂取)

日生薬局 栄養相談

薬局栄養士へ期待されること(ご本人の娘さんより)

- ・医師も食事は詳しくないことが多く、**身近に聴ける(管理)栄養士がいなかった**のでよかった
- ・先生も忙しそうで、遠慮して話せないことが多い
薬局で薬剤師・**栄養士には話しやすい**
- ・**栄養士から言われた**というと母本人も聞き入れて取り組んでくれた
- ・自分で食べていないものが手軽にチェックしてすぐに把握でき、続けやすかった



日生薬局 栄養相談 今後の課題

- ・継続した取り組み・今回のように結果を出す
 - 記録媒体などの作成
- ・検査値などのデータ・医師の指示の把握
 - 病院との連携・協力
- ・栄養相談目的の来局ではない(処方箋目的)
 - 処方箋がなくても来局してもらえるように！



日生薬局 管理栄養士在中店舗



- ・日生薬局大井町店 品川区
- ・日生薬局御成門店 港区
- ・日生薬局河田町店 新宿区



無料栄養相談実施中です！



**ご清聴
ありがとうございました**

**(株)日本生科学研究所
日生薬局 大井町店**

管理栄養士 後藤 裕喜