



新食研の活動をひと言で表すと、どんな言葉になると思いますか？私は「ポピュレーションアプローチ」だと思います。これは、対象を限定せずに集団全体にアプローチして、全体のリスクを下げる考えです。

介護医療職の日常業務は「ハイリスクアプローチ」です。これは、疾患を発生しやすい、高いリスクを持った人を対象に絞り込んで対処していく考えです。

新宿区内の摂食・嚥下障害をおこしている高齢者は、1万人以上いると見込まれています。新宿区内にいる専門職だけの数では足りません。私は「地域づくりは人づくり」、「人が育てば町が成長する」考えのもと、楽しみながら keyperson を育て、さらに地域の方に落とし込みやすく、伝わるように活動を続けています。

新食研の活動は Youtube や Web 媒体での拡散、セミナー、ポスター、人材育成、ラジオと多岐にわたります。ティネットィが同様の戦略を用い、コネティカット州で転倒予防を行っています。その結果、1年間で1000人あたりの重篤な転倒発生割合を8%減らし、転倒に関連した医療サービスは11%も減らしました。新食研の活動でも、同様の成果が出るのが楽しみです。

まずは、9月3日(日)の全国フォーラム！私自身も、皆さんと「価値観の転換と健康文化の創出」に繋がる「ポピュレーションアプローチ」の実現に努めます！

(理学療法士 坂田 晋一)

## 薬剤師・薬局の活用 ③

### ～薬剤師の食支援～

最終回は、薬剤師としての食支援について触れてみたいと思います。

生活の一部であり、楽しみでもある大切な「食べる」ということに対して、服用している薬はどんな影響があると思いますか？

それは、薬が適切に使えていなければ、おいしく食べることができず、病気による心身の不快な症状がなくなるということなのです。例えば、「鼻水が出る」ことで、おいしく食べるができなくなります。まずはしっかりと薬を適切に使い、症状を抑えることが大切です。一方で、鼻水を抑えるために使用される抗ヒスタミン薬には、眠気や、唾液が減って口が渇くなどの副作用があります。副作用が大きくなってしまうと、眠気や口の渇きにより、おいしく食べるできません。

長期で薬の服用を続ける必要がある方は、決して少なくなく、食事に対する影響について、長期で見えていく必要があります。

薬剤師には、服薬する前に予見できることは防ぎ、服用が始まったら注意していただきたいことを事前に伝え、服用中も効果が出ているのか悪い影響がないか、薬が「適正」であるかどうか、を監査、評論をしていく役割があります。薬剤師は、食支援にも役立つ職種であると思い、これからも頑張っていきます。

(薬剤師 齊藤 直裕)

## 食事の時の姿勢、気にしていますか？

ファンタジスタ 越後雅史 山上智史

食支援を実践している、またはこれから取り組もうとしている方々は、摂食・嚥下障害者がいた場合、どのような手段が思い浮かぶでしょうか？最初に思い浮かぶのは「口腔内の問題」や「食形態」、「介助方法」などではないでしょうか？食支援を実践するには様々な角度からの評価やアプローチが必要(1)です。私たちファンタジスタは様々なアプローチ方法のうちの一つ「食事の時の姿勢」に重点をおいて新宿区で活動しているワーキンググループ(理学療法士と福祉用具専門相談員で構成)です。

### 「食姿勢」の作り方



「食事の時の姿勢」がどこまで摂食・嚥下に効果があるかは様々な

報告がありますが、私たちの経験では、誤嚥や栄養障害のために胃瘻造設の検討がされていたが、姿勢を改善したことで見送られた(摂食・嚥下が改善された)症例が数例います。そこで私たちは、食事には食事に適した姿勢があると考え、食姿勢(その方にとって最も安心安全に、楽しく食事ができる姿勢)と定義しました。そして食姿勢を作る専門職として活動すると同時に、誰でもできる食姿勢の作り方をマニュアル化し、自分たちがかわることが

できない症例でも食姿勢が作れないかと試みております。

食姿勢作りのマニュアル(図)ですが、「骨盤をなおす①脚の位置をなおす②座面のゆがみをとる③奥までしっかり座る」→それでだめなら「上半身をなおす①リクライニングをする②接地面を増やす③ヘッドサポートを調整」というシンプルなものです。私たちの経験では半分以上の方々は、最初の「脚の位置をなおす」だけで骨盤が整い、食姿勢が作れました。しかし、食事の時の姿勢が崩れていると方々の多くは、ご家族やヘルパーなどが気づき、改善しようとしてくれていることがあります。大半の方々は崩れている部分に枕やクッションをあて、倒れているのを押さえているだけになっています。それでは摂食・嚥下への悪影響は改善できず、意味がないばかりか、より姿勢が崩れる原因になることもあります。ぜひマニュアルに沿って、姿勢が崩れる原因からのアプローチをお勧めします。

今後は五島代表やハッピーリーブス等ほかのワーキンググループと連携し、今まで以上に新宿で活動していきます。

参考文献 (1) 五島朋幸: 最期まで食べられる街づくり, 日本静脈経腸栄養学会雑誌 30 (5) : 1107-1112 : 2015

### 「食姿勢の作り方」チェックポイント

骨盤をなおす ①脚の位置をなおす  
②座面のゆがみをとる  
③奥までしっかり座る



改善しなければ

最後に上半身 ①リクライニングをする  
②接地面を増やす  
③ヘッドサポートを調整

