



待合室の栄養士



千葉県立東金病院 栄養科
管理栄養士 前田 恵理



“待合室の栄養士”活動の背景 ①

透析患者数の増加
⇒**糖尿病の重症化予防**が課題



平成24年4月より

糖尿病透析予防指導管理料(350点)の導入

特徴

- ①チーム医療を前提とした算定
(医師・看護師・管理栄養士による**同日**の指導が算定条件)
- ②指導時間の制約がない
- ③毎月(来院ごと)の算定が可能



“待合室の栄養士”活動の背景 ②

多くの患者に効果的な指導を提供する方法は？



指導ワークフローのポイント

- なるべく時間をかけずに
- きめ細かな個別指導を
- 継続可能な形で



待合室を活用しよう！



“待合室の栄養士”活動の内容

- 糖尿病透析予防指導の対象患者に対して、
来院の度に栄養指導を行う。
- 栄養指導室で患者を「待つ」のではなく、
診察の**待ち時間**を利用して
待合室で栄養指導を行う。
- 一回あたりの指導は短時間 (**5～10分**) とする。

長時間の集中的な指導から
短時間・複数回の指導へのシフトチェンジ



“待合室の栄養士”活動のメリット

(1) 管理栄養士と医師・看護婦との情報共有がスムーズ

チーム・メンバーの連携促進につながり、チーム一丸となった効果的な医療体制

(2) 支援することに重点を置いた栄養指導へ

短時間・複数回の指導

患者と栄養士の間信頼関係が醸成され、個別のきめ細かな指導と具体的な提案が可能となる



“待合室の栄養士”活動の特徴

－自作ツールの活用－

あいうえお塩分表

食事の塩分量に関する知識の啓蒙が目的。
塩分1gに相当する食品の量を具体的な写真と数字で示したもの

減塩レシピ

あいうえお塩分表

塩分 1g に相当する量を
示しています。

焼のり(味付) や  <p>17.5g 小 25枚</p>	マーガリン ま <p>80g ※パンに塗る際 ならばほとんど考え なくて大丈夫です。</p>	ハム は  <p>30g 薄切り 2枚</p>	なめろう な  <p>80g</p>	たくあん た  <p>25g 3切れ</p>	さけ(甘口) さ  <p>80g 1切れ</p>	かまぼこ か  <p>40g 3切</p>	緑の干物 あ  <p>60g 小さめ 1枚</p>
らっきょう ら  <p>45g 12個</p>	みそ み  <p>9g 大さじ 1/2</p>	ピーナッツ ひ  <p>200g 2袋</p>	鰯干し に  <p>20g 13尾</p>	チーズ ち  <p>35g スライスチーズ 2枚</p>	食パン し  <p>90g 8枚切 2枚</p>	キムチ き  <p>40g</p>	いかの塩辛 い  <p>15g</p>
わかめ(乾燥) わ  <p>5g</p>	蒸し中華麺 む  <p>200g 1人前</p>	粉末だし ふ  <p>3g 小さじ 1</p>	ぬかづけ ぬ  <p>30g 大根 3切れ</p>	のみれ つ  <p>90g 3個</p>	すし酢 す  <p>15g 大さじ 1</p>	クラッカー く  <p>60g 18枚</p>	うめぼし う  <p>5g 1/2個</p>
明太子 め  <p>15g 1/4個</p>	ベーコン へ  <p>40g スライス2枚</p>	練りもの ね  <p>さつまいも 50g 1枚</p>	佃塩梅干し て  <p>10g 1個</p>	せんべい せ  <p>40g 2枚</p>	ケチャップ け  <p>30g 大さじ 2</p>	えんどう豆 (塩えんどう) え  <p>60g</p>	
もち (磯部巻き) も  <p>切り餅 2つ分</p>	ほっけ開き ほ  <p>100g 3/1枚</p>	のりの佃煮 の  <p>15g 大さじ 1</p>	トマト ジュース と  <p>380ml コップ 2杯</p>	そうめん そ  <p>400g 2人前</p>	五目ごはん ご  <p>80g 茶碗半分</p>	おにぎり お  <p>2/3個 ※具によって 異なります。</p>	



“待合室の栄養士”活動の特徴

－自作ツールの活用－

あいうえお塩分表

食事の塩分量に関する知識の啓蒙が目的。
塩分1gに相当する食品の量を具体的な写真と数字で示したもの

減塩レシピ

栄養科が毎月発行しているリーフレットで、減塩レシピの他、減塩に関する広い情報提供を行っている。
具体的な食事のレシピを提供し、具体的な行動・実践が目的。

おいしさキープで

満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導
Vol.4

○●ピリッと辛い!ゴマだれそうめん●○

材料(2人分)

●そうめん(乾燥) 160g

〈ゴマだれ〉

*白練りゴマ 大さじ2

*牛乳 大さじ4

*水 大さじ1

*めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

*ラー油 お好みで

〈トッピング〉

トマトやきゅうりなど、好きな野菜を!



作り方

①ゴマだれを作る。*の材料を合わせてよく混ぜる。

②そうめんをゆで、水にとって冷やしておく。

③そうめんを**〈減塩レシピ〉**に野菜を添える。

☆ゴマだれを少しすすめて、**・スパイス等を用いて、減塩でも**

☆牛乳の代わりに豆乳を使うと**おいしく、簡単にできる料理**

を提案

・季節の食材の使用

370kcal 塩分 2.0g

減塩★ポイント

①めん類を食べるときにはつゆを残すようにしましょう!

—工夫を加えた減塩つゆを作ることもおすすめです。

②ごまのこうばしさを利用しましょう!

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

めん類の塩分量

●茹でめん● ※乾麺を茹でた場合の塩分量です。



うどん 200g
塩分 1.0g
(乾麺 80g)



そうめん 200g
塩分 0.3g
(乾麺 80g)



そば 200g
塩分 0.3g



中華麺 200g
塩分 0.5g

〈減塩コラム〉

- ・減塩に関する知識の提供
- ・季節にあわせた内容



かけうどん 7.0g
めん1.0g・つゆ6g



ざるそば 3.7g
めん0.3g・つゆ3.4g



ラーメン 8.1g
めん0.4g・つゆ6.9g

つゆをほぼ残すと、
3.2gになります!



スパゲッティ 約3.0g



焼きそば 3.5g

店によって大きく差があります、
どの味でも同程度の塩分量です、

スープがないもの、またはスープをほとんど残した場合の
塩分量は 3g程度 となります。1日の目標の半分を摂って
しまうこととなりますね。



※減塩醤油だけではなく、減塩のめんつゆも市販されています。こういった
調味料をうまく活用すると、さらに塩分摂取量を減らすことができます。
また、無塩・減塩のめんもありますのでお試しください。



“待合室の栄養士”活動の効果 ①

糖尿病透析予防指導管理料(350点)の導入後、患者数が減少

糖尿病性腎症患者支援プログラムの
腎症進展防止に関する評価：解析対象患者数

	350点 あり	350点 なし	合計
Ⅱ期	117	168	285
Ⅲa期	41	80	121
Ⅲb期	48	67	115
Ⅳ期	32	47	79
合計	238	362	600

評価期間：平成24年4月2日～12月28日

3回以上の350点指導実施患者を抽出、介入前後で解析

『350点なし』は従来治療法群で、350点指導無し。

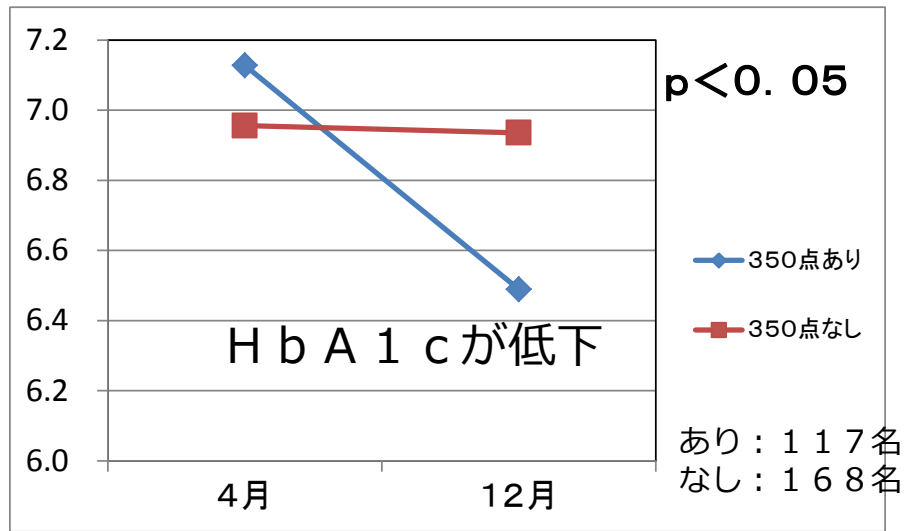


“待合室の栄養士”活動の効果 ②

8 か月間の糖尿病透析予防指導（350点）の有無による
H b A 1 c および腎症パラメータの8 か月間の変動

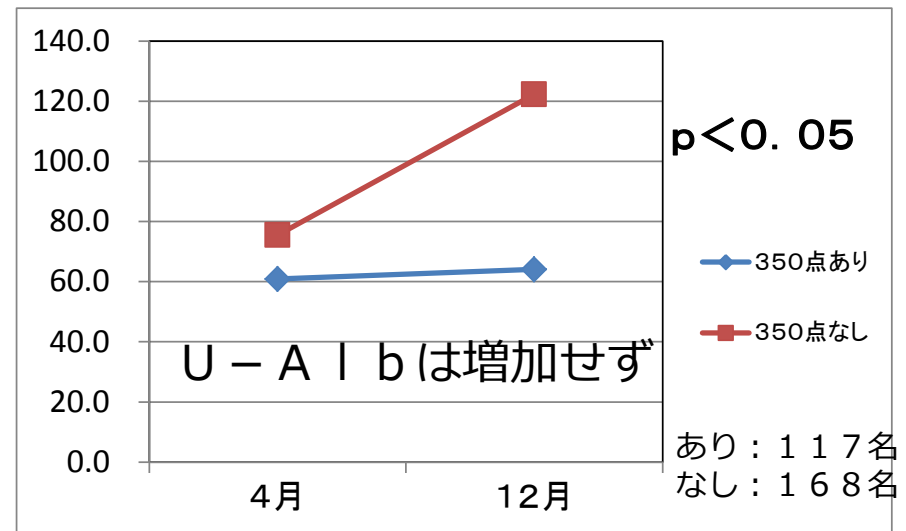
腎症Ⅱ期

H b A 1 c



血糖コントロールが改善

U - A I b



腎臓病の進行を阻止