

## IV. 健康食品管理士になって

### 健康食品管理士になって

小島 亜由

(ヤナセメディケアグループ 医療法人碧会)

#### 1. はじめに

健康食品管理士の資格を取得したのは学部4年生の頃、「管理栄養士の国家試験受験のステップになるから」とゼミ教授の勧めがあったからでした。国家試験の勉強を進めていたこの時期に、健康食品管理士の勉強で普段と少し違う分野、疾患や医薬品について学ぶことはバラバラに覚えているだけだった知識をつなげるために良かったと思います。分野が違くと物の見方も変わることには気付けたのも収穫でした。健康食品管理士資格を取得した同年、無事に管理栄養士国家資格も取得できました。

今、私はヤナセメディケアグループという、三重県津市にある医療法人碧会と社会福祉法人寿泉会を中心とする医療と福祉の複合組織で働いています。産婦人科・健診クリニック・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター・地域包括支援センターなど様々な事業があり、私達本部の管理栄養士はそれら事業所の業務に関わります。日常的な業務としては高齢者施設の給食管理、食材管理、メニュー開発、共同研究、現場の補助等があり、月に一度はサロンの運営に当たります。その他、出前講座や地域住民の窓口も担当します。私自身はデザート作製を任せてもらうことが多く、産婦人科のお祝い膳が日常業務にあります。近年はハラル対応を求められることが増えており、未知の分野を学び実践することに面白さを感じています。

#### 2. 介護サービスについて

地域高齢者との交流の場でよく質問を投げかけられるのですが、「どんな介護サービスがあって、どうすれば利用できるようになるの?」という声

が非常に多く、介護サービスの実態があまり知られていないことが窺えます。実は私自身も介護サービスについてよくわかっておらず、調べて返答することを繰り返して、最近ようやく全体が見えてきました。介護サービスの知識は高齢者と関わる上で必要だと思うので、以下に述べる介護サービスをぜひご参考にいただければと思います。

まず、どのような介護サービスがあるかについて、当グループの介護サービスを例に挙げます(表1)。通称はよく見聞きするかと思いますが、実は法律や介護度などで細かく分類されていて、サービスの対象者や内容が異なります。同じ入居型サービスでも、特別養護老人ホーム(特養)は介護を受けながら生活する施設で、老人介護保険施設(老健)は医学的管理下で介護を受けながらリハビリをして在宅復帰を目指す施設です。デイケアとデイサービスの呼び名は似ていますが異なるサービスで、デイケアは通所リハビリテーションを指し、医師の常駐する施設で身体機能の回復や維持を目的とし、デイサービスは通所介護を指し、高齢者の外出や社会交流を目的とします。“介護予防”が付くと、対象は要支援の認定を受けた者で、要介護を予防することを目的とするサービスとなります。これらの他に、居宅療養管理指導や訪問栄養指導、福祉用具のレンタル、住宅改修費の支給なども介護サービスに含まれます。なお、このような制度や各施設の特徴に詳しいのがケアマネージャーです。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所へ行くとそこに在籍するケアマネージャーがより詳しく教えてくれます。地域包括支援センターは多くの場合中学校区に1つを目安に設置されていて、近隣に住む人の介護、福祉、

表1. 社会福祉法人寿泉会および医療法人碧会の介護サービス一覧

施設名	通称	名称	提供するサービス
泉園	特養	老人福祉施設	日常生活の介護、機能訓練、健康管理、療養上の世話
	ショートステイ	短期入所生活介護	日常生活の介護、機能訓練
	デイサービス	介護予防通所介護 通所介護	日常生活の介護、リハビリ
		地域包括支援センター	住民の各種相談受付、要支援者のケアプラン作成、 介護サービスの総合窓口
しおりの里	特養	介護老人福祉施設	日常生活の介護、機能訓練、健康管理、療養上の世話
	ショートステイ	短期入所生活介護	日常生活の介護、機能訓練
	ケアハウス	介護専用型ケアハウス	日常生活の介護、機能訓練、療養上の世話
	グループホーム	認知症高齢者共同生活介護	日常生活の介護、機能訓練
	デイケア	予防介護通所リハビリテーション 通所リハビリテーション	日常生活の介護、機能訓練
		介護予防通所介護 通所介護	日常生活の介護、リハビリ
	デイサービス	介護予防認知症対応型通所介護 認知症対応型通所介護 居宅介護支援 診療所	要介護者のケアプラン作成、介護サービスの総合窓口
なごみの里	老健	介護老人保健施設	在宅復帰を目指した医学的管理の下での介護、リハビリ
	ショートステイ	短期入所療養介護	日常生活の介護、リハビリ
	デイケア	介護予防通所リハビリテーション 通所リハビリテーション	日常生活の介護、リハビリ
		居宅介護支援	要介護者のケアプラン作成、介護サービスの総合窓口
万葉の里	老健	介護老人保健施設	在宅復帰を目指した医学的管理の下での介護、リハビリ
	ショートステイ	短期入所療養介護	日常生活の介護、リハビリ
	デイケア	通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション	日常生活の介護、リハビリ 自宅でリハビリ
		居宅介護支援	要介護者のケアプラン作成、介護サービスの総合窓口
	八幡園	グループホーム	認知症高齢者共同生活介護施設
PMC	デイサービス	介護予防通所介護 通所介護	日常生活の介護、リハビリ
		地域包括支援センター	住民の各種相談受付、要支援者のケアプラン作成、 介護サービスの総合窓口
		居宅介護支援	要介護者のケアプラン作成、介護サービスの総合窓口

医療、生活などなんでも相談できる窓口となっているので、気軽に立ち寄って頂ける場所です。

続いて介護サービスを受けるまでの流れを図1に示します。三重県津市の場合ではありますが、他の自治体もほぼ同じかと思えます。申請先は市の介護福祉課となります。申請は本人か家族が行いますが、事情によっては地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が代理で申請することもあります。申請すると社会福祉協議会の訪問調査があり、市はかかりつけ医に意見書を依頼します。かかりつけ医には最近の身体の具合など記入してもらうので、事前に申請の相談をしてもらいます。そして、調査結果と意見書を基にコンピュータ判定と介護認定審査会にて介護度を判定します。それぞれの介護度で考えられる状態像は図2のとおりです。認定後、介護サービスを受ける場合には、どのようなサービスを利用するか計画を作成しま

す。この計画をケアプラン（居宅サービス計画）といい、ケアマネージャー（介護支援相談員）が作成します。本人や家族と相談しながら希望に沿ったサービスの種類や利用回数を盛り込みます。

### 3. 出前講演とそこで得た気付き

私達管理栄養士の担当で地域住民に向けた活動としての出前講演があります。年に数回、地域の老人会やサロンに赴き、その時期や時好に合った健康にまつわるお話をします。地域住民の健康づくりのお手伝いと、いざ介護が必要になった時や困り事があった時に声をかけて頂ける関係づくりが目的です。これまで実施してきた講演内容は、「フレイル」、「オーラルフレイル」、「認知症予防の食事」、「高血圧と脳卒中」「脱水予防」、「腸活」、「冷え症」、「花粉症」などです。講演は健康をテーマにしているだけあって、参加される方の健康

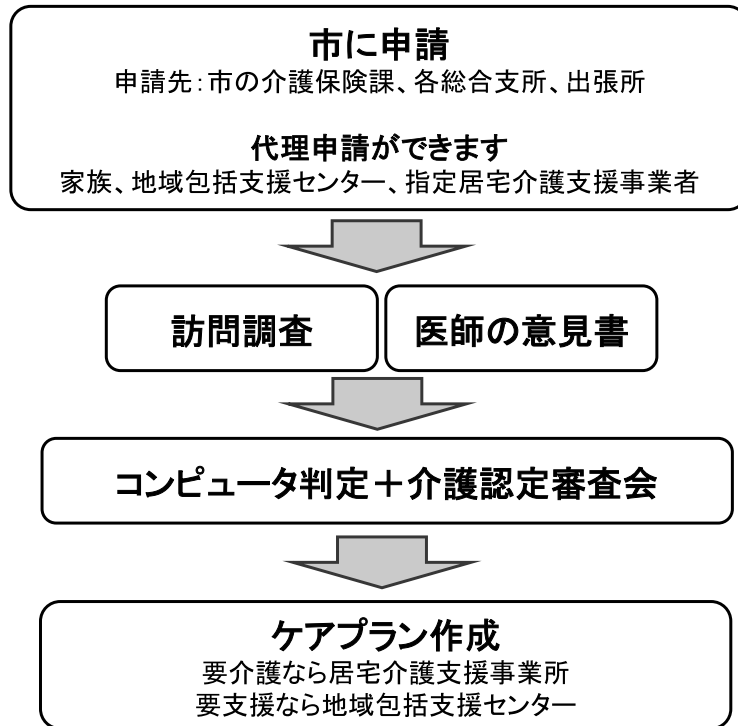
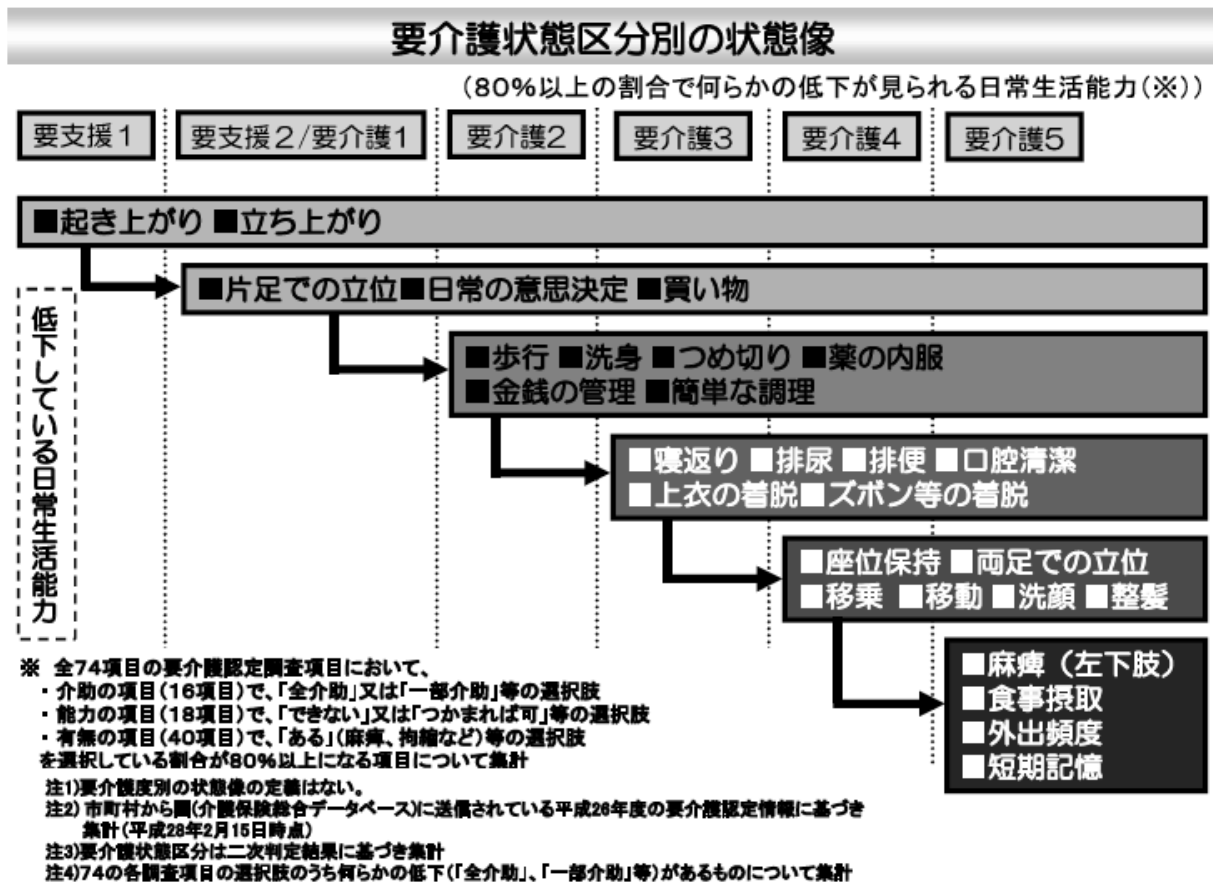


図1. 介護認定の流れ

三重県津市の場合



出典:厚生労働省老人保健課資料

図2. 要介護状態区分別の状態像

意識は高く、話を聞くと「病気にならないように」と食事作りや運動に努力されている方が非常に多いです。そんな意識の高い集団なので、やや専門的な解説を盛り込んでも「聞き応えがあった」、「勉強になった」などと良い評価を頂くことが多いです。

出前講演を始めるまでは、施設入所の方たちや通所介護の利用者が私の中のスタンダードな高齢者となっていました。けれど出前講座でいざ地域へ飛び出してみると『とても元気な地域高齢者』ばかりで、目からウロコが落ちるような感覚がありました。ウォーキングやラジオ体操を毎朝の習慣とし、日中は公民館の講座やボランティア活動に参加し、食事は野菜や発酵食品、乳製品を積極的に摂るなどバランスを考慮しており、まさに模範的で健康的な生活を送っている方ばかりで本当に驚きました。ちなみに平成31年4月時点の第1号被保険者に対する65歳以上の要介護等の認定者数は18.7%なので、認定を受けていない残りの80%強の高齢者は地域で生活を営んでいるものと考えられます。介護施設で見かける方は高齢者全体の一部で、多くの高齢者は地域で元気に過ごされていることに改めて気付かされました。そして同時に、私たち医療・介護側の人間は認知症患者の姿や施設に入所するとどのような様子か、どのようなことが起こりうるかを知っているけれど、その姿や様子は地域の人たちには見えないということにも気付きました。より高齢になった時や障害をもった時の姿が、想像もつかない、見通しがつかないという声をよく耳にしました。それならばその状況を知り、予防や健康維持のためにできる策を熟知する私たちが、積極的に情報発信していくことは大切なことだと再認識しました。今後も、地域と医療・介護の橋渡し役であることを忘れずに、活動を続けていこうと思います。

#### 4. 健康食品管理士として

健康食品については地域との交流の場で時々話題や質問として挙がっており、「こういうサプリ

メントを使っているけれど、いいよね？」という風に、肯定的な意見を求められることがしばしばあります。これまで対応してきた方の殆どは「バランスのとれた食事、運動、休養」が実践されており、「ご自身が効果を感じられて、体調も良いなら続けて頂いて良いと思います」と回答してきましたが、他にも良い助言ができないものか気に掛かっていました。

つい先日、その答えにあたる内容が栄養学雑誌に掲載されました。梅垣敬三先生の「保健機能食品の安全性・有効性と効果的な利用」という論文です。保健機能食品の利用状況を見ると、利用対象は健康な者を想定されているものの有害事象の報告のうち約4割は何らかの原疾患を有していることが挙げられており、医薬品でないものが病気の予防や治療に利用されてしまうと適正な医療環境が損なわれ、健康被害が起きてしまうことが懸念されていました。けれども重要なことは、摂取者自身が良いという実感を得ているか否かが判断できる事であると述べられており、これは健康食品管理士として学んできたことと同様の考え方であり、健康食品について助言する際の考え方の柱になると感じました。また、論文中では「利用メモ」をとることが推奨されていました。摂取量とそのときの体調を簡単に記録するもので、健康食品を摂取することで何らかの症状が現れた際に客観的な判断ができ、効果的な利用とともに安全な利用に役立つとされていました。なお、健康食品による有害事象で発生頻度が高いのは、下痢などの消化管症状、発疹・発赤などのアレルギー症状であると報告されており、利用者がすぐに自覚できる症状なので、安全な利用のために伝えるべき情報であると思いました。

健康食品管理士の学習は、疾患について学び直すのはもちろん、新しい情報も取り入れることができ、地域活動での話題作りに役立っています。健康食品管理士らしい活動は一年に数えるほどではありますが、引き続き研鑽を積み、地域での活動をより良いものにしてゆきたいと思っています。



## 5. 協会への要望

事務局より「是非書いてね」とお声を頂いたので遠慮なく書かせて頂きます。

### (1) 研修会に託児

研修会会場に託児の設置をご検討いただけないでしょうか。家庭の都合により休日は子供の面倒を見る大人が他におらず、研修会に何年も出席できておりません。民間の託児の場合、会場までの移動時間も含めるなどして高額になるため二の足を踏みます。どうか、託児の設置をご検討お願い致します。

### (2) 会誌テーマの希望

統合失調症と健康食品について学びを深めたいです。身近に統合失調症患者とその家族がいます。副作用が辛い、症状を軽減したいなどの理由でサプリメントを取り入れる方が多くいますが、情報源が限られていて皆手探りで実践している様子です。適正な医療を受けた上でサプリメントを上手に使えるよう手助けできる情報が欲しいと思います。

## 文献

- 1) 厚生労働省, 第45回介護保険部会資料
- 2) 介護保険法 第八条
- 3) 介護保険法 第八条の二
- 4) 厚生労働省, 第140回社会保障審議会介護給付費分科会資料
- 5) 津市, 要介護(要支援)認定およびサービスの利用について, <https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000008254/index.html> (2019年7月29日)
- 6) 厚生労働省, 要介護認定の仕組みと手順
- 7) 梅垣敬三, 保健機能食品の安全性・有効性と効果的な利用, 栄養学雑誌, 77(2), 67-75, 2019