

すいどうみち

特集

ちくさ病院の訪問栄養指導
人生100年時代の栄養と健康をサポート

ふゆ
の号



我が物と

思えば軽し

笠の雪

宝井 たからい
其角 きかく

宝井其角は十五歳で松尾芭蕉の門をたたき、早くにその才を見いだされました。芭蕉の優れた弟子十人をたたえる「蕉門十哲」の筆頭に挙げられ、口語的な「洒落風」という作風を生み出しました。また、赤穂義士の討ち入り前夜、四十七士の一人・大高源吾と両国橋で句を詠み合つたという逸話は、忠臣蔵の名場面として知られています。

この句では、頭上に積もる雪の重さを「自分のもの」として受け止めれば、軽やかに感じられるという境地を詠んでいます。人生の苦しみや辛ささえも、其角流の洒落心で解釈すれば「笑みをもつて些事と化す」。豪放磊落でありながら人情味あふれるその気質や考え方は、彼の句を通して今を生きる私たちを強くしてくれるようです。

五七調の
人生探訪

医療法人 豊隆会の理念

1. 入院から在宅医療まで、あらゆる生活ステージに合わせた医療・介護サービスの提供に努めます。
2. 高い問題解決意識を持ち、ひとりひとりの患者さまに合わせて問題を解決してゆきます。
3. 我々自身が行う医療サービスを常に理解し、評価し、反省して新しい医療サービス提供につなげてゆきます。



理事長だより

MESSAGE FROM PRESIDENT

馬籠宿ウォーキング大会で 日本の皆保険制度への思いを新たに

医療法人 豊隆会 理事長

加藤 豊

Profile

1987年に名古屋大学医学部を卒業。その後小牧市民病院 内科医、愛知医科大学講師などを経て、2006年に前身である医療法人喜浜会 原病院 理事長に就任。



皆様のところにこのお便りが届くころ、街はそろそろクリスマスに向けて装いを始めているのでしょうか。今年は昨年に比べて冬の到来が早いかもしれません。すいどうみち冬号をお届けします。

私は昨日、医師国民健康保険組合の常任理事として馬籠宿で開催されたウォーキング大会に参加してきました。医師国民健康保険とは個人開業の先生が加入している健康保険で、開業医以外にも大学院生ですとかリタイアして病院に所属していないドクターが医師会員になれば加入することができる健康保険です。同じ国民健康保険という名前がついていますが、自営業者などの方が加入している保険は市町村国保といい、同じ名前がついていても別の組織です。健康保険の運営主体についてはこれ以外にも教職員などが加入する共済組合、中小企業の社員などが加入する協会けんぽ、船員保険、企業独自の健保組合などがありますが、なぜこのようなたくさんの保険組合があるのでしょうか。

もともと日本には健康保険という考え方がない、地域の住民は病気にかかると地域の開業医を受診して、当然ですが全額自己負担で医療費を負担していました。しかし、1930年代には住民がお金を出し合って、医療費の負担を軽減する仕組みが埼玉県の一部地域で運用されるようになりました。紆余曲折はありましたが、その後、医療保険は全国に広まり、1958年に国民健康保険法が成立、1961年に国民皆保険が実施されることになりました。ただその当時すでに医師や船員などの特定の職域で独自に健康保険が運用されていました。このため、1961年以降、それら既存の保険

組合を残したまま、全国民が保険に加入することになったのです。

今私は協会けんぽに加入していますが、以前、大学院生だった4年間、大学院生は学生であって勤務先がないため、私も医師国民健康保険を利用させていただきました。大変ありがたかったので、いまでは組合の役員も務めさせていただいております。今回同伴したウォーキング大会は当時から開催されている伝統ある行事ですが、どういう行事かというと、組合員の先生方と従業員の方にしっかりと歩いていただき、1年間保険証を使用しなくても良い健康な体を作っていただこうという取り組みです。近年は健保組合の運営も次第に資金繰りが苦しくなっていますので、参加された先生方が病気やケガをしないようにこちらも必死です。山間部には熊も出ますので、熊鈴、ホイッスル、爆竹、熊スプレーと、完全武装で臨みましたが、幸い当日は大雨で、熊も出番がありませんでした。

日本の保険制度のありがたさは、日本においてはわかりません。1990年代、私は2年間アメリカに留学しましたが、生後4ヶ月の娘が40度の熱を出し、病院に連れて行ったことがあります。風邪と診断されて風邪薬をスーパーマーケットで買ってくるよう指示されました。それだけで200ドルの医療費がかかりました。「薬ももらえずに3万円ですか」という印象ですが、30年も前の話なので、今いつたいいくらになっているのか見当もつきません。

日本の皆保険制度は何としても守らねばならない、というのが私の信条です。

法人本部より

『2026年 ひのえうま 丙午に寄せて』

2026年は丙午の年。干支の「丙」は火の陽の性、そして「午」は馬を表し、合わせて情熱や行動力、躍動感を象徴しています。60年に一度巡る節目の年として、新しい挑戦や変化を後押しする年とも伝えられます。古くは丙午にまつわる民間信仰もありましたが、現代はその「勢い」をポジティブなエネルギーと受け止め、地域連携や新企画、健康づくりに生かしていきたいと考えています。丙午の躍動感を胸に、今年も笑顔で一歩ずつ進んでまいりましょう。

（法人本部）

「食べる楽しみを守りたい」

人生100年時代の

栄養と健康をサポート

年齢を重ねると「食べる」ことは単なる栄養補給ではなく、生活の質そのものを左右する大切な営みになります。ちくさ病院では、通院が難しい患者様の元へ管理栄養士が訪問し、普段の暮らしにより添いながら食事や栄養管理をサポートする「訪問栄養指導」を行っています。



profile

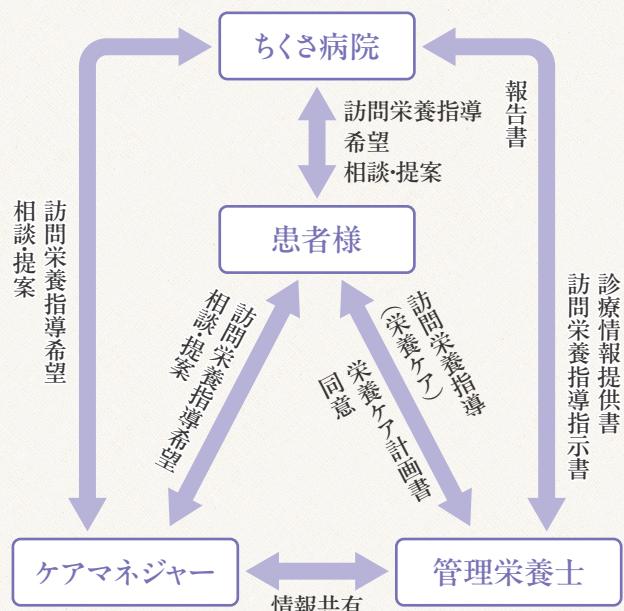
つづき
かなえ
管理栄養士 **都築 佳苗さん**

訪問栄養指導のほか、入院患者の栄養管理や外来での栄養指導を担当。

高齢化が進むとともに 需要が高まる訪問栄養指導

近年、在宅医療の重要性が高まる中で、高齢者や病気を抱えた方が自宅で安心して暮らすためには、栄養管理や食事指導が欠かせません。「人生100年、より添う医療を」を病院理念に掲げるちくさ病院では、2年前から訪問栄養指導のサービスをスタートしました。「食が細くなった」「嚥下が難しくなった」などの悩みや困りごとを、本人や家族だけで抱え込んでしまうのではなく、一緒に考える人がいることが大切だと考えています。

訪問栄養指導は、通院が困難な方や特別な治療食が必要な方に対して、自宅や施設へ管理栄養士が訪問し、食事や栄養面での支援を行うサービスです。糖尿病・高血圧・心疾患・腎臓病など特別食が必要な方や、嚥下障害や低栄養のリスクがある方などを対象としており、主治医の指示のもと、患者様一人ひとりの状態に応じて月1～2回（特別指示の場合は最大月4回）訪問します。医療保険の「在宅患者訪問栄養食事指導」、介護保険の「居宅療養管理指導」などを用いて利用できます。



訪問栄養指導は、管理栄養士だけで完結するものではありません。医師との情報共有はもちろん、ケアマネジャーと訪問看護との協力も不可欠です。「患者様にとって何がベストか」を軸に、さまざまな職種の関係者と連携を深めています。院内に管理栄養士が常駐しているちくさ病院だからこそ、多職種との連携がスムーズで、患者様の状態変化にも素早く対応できる点が大きな強みです。

訪問するからこそできる 一人ひとりにより添ったサポート

訪問栄養指導のメリットは食事環境を丸ごと理解できる点です。例えば、自宅で使っている茶碗や皿、ストックされている食品などが「生きた教材」になり「このお茶碗のごはんの適量はこれくらい」「この調味料は塩分が高いので低塩商品に替えましょう」など具体的なアドバイスができます。施設を訪問する場合は、食事メニューが決まっているため、栄養剤の提案や食形態（きぎみ食・やわらか食など）の評価が中心になります。患者様の嚥下機能に合わせて食べやすさを微調整することで、安全においしく食べてもらえる環境を整えています。

栄養指導というと警戒される方もいますが、患者様の好きな食べ物や生活リズムなどをヒアリングし、思いにより添うことを徹底しています。栄養改善が進むと、頬がふくらしたり、顔色が良くなったり、表情が柔らかくなるなどの変化が見られ、やりがいを感じます。ご家族からも「少しずつ食べるようになり体力が回復してきた」「今後も相談にのってほしい」といった声をいただき、大きな励みになっています。

院内の医師から「こんな患者様がいるので訪問してほしい」と声をかけられることも増えてきました。まだまだサービスの認知度の低さを感じますが、必要とされる人に支援が届けられるよう、今後も努めます。

高齢者の食事の悩み



- Q 食が細くなっていますが、どうすればいいですか？**
- A** 少量でも高カロリーの食品を取る、食事の回数を増やす、食べたいものを優先して食べる、硬さややわらかさ、見た目の食形態を変えるなど、本人の食欲がアップするようにいろいろ試してみましょう。プリンやカステラ、肉まんなど、タンパク質を補う間食もおすすめです。

- Q むせてしまう場合はどうすればいいですか？**
- A** まずは医師にご相談ください。医師の指示のもと、水分にとろみを付けるなど、嚥下食の指導が行えます。ちくさ病院では、外来での嚥下機能の検査も行っています。



お悩みやお困りごとがあれば、まずは訪問診療の医師や主治医までご相談ください。

都築さんの お仕事道具4選

※お仕事道具は一例です

1 ポケット電卓



栄養必要量や摂取した栄養価など、栄養指導や健康管理に必要な数値を計算します。

2 キッチンスケール



毎日の食事のカロリー量を把握するため、普段使用している茶碗に入るごはんの量などを量ります。

3 栄養アセスメントキット



各キットを使って寝たままの状態で身体計測をしたり、栄養状態の評価することができます。

4 参考書籍



普段参考にしている書籍。糖質や塩分、脂質の量などを隨時確認します。

左より／田中明監修 食のスタジオ編『ひと目でわかる 糖質量事典』成美堂出版、牧野直子監修『塩分早わかり 第5版』女子栄養大学出版部、日本糖尿病学会編『医療者のためのカーボカウント指導テキスト』文光堂

Q 食形態を変えるとは、どうすることですか？

A やわらかくしたり、ペースト状にするなど、本人が食べやすいように調理することです。食べ応えがない場合は、見た目は普通の食事なのに舌でつぶせるほどやわらかく調理された介護食も市販されていますので、試してみてください。

Q 高齢者の食事を作る上で気を付けることは？

A 栄養が炭水化物に偏らないことです。毎食、肉や魚などのタンパク質を片手1杯、野菜も片手1杯を目安に意識して取れるといいですね。食べる意欲が湧くように、本人の好みの味を大事にしてほしいと思います。



病気予防のひと工夫

TIPS TO PREVENT ILLNESS

皮膚がカサカサしてかゆい！

乾燥しやすい季節を心地よく過ごすために

① バリア機能低下による皮膚トラブルの連鎖

冬になると「肌がカサつく」「すねがかゆくなる」などの症状に悩まされていませんか。外気が乾燥し、暖房器具によって湿度が低下しやすい冬場は、乾燥によるかゆみが特に起こりやすくなります。加齢に伴い皮脂や汗の分泌機能・水分保持機能が低下し、皮膚が乾燥した状態になることを「老人性乾皮症（皮脂欠乏症）」といいます。はじめは白い粉を吹くなど軽いかゆみを伴う程度で腰ま

わりや太もも、すねなどに発症しやすいですが、肩や首など全身に現れることもあり、かゆさを我慢できずに頻繁にかき続けてしまうと炎症が起きて湿疹を併発する「乾燥性皮膚炎（皮脂欠乏症湿疹）」へと悪化する場合があります。湿疹ができると皮膚のターンオーバーが早くなるため、さらにカサついた状態になるだけでなく、強いかゆみで眠れなくなるなど生活の質にも大きく影響します。

② 肌状態に合わせた早めのケアで対策を

室内環境は気候にも左右されやすいため、要介護者の肌を健康的に保つには介護をする方による観察が欠かせません。着替えや入浴の際に皮膚の状態をよく確認し、乾燥が見られるようであれば、かゆみがなくてもヘパリン類似物質などの保湿剤を塗るなどのケアが大切です。かゆみがある場合は、尿素やワセリンなどの保湿成分を含む市販の塗り薬でしっかりと保湿を行い、強いかゆみだけではなく痛みや赤みを伴う湿疹が生じている

部位には、炎症をおさえる作用のあるステロイド軟こうも有効です。薬を塗ることを嫌がる方には、保冷剤をタオルなどで包んで患部を冷やすとかゆみが落ち着きます。症状が緩和しても保湿を中断すると再発することも多く、一度悪化した皮膚を改善するには時間がかかります。正しいケアで健やかな肌を保ち、乾燥する季節も快適に過ごしましょう。

今日からできる！

肌が喜ぶ毎日のひと工夫

●うるおいを残す入浴法

- ・熱い湯は皮脂が流れてしまうため、お湯は38~40度のぬるめの温度に設定。
- ・石けんやボディーソープは刺激の少ない弱酸性で保湿成分入りを選ぶ。
- ・体を洗うときはナイロンタオルなどを使わず、泡をたっぷり立てて洗う。
- ・入浴後は水分をタオルでおさえるように優しく拭き取り、10分以内に乾燥部分を中心に保湿剤をまんべんなく塗布する。



●生活環境・習慣の見直し

- ・乾燥を防ぐため加湿器などを利用し、室内の湿度を40~60%に保つ。
- ・肌の刺激となる化学繊維は避け、肌に優しい天然素材をセレクト。
- ・ビタミンA・C・Eを含む食事と、こまめな水分補給を心がけて。
- ・肌の修復・再生を促進するためにも、睡眠はしっかりと。





もう悩まない！高齢者介護

STOP WORRYING! ELDERLY CARE

vol.47
相談内容

名古屋市 52歳 Sさんからの質問

同居している78歳の母が心配性になり、一人になることを怖がります。私の帰宅が少し遅れるだけで、妹や近所の知人に連絡し「娘が帰ってこない」と押しかけてしまうこともあります。

医療と地域のサポートを利用し
お母さまがストレスなく
安全に過ごせる体制を整えましょう



高齢者介護や認知症について
ベテランケアマネジャーが皆さまの
疑問にお答えします。

精神的な不安がとても強い状況のようで、お母さまが心配になりますね。加齢によってできないことが増え、その不安があらゆることへの心配につながっているのかもしれません。もし認知症の傾向が見られるのであれば「夕暮れ症候群（サンセット症候群）」の可能性もあります。これは夕方から夜にかけて急に不安が強くなり、そわそわ落ち着かなくなったり理由のない怒りや混乱などが引き起こされる症状で、家族の帰宅が遅れたり予定が分からなくなると「自分だけ置いていかれた」「忘れられた」と受け取り、余計に不安や孤独感を強めてしまいます。こうした不安が積み重なると、日常の行動や感情がさらに不安定になり、お母さまにとって大きなストレスになってしまいます。

一方、行動面での安全対策も欠かせません。不安が強い時期は、独りで外に出て迷ってしまったり夜間に徘徊してしまうリスクが高まります。事故や転倒の危険を考えると、早い段階で地域包括支援センターやケアマネ

ジャーに相談し、状況に応じて要支援・要介護認定の申請を検討してみましょう。認定を受けることで、デイサービスや見守り支援、介護保険を利用した在宅サービスなど、お母さまがより安全にストレスなく過ごせるようサポート受けることができます。

このようなケースは、認知症か精神的な不調かの見分けがつきにくいため、早めに医療機関を受診し、認知機能のチェックや心理面の評価を受けておくことが大切です。専門医による診断を受けることで、必要な治療やサポートにつながり、家族として今後の対応を考えやすくなります。

ご家族が日常の変化に気づいた時点で動き始めることは、とても大きな支えになります。お母さまが少しでも安心して過ごせるよう、医療と地域のサポートをうまく利用しながら、無理のない範囲で見守っていくことが大切です。

参考:健康長寿ネット「健康長寿とこころ」 <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-kokoro/index.html>



病院・施設のご案内

INFORMATION



アイシア上飯田
名古屋市北区上飯田南町3-15
052-919-7050

住宅型有料老人ホーム／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護



アイシア浄心
名古屋市西区浄心1-6-36
052-522-7710

サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護



アイシア八田
名古屋市中区横井2-141-1
052-414-4631

介護付有料老人ホーム／訪問看護



アイシア港いろは
名古屋市港区築盛町106-1
052-304-8070

介護付有料老人ホーム／訪問看護



アイシア吹上
名古屋市千種区今池3-17-21
052-745-3130

サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護／訪問介護



ちくさ病院

名古屋市千種区今池南4番1号

052-741-5331

名古屋市二次救急医療体制病院(外科・内科)
時間外・夜間救急対応
機能強化型在宅療養支援病院
地域包括ケア病棟53床



アリスちくさ内山
名古屋市千種区内山2-13-16
052-741-7857

住宅型有料老人ホーム／訪問看護
看護小規模多機能型居宅介護



ちくさ翠香邸
名古屋市千種区今池南2番12号
052-745-0002

住宅型有料老人ホーム／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護



アイシア覚王山
名古屋市千種区川崎町1-48
052-757-5700

看護小規模多機能型居宅介護／訪問看護
グループホーム／サービス付き高齢者向け住宅

冬号の表紙

大須観音(名古屋市)

名古屋市中区にある真言宗智山派の寺院で、日本三大観音の一つに数えられ、厄除けや学業成就、商売繁盛などのご利益で知られます。鮮やかな朱色の本堂は国内外の観光客に人気で、初詣や節分会などの年中行事は多くの参拝客でにぎわいます。

すいどうみち

2026年冬号 vol.68

発行／2026年1月

発行者／医療法人 豊隆会

連絡先／名古屋市千種区今池南4番1号

広報誌『すいどうみち』へのご意見・ご感想、
その他配布に関するお問い合わせなどはFAXでお寄せください。

FAX 052-741-5333