

# 栄 養 改 善 に つ い て

栄養改善事業を安全に実施するためには、地域包括支援センターや事業者などが事業の提供にあたり想定されるさまざまなリスクに対応した安全管理体制を整備することが必要です。また、同時に安全管理体制がスムーズに機能するように、関係者全てが体制について周知・理解をすることが必要になります。

## (1) 想定されるリスクとその対応

### ①料理教室や試食を行う場合

#### ●食中毒の発生や調理作業時のケガの予防

\*安全・衛生管理についてマニュアルを作成します。また、栄養改善プログラム参加者や従事者に対して、それぞれの状況に応じた傷害保険への加入が望まれます。

#### ●試食による食物アレルギーや誤嚥による事故の予防

\*栄養改善プログラム利用者のアレルギーの有無や禁忌食品、食事形態などを考慮し、試食を調理します。

### ②身体計測などのアセスメントや栄養相談を行う場合

#### ●転倒による事故や持病の発作時など

\*緊急時の医師や看護師との連絡方法の確認をします。

\*関係スタッフへの緊急時の対応の実技講習（心肺蘇生法など）の実施をします。

\*栄養改善プログラム・サービス参加者に対して、それぞれの状況に応じた傷害保険への加入が望まれます。

#### ●個人情報の流出や紛失予防

\*情報の管理対策を行います。

## (2) 薬剤と栄養の相互関係への留意点

高齢者は複数の疾患を持っていることが多いので、多種類の薬剤を併用している場合も少なくありません。薬剤には薬理作用があり疾患の治療には有効なものですが、その一方で唾液分泌の低下による口渇（口腔乾燥）、食欲不振、味覚の低下や異常、抗血栓薬などによる出血傾向、かぜ薬（咳止め）等による便秘などの副作用が生じる他、時には低栄養状態の誘引になる場合もあります。そして、血栓防止薬のワルファリンカリウム（ワーファリン等）を服用している場合にビタミンK高含有食品である納豆などを摂取するとワルファリンカリウムの抗凝固作用が阻害されるように、薬剤と栄養・食品成分との相互作用が問題になる場合もあります。このため、薬剤と栄養の相互関係への留意が栄養改善を行う場合には必要であり、管理栄養士等は、主治医に栄養改善プログラム・サービスに関する報告を行い、指導・支援を得る他、薬剤師の支援なども得ることが大切です。

### ○副作用がやすい薬剤例

口渇	抗不整脈、抗うつ薬、抗ヒスタミン剤、胃酸分泌抑制剤など
味覚障害	利尿剤、降圧剤(ACE 阻害剤)、抗うつ剤、抗生物質、糖尿病治療薬など
食欲低下	口渇・味覚障害などの副作用がある薬剤
嘔気・嘔吐	抗生物質、化学療法剤など
下痢	下剤(便秘薬)の使いすぎ、抗生物質、胃酸分泌抑制剤、化学療法剤など
便秘	抗うつ剤、抗生物質、鉄剤、抗カルシウム拮抗剤、かぜ薬(咳止め)など

### ○薬剤と栄養補助食品・民間薬・食品との相互作用例

栄養補助食品・ 民間薬の成分	医薬品(主な商品名)	食 品	相互作用
ビタミンC	・利尿薬 アセタゾラミド		・大量のビタミンCとの併用で腎、尿路結石がおこる可能性がある。
ビタミンD	・強心剤 シゴキシン  ・活性型ビタミン D <sub>3</sub> 製剤 アルファカルシドール		・作用を増強することがある。シギリタス中毒の症状(嘔吐・不整脈など)があらわれることがある。 ・高カルシウム血症があらわれることがある。
ビタミンE	・抗凝固剤 ワルファリンカリウム		・ビタミンE を大量に摂取するとワルファリンカリウムの作用が強くなりすぎて、出血しやすくなる、または出血した時に血が止まりにくくなる可能性がある。
ビタミンK	・抗凝固剤 ワルファリンカリウム		・ビタミンK がワルファリンカリウムの作用を阻害する。
カルシウム	・骨粗鬆症治療薬(ビスホスホネート系製剤) エト <sup>®</sup> リン酸ナトリウムなど アルト <sup>®</sup> リン酸ナトリウム水和物  ・活性型ビタミンD <sub>3</sub> 製剤 (慢性腎不全・骨粗鬆症などの治療薬) アルファカルシドール カルシトリオール		・骨粗鬆症治療薬の吸収が阻害されるため、薬の効果が弱くなる。ビスホスホネート製剤は起床して直ぐにコップ 1 杯の水で服用し、水以外の飲み物(ミネラルウォーターも含む)、食べ物および他剤と一緒に服用はしない。そして食事は服用後 30 分以上経ってから摂る等注意する。 ・活性型ビタミンD <sub>3</sub> 製剤は、腸管でのカルシウムの吸収を促進させるため、高カルシウム血症が現れるおそれがある。

鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨粗鬆症治療薬（ビスホスホネート系製剤） イソドロン酸ナトリウム アロドロン酸ナトリウム水和物</li> <li>甲状腺ホルモン剤 レボチロキシンナトリウム</li> <li>下痢治療薬 タンニン酸アルブミン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>骨粗鬆症治療薬の吸収が阻害されるため、薬の効果が弱くなる。</li> <li>甲状腺ホルモン剤と同時に服用すると鉄が結合して、薬の吸収が低下する。</li> <li>併用により相互に作用が減弱することがある。</li> </ul>
マグネシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>マグネシウムの排泄を促す薬物 ループ系・チアジド系利尿剤等</li> <li>テトラサイクリン系抗生物質 テトラサイクリン塩酸塩など</li> <li>ニューキノロン系抗菌薬 ノルフロキサシンなど</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マグネシウム摂取の効果を低下させる可能性がある。</li> <li>抗生物質の吸収を低下させるおそれがある。このため、マグネシウム摂取の2時間前または4時間後に使用する。</li> </ul>
亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗リュウマチ薬 ペニシラミン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>抗リュウマチ薬と併用することにより薬の作用が弱くなる可能性がある。</li> </ul>
イチヨウ葉エキス	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗凝固剤（血栓防止薬） アスピリン ワルファリンカリウム</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>イチヨウ葉エキスには抗血小板作用があるため作用を増大し、出血しやすくなる可能性がある。</li> </ul>
セイヨウオトギリソウ （セント・ジョーンズ・ワート）	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗凝固剤 ワルファリンカリウム</li> <li>強心剤 ジゴキシン</li> <li>抗不整脈剤 アミオダロン塩酸塩</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>薬の効果を弱めることがある。</li> <li>強心剤、抗不整脈剤の代謝が促進され血中濃度が低下するおそれがある。</li> </ul>
ラクトリペプチド（アミールS）	<ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧治療薬（ACE阻害薬）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>併用により降圧作用が強くなる可能性がある。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウム拮抗薬 フェロジピンなど</li> </ul>	グレープフルーツジュース	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬の降圧作用が強まり、副作用のリスクが高くなる。</li> </ul>

### ○ 薬剤と栄養補助食品等に関する参考書籍の紹介

- 医薬品と健康食品の相互作用：東海四県情報システム委員会（東海四県薬剤師会）
- 薬剤師による食事・排泄・運動を通じた体調チェック・フローチャート解説と活用：  
社団法人 日本薬剤師会
- サプリメント辞典 2008 年版：日経ヘルス編、日経BP社
- 健康食品のすべて—ナチュラルメディック・デターバーナー：田中三平他 監訳、同文書院
- 高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2005：日本老年医学会 編集：メジカルビュー社

### ○ 薬剤師による相談窓口の紹介

- 健康介護まちかど相談薬局  
(岐阜県薬剤師会ホームページ <http://www.gifuyaku.or.jp/>)
- 医食同源情報サロン  
(岐阜県薬剤師会ホームページ <http://www.gifuyaku.or.jp/>)
- TOP/NET  
(東海四県薬剤師会ホームページ <http://topnet.gr.jp/>)

医薬品を服用するときには、主作用は勿論、副作用、栄養補助食品・民間薬・食品や他剤との相互作用についても事前に医師・薬剤師に必ず確認をすることが大切です。

### (3) 配食サービスの提供を行う場合の留意点

- 配食サービス事業者に対し、安全・衛生管理に対する情報提供と指導を行います。  
また、事業者に対して衛生管理マニュアルの作成とその実行を促します。
- 配食サービス利用者の嗜好、禁忌食品、アレルギーの有無、食事療法の有無、食事形態、栄養素等の提供量などの情報や依頼事項の提供を管理栄養士は配食サービス事業者に行います。
- 配食サービス利用者の喫食状況や要望など配食事業者が得た情報を管理栄養士に提供します。
- 個人情報の管理対策を管理栄養士は事業者と行います。
- 配食サービス事業者がサービス利用者の事故（転倒によるケガ、誤飲など）に遭遇した場合など緊急時における医師や看護師との連絡方法について確認を行います。
- 配食サービス事業者への緊急時対応の実技講習（心肺蘇生法など）の実施を行います。
- 配食サービス事業者は、インシデント、事故等の報告書を作成します。
- 配食サービス事業者とのインシデント、事故等の報告および検討会の実施と配食サービスへのフィードバックを行うことが望まれます。