ＮＰＯ法人　母子栄養懇話会主催

「私たちだからできる！母子の絆を深める食生活支援」

～管理栄養士の立場から～

ママが元気なら　赤ちゃんもすくすく

（医）修英会　遠藤産婦人科医院　　管理栄養士　堀米　美智子

医療法人　修英会
遠藤産婦人科医院は
今年56年目を迎えます

筑波山の裏側
にあたります

- 昭和38年　4月　初代院長により設立
- 平成16年　11月　現在地に移転
- 平成21年　7月　本館向かいに新館を設立

小児科　大空こどもクリニックを設立

このタイミングで
入職しました

茨城県の出生数は、年々減少傾向にあります

☆茨城県の2017年度年間出生数・・・20,431人
2018年度出生数（概数）・・・19,368人
（前年比−1,063人）

当院の過去3年間平均分娩数・・・686人

- 平均を上回る背景には、近隣の産婦人科分娩取りやめが相次ぎ、里帰り分娩の増加に合わせて当院選択が増えたと推測

☆筑西市の2017年度出生数・・・654人
2018年度出生数・・・626人（前年比－28人）

2018年分診察別来院者の割合

産科・・・39.6%
婦人科・・・21.0%
不妊外来・・・16.6%
がん検診・・・6.8%
その他・・・15.8%

当院選択理由

1. 施設がきれい
2. 通院に便利
3. 充実したサービス
4. 最新の医療設備
5. スタッフの対応が良い
6. 医師の対応が良い
7. 高い医療技術

過去9年分の受診目的別　患者数の変化

西暦	産科	婦人科	不妊外来	がん検診
2010年	10668	3347	2848	311 （6月より集計
2011年	10561	3357	2617	609
2012年	10505	3642	3686	1007
2013年	10196	4003	3931	1247
2014年	9755	4245	3746	1402
2015年	9835	4553	4285	1512
2016年	9361	5073	4234	1692
2017年	9507	4951	3885	1573
2018年	8746	4634	3656	1503
2010年との増減率	81.9%	138.4%	128.4%	217.8%

すべての女性のライフスタイルに寄り添える

地域いちばんのクリニックをめざして

お食事でも選んでいただけるように
栄養課の全員でチャレンジしています

食べ物の記憶って
一生ものですよね
(^^)

退院しても、自宅でやってみたいと思っていただけるお食事を基本としています。
身近な食材で、アットホームな雰囲気を大切にしています

栄養課（厨房）概要

人員構成

- 管理栄養士・・・4名
- 栄養士・・・3名
- 調理師・・・3名
- 調理員・・・2名（パートさん含む）

（25歳から69歳まで活躍しています）

給食運営・・・直営

- 献立・・・1カ月ごとの担当制
  （発注・物品管理、調整など）
- 献立の内容・・・産後食・託児所献立（離乳食・幼児食）
  行事食（毎月1～2回）
- 特別食対応・・・糖質制限食・減塩食・貧血食
  ・希望食など

全員が調理業務にかかわり
シフト制で働いています

管理栄養士・栄養士の病棟業務

- 新生児室用ミルク作り（終末殺菌法による1日分）
- 母子同室前の調乳指導と準備
- 分娩後のカルテチェック・栄養カルテへの記録・入院中の採血検査結果確認
- 特別栄養指導指示に対する患者様への食事対応の有無・献立作成、退院前指導
- 希望食対応の患者様に対する食事摂取状況と嗜好調査

管理栄養士の外来業務

ココに注目!

- 初期栄養相談（12週以上～里帰りの患者様の分娩前介入）
- 外来栄養食事指導（高度肥満・貧血・高血圧・糖尿病・妊娠糖尿病）・栄養指導（自費扱い）
- 外来待合室でのお食事ＰＲ作業・・・各月行事食のポスター作成と掲示
  季節に合わせた、母子栄養懇話会月刊レシピ提供
  茨城県栄養士会主催の減塩メニューレシピ配布

外来栄養相談業務の充実のために

産科

- 次回外来日のカルテを予習して対象者をチェック
- 里帰り出産の患者様も、現在の状況把握と栄養相談の実施
- 指導対象者をもれなくするため、問診表・採血データの確認
- 保険外の食事指導（目標体重上限超え・大幅な体重減少・悪阻・本人希望・その他）

婦人科・不妊外来・その他に来院した方も、外来カルテをチェック
保険対象者を拾います。
その都度　Ｄｒに上申・相談し、可能な限り対応しています。

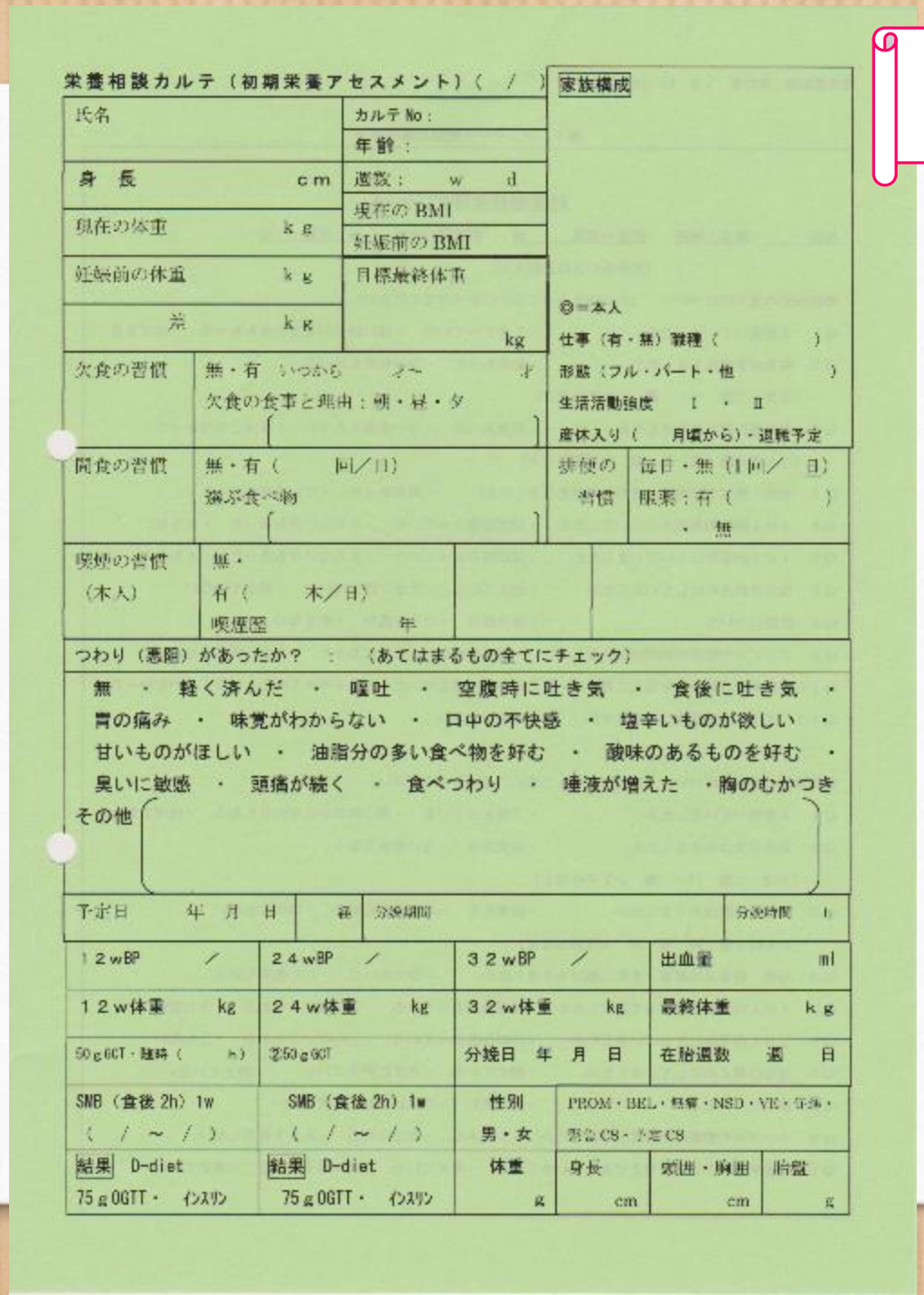
母子栄養懇話会に入会して、たくさんの発見と学びをいただいています(^^)
始める勇気は、たくさんの出会いからいただきました！

母子栄養懇話会

外来栄養食事指導　実績　（保険対象栄養指導実績は2015年～）

件

	自費	外来指導（初回）	外来指導（2回目以降）	備考
2013年(H25年)	10			管理栄養士1名体制
2014年(H26年)	14			新人管理栄養士1名採用
2015年(H27年)	24	34		
2016年(H28年)	141	153(4月～)	159(4月～)	管理栄養士経験者1名追加採用 4月より保険点数初回260点開始 外来に常在できる勤務体制が 可能になる
2017年(H29年)	179	166	278	
2018年(H30年)	134	191	415	



栄養相談カルテ（初期栄養アセスメント）（　/　）

氏名	カルテNo：	家族構成
	年齢：	
身長　cm	週数：　w　d	
現在の体重　kg	現在のBMI	
	妊娠前のBMI	
妊娠前の体重　kg	目標最終体重	
差　kg	kg	◎＝本人
		仕事（有・無）職種（　）
		形態（フル・パート・他　）
		生活活動強度　Ⅰ・Ⅱ
		産休入り（　月頃から）・退職予定
欠食の習慣	無・有　いつから　才～　才 欠食の食事と理由：朝・昼・夕	
間食の習慣	無・有（　回／日） 嗜ぶ食べ物	排便の習慣：毎日・無（1回／　日） 服薬：有（　）・無
喫煙の習慣（本人）	無・ 有（　本／日） 喫煙歴　年	

つわり（悪阻）があったか？　：（あてはまるもの全てにチェック）

無・軽く済んだ・嘔吐・空腹時に吐き気・食後に吐き気・胃の痛み・味覚がわからない・口中の不快感・塩辛いものが欲しい・甘いものがほしい・油脂分の多い食べ物を好む・酸味のあるものを好む・臭いに敏感・頭痛が続く・食べつわり・唾液が増えた・胸のむかつき

その他（　）

予定日　年　月　日	週	分娩期間	分娩時間　h
12wBP　／	24wBP　／	32wBP　／	出血量　ml
12w体重　kg	24w体重　kg	32w体重　kg	最終体重　kg
50gGCT・随時（　h）	②50gGCT	分娩日　年　月　日	在胎週数　週　日
SMB（食後2h）1w（　/　～　/　）	SMB（食後2h）1w（　/　～　/　）	性別 男・女	PROM・BEL・母胎・NSD・VE・吸引・緊急CS・予定CS
結果　D-diet 75gOGTT・インスリン	結果　D-diet 75gOGTT・インスリン	体重　g	身長　cm　頭囲・胸囲　cm　脂肪　g

何か起きてからのケアではなく、予防のための第一歩に！

初期栄養相談（12週以降の妊婦～・里帰りも対象）

目的

- 妊娠初期からのDM疑いの早期発見
- 中期からのGDM発症予防
- 肥満・高度肥満患者へ早期介入し、ハイリスク予防。
- やせ妊婦の健全な体重増加の促進
- 低出生体重児の予防
- ローリスク妊婦へのより健康的な食事行動の構築と楽しい日常生活のアドバイス
- 患者様への継続した面会情報共有材料として活用

2018年分
初期栄養相談対象者

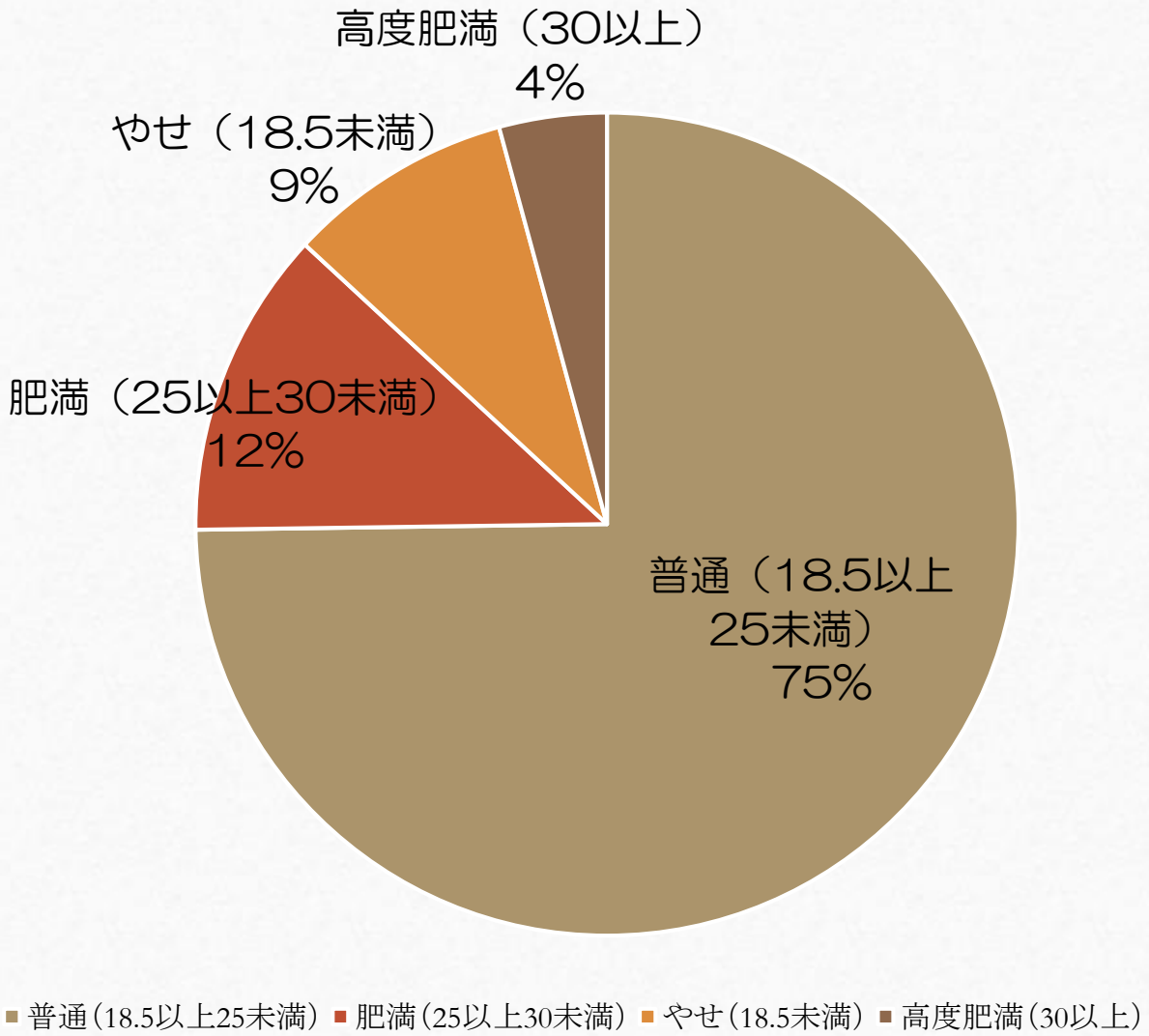
非妊時BMIの割合
当院での分娩者　686人　集計

普通・・・513人（75%）

高度肥満・・・29人（4%）

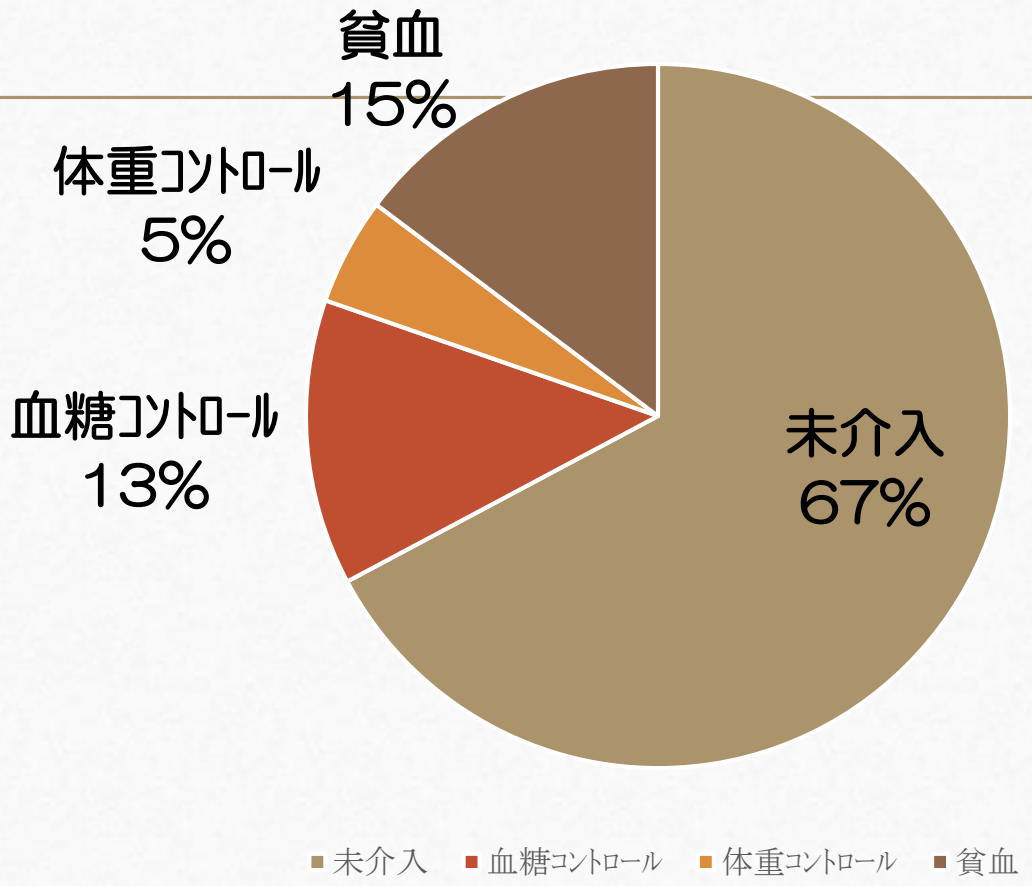
肥満・・・83人（12%）

やせ・・・61人（9%）

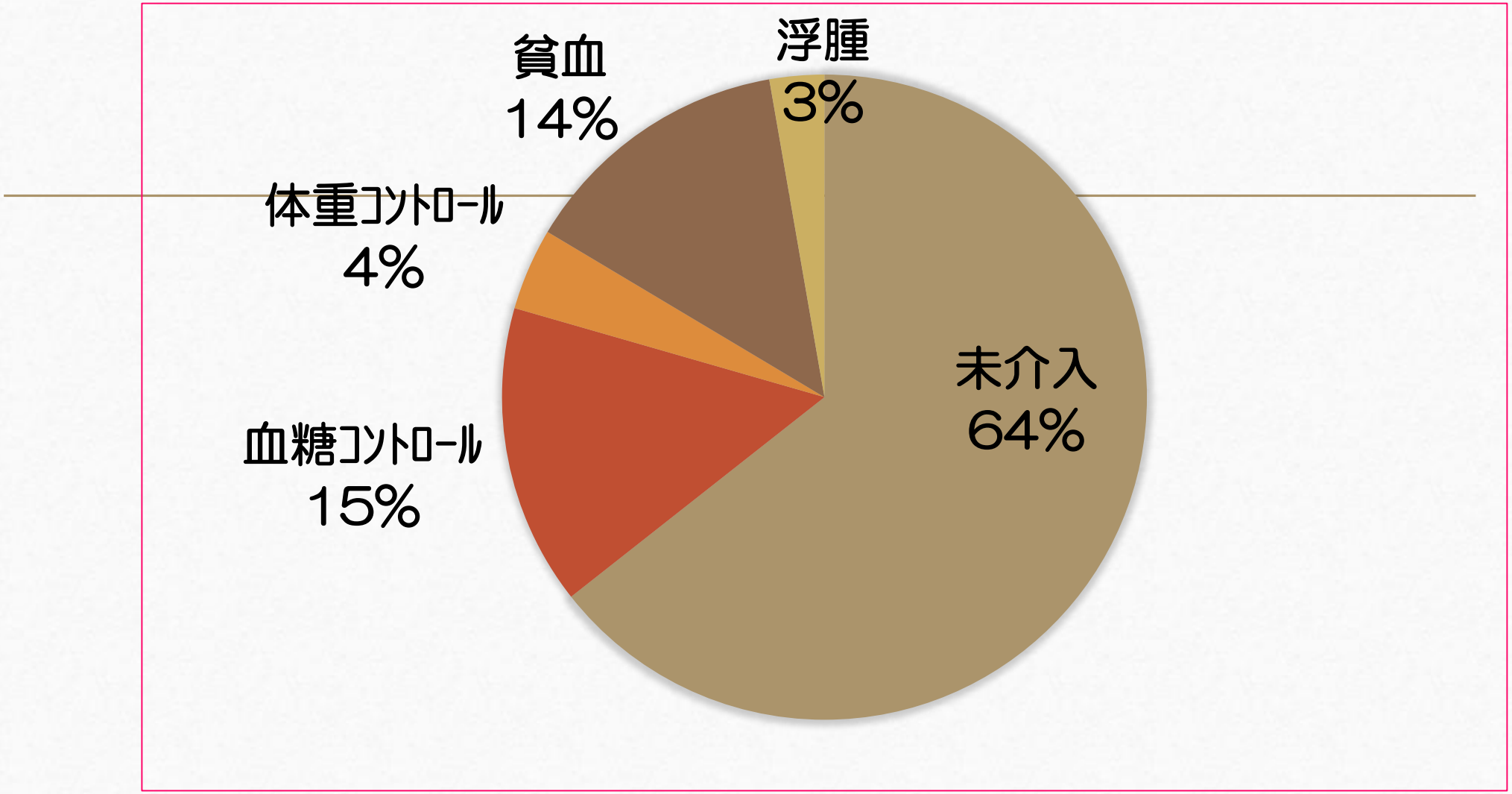


BMI別　栄養指導介入内容

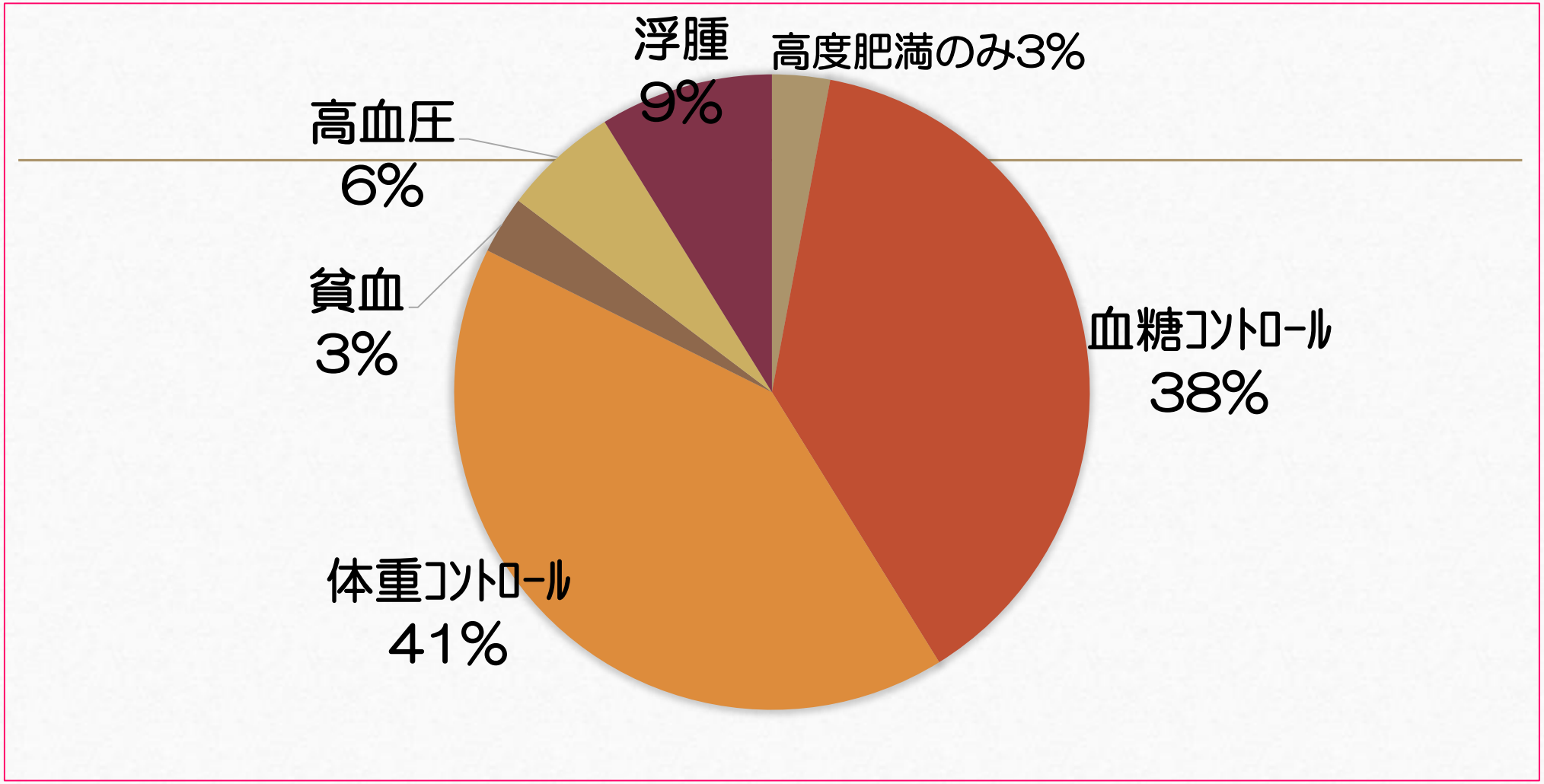
やせ（BMI18.5未満）型　61人対象



肥満（BMI　25以上30未満）型　83人対象



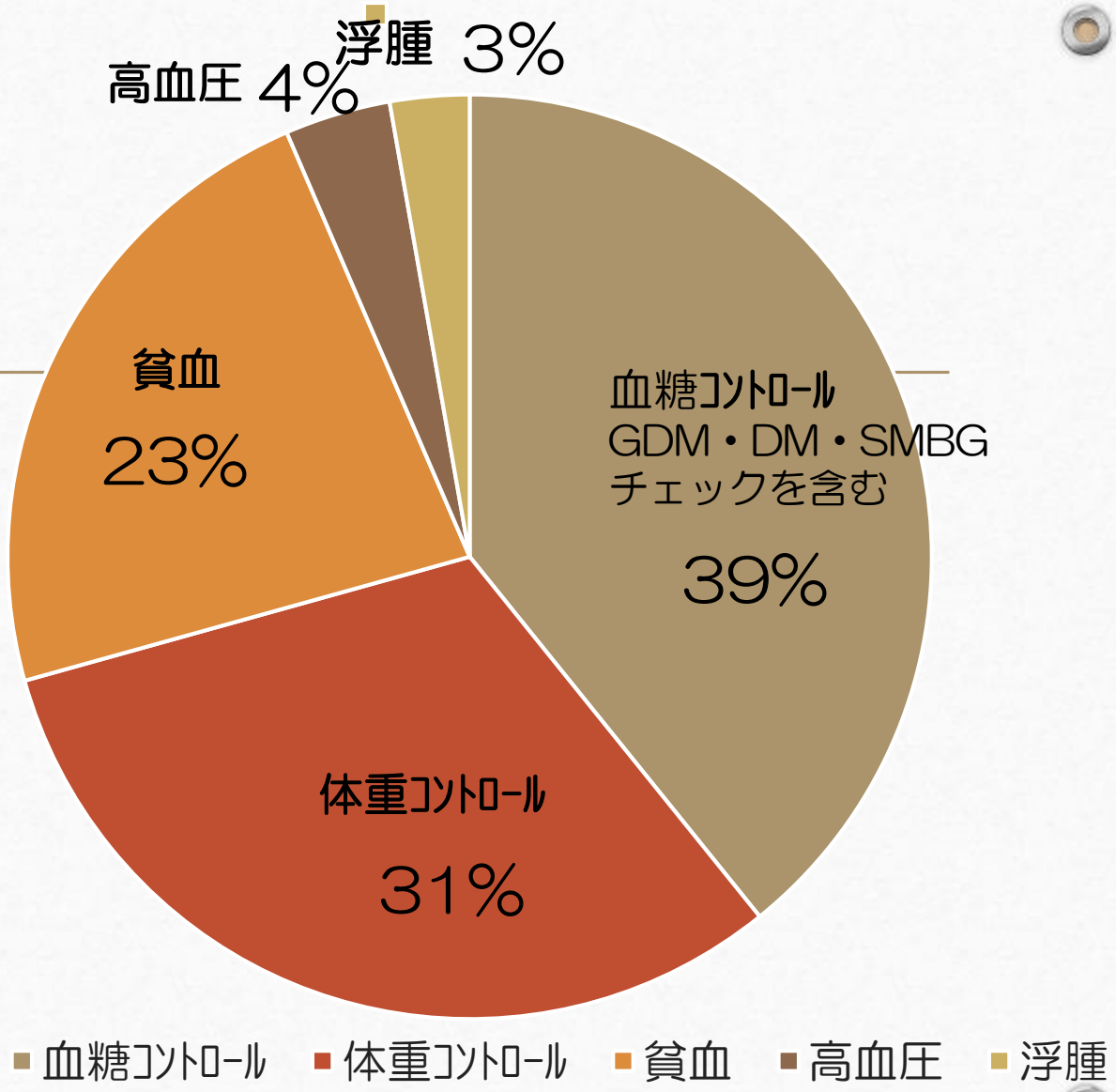
高度肥満（BMI　30以上）型　29人対象

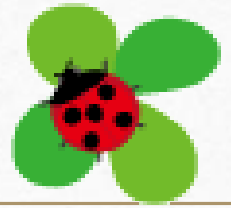


外来全体での
栄養指導項目別の割合

当院出産患者686人のうち

<u>栄養指導介入の324人対象</u>





介入例をご紹介します

介入例

３４歳初産婦
BMI　21
26週

Dr指示事項3点

50ｇGCT 199
Hb　9.6
２kg/２w増

[redacted]（34歳）女
H 28-10-07-11:32
診察券

Dr. 指示・連絡（チェック）
- ☐ 高度肥満（≧BMI 30）
- ☐ 高血圧（塩分6～8ｇ/日調整）
- ☐ PIH（エネルギー・塩分調整併用）
- ☑ 貧血（Hb10.0mg/dl 以下）Hb 9.6
- ☐ DM
- ☑ GDM
- ☑ 体重増加
- ☐ SMB（1ｗ）開始前食事指導
- ☐ 前児インスリン使用
- ☐ 浮腫
- ☐ 悪阻
- ☐ 本人希望
- ☐ その他［　　］

自覚薄い

- エネルギー（kcal）
（1400・1600・1800・2000・他　　）
- 炭水化物（総エネルギー比%）
（50・55・60・65・他　　）
- タンパク質（ｇ）
（低50ｇ・中60ｇ・高75ｇ・他　　）
- 脂質（総エネルギー比%）
（　20・25・30　）
飽和（7g以下）
（n-6　8g/日）（n-3　1.6g/日）
- 塩分
（低6ｇ・中7ｇ・高8ｇ）

その他

医師サイン

栄養相談記録（所要時間：分）　担当

11/7　2wで2kg↑　50g GCT（199）にて栄養

19/6　アサ　ごはん　100g
たまご
ゆめでの
（揚げもの）
ヒル
ヨル　大体アサと同じ。

・食事は3食とっているが、何を食べたかは覚えていない。
（食事について無頓着？）

・BSチェック中の食事について話す。血糖コントロールの資料を使用し、GDMによる母、お腹のリスク、産後DMのリスクについて話す。

・以前より意識した時は野菜から食べるようにしている。

・遅い食事はないが、おやつやジュースを飲み食いすることはある。糖質の多い食品のため、飲みすぎないように。基本的にはお水・茶で。

・炭水化物について。芋を食べる時の工夫。雑穀米・玄米の活用を。
（2～3回に一度から始めてみては？）

・ゆっくり、よく噛んで食べること。
（最低20分はかけてほしい。）

栄養相談記録（所要時間：分）　担当

次回来院時
- BSチェック
- WTチェック
- 食事内容の記録（覚えているか）　記録の目的伝え忘れる。
- おくすりの飲み確認

10分
平松

11/21　WT 19kg
主食→玄米ごはん 1つ（48.2kg）
芋類→他の野菜へ切り替えた
↓
満足感が無く辛い
中の中
芋類の代替案として、卵や海藻製品を少しずつかえて
ボリューム出す工夫を

昼だけ外食なので、朝・夕は1日交替で測定中。→その為、昼だけ
コンビニ・増やすためい
玄米パンやごはんパンにしている。

WT減少の為、食事内容を伺うと
ボリューム出て下がってきた
Hb 9.6の貧血あり。改善に増やすためには Fe剤だけでは難しい。
・朝・夕のFe剤＋マタニティサプリメント
タンパク質の摂取について
20分　平松

栄養相談記録（所要時間：分）　担当

11/5　WT 60kg（+8kg）BP 安定
SMBBP 昼に140台1回 130台1回
朝・夕に100台が増加傾向にある。
3kgの為かと思われる。
インスタントの原因食品の悪いと考えて
その旨本人へ伝える。
Fe剤中。残薬なし。次回持参。

食事治療中の為、前回タンパク減少を指示し、朝・夕とゆっくりしている様子。
昼のSMBP値が気になっていた為
食後の散歩をすすめ、この値の反応を見る方向でと指示する
20分　平松

12/16　36w
WT 63.85kg
2w 2kg up

11/30　Hb 12.0と回復
BPは安定。
BSも〃（昼だけ、時々）
インスリン現在　0-6-0
昼食時は主食を抜いている。
（玄米を試した時でもBS値高くなった為）
野菜やおかずで満足できていると話す。
今回WT up が2kg。最初の食事内容を聞くも「特に変わらないから」とのこと。
今回はWTについては、あまり触れず、食事の食べ方だけ再度確認して栄養指導を終了した。
20分　平松

栄養相談カルテ（初期栄養アセスメント）（7/1）

[redacted] 36.14 / 33

身長 157 cm	週数：12w 6.d	家族構成	美紀 ハ 1人暮らし 通院している
現在の体重 51.4 kg	現在のBMI 20.8		料理担当
妊娠前の体重 52.5 kg	妊娠前のBMI 21		
差 -1.1 kg	月標最終体重 (+7～12) 59～64 kg		◎＝本人
欠食の習慣	無・有 いつから 年～ 年		仕事（有・無）職種（ケアマネ）
	欠食の食事と理由：朝・昼・夕 昼		形態（フル・パート・他）
			生活活動強度 I・II
			産休入り（ 月頃から）・通勤予定
間食の習慣	無・有（ 2 回／日）	排便の習慣	毎日・無（1回／ 日）
	選ぶ食べ物		服薬：有（ ）・無
喫煙の習慣（本人）	無		
	有（ 本／日）		
	喫煙歴 年		

つわり（悪阻）があったか？ ：（あてはまるもの全てにチェック）

無・軽く済んだ・嘔吐・空腹時に吐き気・食後に吐き気・胃の痛み・味覚がわからない・口中の不快感・塩辛いものが欲しい・甘いものがほしい・油脂分の多い食べ物を好む・酸味のあるものを好む・臭いに敏感・頭痛が続く・食べつわり・唾液が増えた・胸のむかつき

その他 PM～夜にかけて

予定日 29年1月7日	0経	分娩期間 1/4 17:00, 1/4 23:21	分娩時間 6. h
12wBP 101/50	24wBP 102/54	32wBP 105/63	出血量 229 ml
12w体重 51.4 kg	24w体重 57.65 kg (+5.15)	32w体重 60.4 kg (+7.5)	最終体重 59.35 kg
50gGCT（随時）5.5 h 83	次50gGCT 199	分娩日 29年1月4日	在胎週数 39 週 4 日
SMB（食後2h）1w（ / ～ / ）	SMB（食後2h）1w（10/17～10/14）	性別 男・女	PROM・BRL・無痛・NSD・VE・帝王・鉗子・吸引CS・子宮CS
結果 D-diet 75gOGTT・インスリン	結果 D-diet 75gOGTT・インスリン	体重 2885 g	身長 48.8 cm / 頭囲・胸囲 31.5 30.5 cm / 胎盤 397 g

0-4-0スタート

1/6 0-6-0へ

26週
50ｇGCT　199
SMBG測定開始
昼のみ高
ｲﾝｽﾘﾝ0-4-0　開始

31週
昼のみ高
ｲﾝｽﾘﾝ0-6-0　増量

34ｗ
Hb12.0に回復

38週
SMBGの値低め
ｲﾝｽﾘﾝ0-4-0へ減量

39週
BSｺﾝﾄﾛｰﾙ良
ｲﾝｽﾘﾝ中止へ

39週4日　破水
分娩時間　6:21
VE
児体重　2885ｇ

母体最終体重
+6.8ｋｇ

生活活動記録シート

1日の生活活動

時間	活動内容
0:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	起床
7:00	朝食
8:00	仕事
9:00	↓
10:00	
11:00	
12:00	昼食
13:00	仕事
14:00	↓
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	夕食
20:00	
21:00	
22:00	寝
23:00	

運動習慣：有・無

運動の種類と時間

散歩（ゆっくり・普通・早足）

食物アレルギー：有・無

原因食品名

（食事記録 6 月 30 日分）

1日分食事記録

	時間	食べたもの	大まかな量	備考
朝	6:30	ご飯	100g	
		納豆	30g	
		汁物（ちくわ）		
		味噌汁		
昼	12:00	ご飯	100g	
		炒め物（キャベツ、もやし、ちくわ）		
		サラダ（ポテトサラダ）	50g	
夕	19:30	おにぎり	100g	
		炒め物		
		サラダ（レタスなどのサラダ）		
		揚げ物		
		ポテトフライ		
間食		何かたべた		

水 1.5ℓ/日 OK

外来での出会いは　心の種まき🌱

その芽をそだてて　伸ばすために

ずっとつながる　気軽で安心できる場所を

無事にご出産の後は・・・

離乳食・幼児食がスタートです！

産後ママを対象に開催中の教室

- 離乳食を始める頃・・・「離乳食試食会」
- 離乳食を1日2回に慣れてきたら・・・「離乳食　後期」
- 1歳すぎてから2歳まで・・・「幼児食教室」

☆初めての離乳食♪試食会（前期）

内容：管理栄養士のデモンストレーション見学と試食

レシピ3品・和風だし・野菜スープなど

対象：離乳食を始める頃から7ヶ月くらいまで

（個人差考慮します）

目的：最初のひとさじから2回食へ、親子共に安心して慣れること

☆離乳食教室（後期）

内容　後期向きのレシピ　4品
講師とママが一緒に作ります。
調理の後は、ママトークと親子試食Time！

対象：2回食に進んで慣れた頃から完了期まで
（個人差考慮します）

目的：たんぱく質食品を積極的に取り入れたメニューに慣れる
食べ方・子どもの様子やママの日ごろのお悩み相談

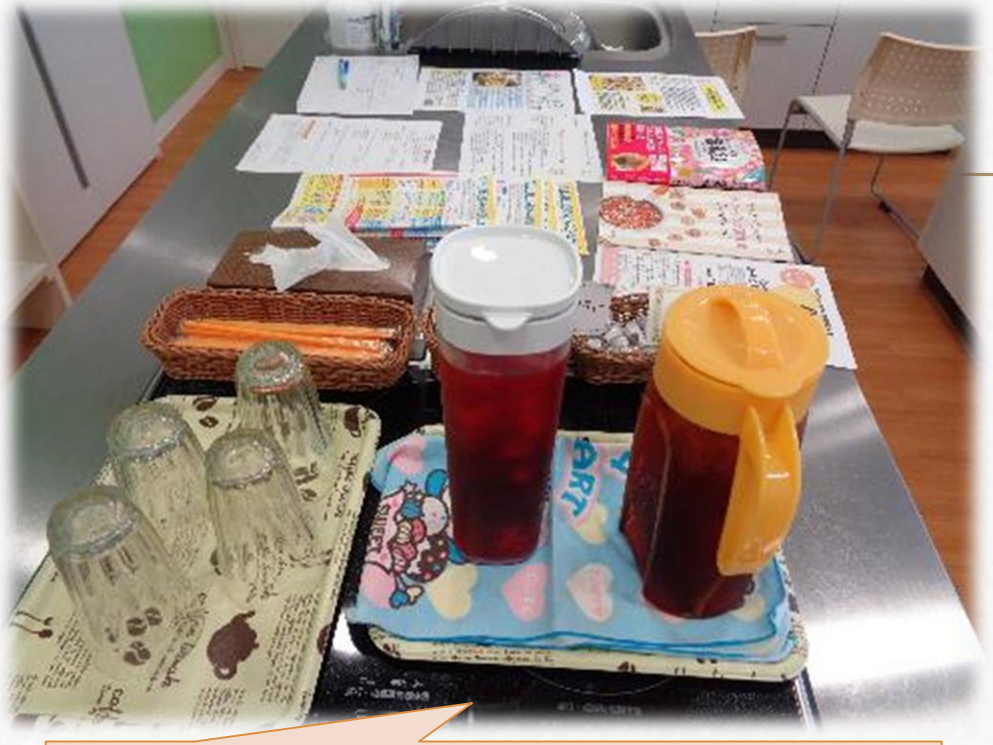
☆幼児食教室

内容：手づかみできるメニューを中心に講師と調理
　　親子で一緒にランチスタイル

対象：離乳食が３回たっぷり食べられるようになった
　　１歳すぎ～２歳のお誕生日まで

目的：楽しく親子で食事を取る環境づくり・お子さんが
　　自分で食べる機会をつくり、意欲増につなげる

今現在の　教室の様子（新館2階　調理室で開催中）

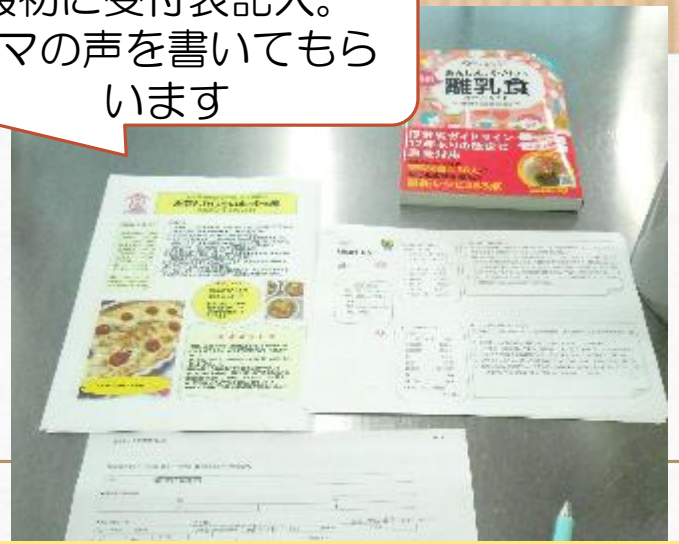


ママたちへ　ウェルカムティー♪

教室中も自由に利用してもらいます。

１つの調理台の周りに集まって、
調理の仕方などを近くで見て
実感していただいています。

テラスで食事です。



最初に受付表記入。
ママの声を書いてもらいます

書いてもらいながら、
ママの様子を聞きます

にぎやかに　作って・食べて・会話して
あっという間の時間です

担当を決めて調理
に入ります

みんなで協力して、30分
くらいで出来上がります。

席も自由。
ほかのママと情報交換

開催教室　今昔物語 その①

一番最初は、市の地域交流センターの調理室をお借りしてました。

看護師1名が保育に協力してくれていました

各教室、月に1回開催。1回に15人までの定員。予約制。
デモンストレーション見学の形式。
スタッフは自分のほか保育士1名看護師1名
スーツケースに食器・食材・カメラ・車には保育用品を積んで開催

開催教室　今昔物語 その②

２か所目は
市内の公民館を利用。
調理室と和室をお借りし
てのんびりした雰囲気！

看護師の手伝いが
無理になったため、
月１回ずつの開催。
定員８名に設定。
でデモ見学と試食

開催教室　今昔物語 その③

３か所目は、空き店舗になっていた
元クリニックをリフォームして活用。
保育士が2名参加。受講中の保育が
可能に！

参加されるママたちのお悩みは　さまざま・・・ですね

試食会

- これ
- いろ
- 食べ
- たく
- あま
- 食材を
- 進め
- 食べる
- たん
- アレ
- 固さ
- 自分
- むせ
- 太り
- 母乳だけで他の水分を飲まない

◆「試食会」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（野菜ロをゆでる時の大きさや、1週間使い切りで使える量、が分かった事やそんなに神経質にならなくても良いと思えたので心が楽になりました）

◆「試食会」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（作り方、ストックの作り方を学んで、難しく考えていた離乳食を作るのが楽しみになりました。またレパートリー増やしに参加します。）

◆「試食会」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（久しぶりの離乳食で忘れている事も多かったので勉強になりました。
おざしきでの試食で他のママさんとお話しができてすごくよかったです。）

の?

きいの?

い・ワンパ

させられない

離乳食後期で多いお悩み

◆ 「離乳食教室」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（調味料や食材等、思っていたより食べれるものが多くて、勉強になりました。）

◆ 「離乳食教室」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（自分で実際に作って、食べられたので楽しかったです。子供が喜んで食べていたので、嬉しかったです。）

「離乳食教室」全体のご意見・ご要望等ございましたら、自由にご記入ください。

（卒乳についてなど子育ての悩みについてもお話がきけて良かったです。離乳食後期の調味料についてのお話がためになりました。）

幼児食での多いお悩みは・・・

- 座っていられない・食事に集中しない！
- ばっかり食べになってムラがひどい
- おかずしか食べない
- 野菜を食べない

- １人で食べたがり、手を出すと怒る！
- 子供用のお菓子ばかりを欲しがる
- 食べ過ぎのような気がする
- 太りすぎかな?
- 1日1回しかまともに食
- 味付けの目安は?

でも、終わる頃には　みんなこの笑顔です！

ママとの2ショット写真は、後日プレゼントしています

ママになりたい、あなたのために

今とこれから。未来へつながるように

命をはぐくむ
この場所で
ママになりたい
気持ちを受け止
めて応援！

これからもずっと
安心して通える
クリニックであるた
めに、笑顔で対応！

女性の、どのライフス
テージにも「食」でサ
ポートできるように新
しい情報を収集！

子どもと一緒に
周りを心配せず
楽しめる場所を出来
るだけ長く提供

困ったときは
ここに来れば
ホッとできる場所を
家庭のように

管理栄養士は
人に欠かせない
「食」の情報発信で
人とつながる活動を
作り出して、
継続できます！

ご清聴　ありがとうございました

今回、このような発表の機会をいただき、誠にありがとうございます。
母子栄養懇話会様にこの場をお借りしまして、深く感謝を申し上げます。