



医療法人社団つばさ 両国東口クリニック
管理栄養士

小笠原香理さん

おがさわら・かおり 1988年、埼玉県秩父市生まれ。2011年、東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科卒業。同年、都内の診療所に入職。翌12年3月に両国東口クリニックに転職

楽しく続けてもらうために 一人ひとりに寄り添った栄養相談を

現在、同法人内の3つの施設を行き来する小笠原さんは、さまざまな患者の栄養相談を担当する毎日だ。患者の個性に応じた対応を心がけ、「苦にならない努力」をサポートする存在となるため仕事に励んでいる。

撮影＝関口宏紀

就職先は医療機関を希望 診療所で栄養相談に取り組み

管理栄養士をめざそうと決めたのは高校生のとき。一つには、人の身体やメカニズムに興味があったからです。中学時代はテニス部に所属しつつ駅伝大会に出場するなど、スポーツは身近でした。エネルギーを消費する分、しっかりと食事をとらなければ、と自分なりに体調管理をしていたんです。もともと食事が大好きなことも相まって、食べ物と身体の関係についての興味が自然と沸いたのだと思います。どうせ食べるならエネルギーを効率的に吸収できたほうが試合にも有利ですから。

「人の身体をつくるのは食べ物だ、じゃあ、食の専門知識をもったスペシャリストとは何だろう」と調べたところ、管理栄養士という職に行き着きました。さらに職業を選ぶ条件としてはもう一つ、「仕事の中だけでしか通用し



ティーズエナジーでは栄養相談のとき、栄養に興味をもっていたできるように旬の野菜や果物を使ったスムージーを提供している

ない知識よりも、家族や周りの人に役立つような知識を得られること」がありました。管理栄養士はその希望にも沿うびつたりの職種だったので。

大学の4年次は国家試験対策一色の日々でしたが、就職先として医療機関は譲れませんでした。子どもの頃から、身体の弱い父親に付き添って診療所や病院の現場を目にしてきたことが影響したのでしょう。また、家族が病気になるたびに食事のアドバイスができるようになる、という考えもありました。

しかし最初に勤めた診療所では受付業務が主な仕事だったため、思っていたような栄養相談の仕事を経験することができませんでした。日を追うごとに、「管理栄養士として成長するためにより多くの経験を積みたい」との思いが募り、転職を決めました。現在は痛風や糖尿病・腎臓病を専門とする両国東口クリニックのほか、人工透析を行なうつばさクリニックと、付属施設

で病气予防やダイエット相談などに応じるメディアカルフィットネス・ティーズエナジーの3カ所で栄養相談を担当しています。両国東口クリニックでは管理栄養士3人で月に140件ほどの栄養相談を行なっており、つばさクリニックでは毎日、

リン・カリウム・減塩・水分・貧血・血糖コントロールについての指導をしています。とはいえ、栄養相談に関してはゼロからのスタートでした。経験豊富な上司の横間美枝子さんからは教わることはありましたが、徐々にできることを増やしていくという方針のもと、時間をかけて育てていただきました。一人で指導ができるようになったのは、半年以上過ぎてからだったと思います。

「続けられる努力」を 「モチベーション」に掲げる

栄養相談で気を付けているのは、一人ひとりの生活に合った続けやすいプランをどう提供するか、という点です。難しいのは伝え方の部分。患者さんによって食事療法に対する意識には温度差があるので、話し方を工夫しなければきちんと伝わりません。マニュアル化されたものを伝えることはだれにでもできますが、教科書的な指導ではなく個々の患者さんの生活環境を考えたうえで的確なアドバイスをしたい、といつも考えています。

たとえばドライバーといった夜間業務に携わる人は、どうしても外食が多くなります。そういう人に「外食はなるべく控えてください」と言っても無理な話になってしまいます。ですから、あくまでも患者さん自身が取り組みやすいメニューになるよう

心がけています。外食に偏りがちの人には、たとえばとんこつラーメンをタンメンにすることから始めても、慣れてきたら定食を勧める——といった段階的なアドバイスをしています。

忙しくて食べ物にまで気を配れない、という方も少なくありません。その場合、いきなり食事のメニューを変えるのは負担になってしまうので、食事の癖を直すことから提案します。たとえば太っている人は、朝食の量も多くなりがちです。ですからまずは朝食を改善するために、時計を見ながら食べる、一口ごとにお箸を置く、よく噛む、といったアドバイスをします。そもそも朝食を自覚していない場合も多いので、気付いてもらうことがとても大事だと思うんです。

栄養相談を通じて一番喜びを感じるのは、患者さんから「ありがとうございます」という言葉をいただいたとき。月並みなようですが、これは学生時代には得られなかったことです。「先生のおかげで減量がうまくいった」など、実際に栄養相談の成果が表れて喜んでもらえるのが何よりの励みになります。目標は患者さんに「実践してみようかな」と思ってもらえるアドバイスを行なえるようになること。食事療法を続けてもらえるように、努力を「苦」でなく「楽しいもの」にしていきたいです。