

Ⅶ. 健康食品管理士になって

1. 沖縄支部特集

(1) 健康食品GMP認証取得までの経緯と感想について

新垣 良夫

(有限会社沖縄長生薬草本社)

■はじめに

私は、平成17年に健康食品管理士の資格を修得した。琉球大学保健学部で学び、臨床検査技師の資格を得た。卒業後は地元の病院への就職を志望し、面接を受け翌週から働くことが内定していたが、急遽、県外の製薬会社へ就職することになった。勤務先では動物臓器由来の酵素製剤及び臨床検査薬の試験研究に携わった。その後、地元に戻り、現在は健康食品・健康茶を製造・販売する会社に勤務している。沖縄を代表する薬草の1つである春ウコンやグァバ、クミスクチンなど原材料の栽培からこだわり、一貫した生産加工・販売、いわゆる6次産業化を進めている会社である。併設に薬草園と地産地消の薬膳料理を提供するレストランを運営している。平成15年2月に「農園から食卓まで」(From Farm To Table)を運用範囲にISO-HACCPを取得した。

■健康食品管理士の資格取得のきっかけ

大学時代の恩師と久しぶりに再会し健康食品管理士認定協会(現日本食品安全協会)と資格認定の話聞き、受験を勧誘された。翌日、関連資料がメールで送られてきた。そのあと、電話があり詳しく説明いただいた。しかし、私は受験資格要件の臨床検査技師の資格を活かした病院現場での経験はない。受験するために知識が追い付いていけるか不安だった。先生からは「勤務している健康食品会社においても今後、大変役に立つ必要な資格だ」と強く説得されたことを覚えている。

平成17年8月に2日間の対面教育講座を受講し、認定試験を受け、健康食品管理の資格を取得した。

■健康食品管理士の資格を取得して

仕事として、先人の知恵を付加価値にした商品の販売と開発に関わる中で、健康食品管理士としての存在意義や正しい活動ができるだろうかと自問自答することも幾度となくあった。

協会から四半期ごとに届く会報誌からの情報や管理士会の主催する専門講師を招いての食品、健康食品に関する学術的な研修会を通して、健康食品管理士に求められる多くの知識を学ぶなかでこれらの迷いも徐々に払しょくされてきた。

社内での仕事は消費者や取引先からの問い合わせ、様々なクレーム対応、是正・改善活動、社員教育などである。率先して安全性を最優先に顧客満足の向上を目指して業務を遂行してきた。

■健康食品GMP認証と原材料の安全性第三者認証取得までの経緯

平成20年4月8日、福岡県で開催されたエグゼクティブ会議にはじめて参加した。業界新聞社から送られてきた参加案内FAXの内容からどうも重要な動きがあるらしい、知らないとな

ずいかな？と直感した。エグゼクティブ会議は平成19年の厚生労働省・麻薬対策課の4・13事務連絡をきっかけに健康食品の表示問題を業界全体で考えていくための討議の場として発足したようだ。参加して健康食品を取り巻く多くの課題があることを感じた。それはサプリメント新法（仮）の制定に向けての業界の動向や平成17年2月1日付けの厚生労働省医薬食品局食品安全部長による通知に於いて示された二つのガイドラインの存在を初めて知った。

①健康食品GMP ②健康食品の原材料の安全性に関する自主点検に係るものである。これまでの背景には健康食品による健康被害、虚偽の表示や強制勧誘による販売など、さまざまな不祥事がもたらされた。健康食品の信頼性を高めるために業界が取り組むべき、避けては通れない課題であると思った。

ISO-HACCPでは不十分なのか？ GMPとISO-HACCPとの違いは？ GMPとISO-HACCPは両立できるのか？ など、多くの疑問が脳裏をかすめた。

沖縄県内で健康食品の製造及び販売に携わる企業で構成する沖縄県健康産業協議会メンバーや指導行政機関である沖縄県や（財）沖縄県産業振興公社の担当者へエグゼクティブ会議の内容について説明し、協力を求めた。会員企業の中にはこのような厚生労働省のガイドラインは中小、零細企業の多い沖縄県の企業には課題が大きすぎる、今は早い。これらの規制が実施されることに反対だ。黒船が来ると恐れるばかりでは課題解決にならない、絶対に避けては通れない、そのためには直視すべきだ。などの賛否両論の意見があった。

そのような経緯から、有志企業を中心に平成20年11月に（財）日本健康栄養協会（日健栄協）から講師を招いて、2つのガイドラインについてもっと詳しく内容を知ろうと沖縄版エグゼクティブ会議を開催した。

その後、協議会で健康食品GMP認証取得した企業を招いての勉強会を開催し、さらに理解に努めた。このような業界の取り組みに対し沖縄県は（財）沖縄県産業振興公社を通じて「平成22年度沖縄県健康食品GMP認証取得支援事業」、また翌年には健康食品の安全性自主点検認証取得のための「平成23年度健康食品素材データベース事業」の支援を策定した。

健康食品管理士沖縄支部の研修会講師として長村先生が来沖された際、懇親会の話の中で、沖縄県で健康食品GMP認証取得等の支援の動きがあることを伝えた。先生からは健康食品GMPには2つの認定機関があり、外国への輸出を考えるなら一般社団法人日本健康食品規格協会（JIHFS）の方がいいとアドバイスを受けた。（これまではGMPであればどこも同じだと思っていた。）しかし、その時点では日健栄協単独で支援が行われる状況であったがその後の長村先生らの（沖縄県への働きかけの）御尽力で、最終的に2つの認定機関から支援を受けることになった。

支援希望企業を募り、10社が選定され、5社ずつ支援（健康食品GMP認証取得支援事業）を受けた。弊社は一般社団法人日本健康食品規格協会からコンサルテーションを含む指導を受けた。

情報収集に努める中でISO-HACCPシステムとGMPは互いに補完しながら両立できるものと確信した。ISO-HACCPシステムをベースにGMP構築の中心となるチーム作りに取り組んだ。

指導員からGMP認証の各種要件を満たすためのアドバイスを受けた。JIHFS GMP規範に基づくGMPマニュアルはじめ、その他の文書類の作成においては、あいまいさを無くし、すべてを明確にし、具体化するマニュアル作りが求められた。(これまでのマニュアルにはあいまいさが多いことを痛感した。)新たに作成すべきGMP文書類(製品標準書、各種基準書、各種手順書、その他文書・記録書類)は既存のISO-HACCP文書を準用しながらソフトの構築を図った。

これまで暗黙の了解で行っていた製造指示について製造指図書と製造記録のセットの必要性、GMPハード設備の見直し・変更とGMPの慣らし運用と検証、GMPの自己点検表による現状のチェック、把握(課題)、改善等の本監査に向けての準備に追われた。毎回の指導ごとに文書作成や課題の解決に向けて検討すべき宿題が出された。宿題はチームでの分担作業と集合検討会にて内容の確認を行い、事前に指導員へその内容を送り、チェックを受け、次回の指導に臨んだ。指導を受ける中でこれまで耳にしたことのないキャリブレーションやバリデーションといった用語、概念の理解に戸惑うこともしばしばあった。

キャリブレーションは「測定器などの機器類の機能が正確に発揮されるように調整すること」、バリデーションは「製造所の構造設備ならびに手順、工程その他の製造管理及び品質管理の方法が、期待される結果を与えることを検証し、これを文書化すること」だと指導を受けた。

■GMPの申請から認証取得までの流れ

平成22年12月GMP申請書を提出した。事前監査(GMP認証の各種要件を満たしているか)を踏まえ、翌年、平成23年(2011年)2月22日 JIHFS GMP規範に従いGMPのハード及びソフトについて詳細な評価が行われる本監査を受けた。監査はJIHFSから委託された第三者機関であるNPO法人日本食品安全協会の監査員により実施された。監査員により監査結果が監査報告書にまとめられ、JIHFS GMP審査委員会に提出された。この委員会でJIHFS規範に適合すると評価され、JIHFS GMP工場として同年、3月17日 認証取得した。

GMP認証取得後も、毎年実地監査が行われる。製品の品質をさらに向上させるために必要な改善点が指摘され、GMPシステムを継続的に運用することが求められている。認証取得はゴールではなく安全・安心へのスタートであると気持ちを新たにした。本監査で指摘された改善事項は次年度(1年目)及び2年目にその対応を確認する中間監査が行われる。3年目にはGMP認証の更新のための更新審査が実施されることになっている。

厚生労働省からのもう1つのガイドラインである原材料の安全性について、平成24年2月8日付けで日健栄協より春ウコン(原材料と製品)について健康食品の安全性自主点検認証を取得した。

■健康食品管理士を活かして

私はGMP認証取得後1年目の中間監査を終えたのちISO-HACCPの品質管理責任者およびGMPの総括管理者の職務を後進にバトンタッチした。これらの役目を担う上で会報や研修会で学んだ知識が大変役に立った。

日々、一般消費者から寄せられる各種の健康食品に関する問い合わせにできるだけわかりやすく、正しい情報の伝達を心掛けてきた。そのためにもさまざまな知識が必要でありそれらを理解し、わかりやすく説明できる能力が求められる為、今後も会報誌や研修会を活用して勉強

して行きたい。

社外活動として、『沖縄の身近な薬草』をテーマに、公民館において地域の人々を対象に話をする機会がある。薬草・ハーブ類に興味を示す人の中に健康管理や健康食品に関心を持っている方が多いのを実感する。

昨年11月に東京と北海道での市民公開講座において「健康食品GMP取得までの苦労とその感想」について話をする機会をいただいた。講演の為の準備や他の講師の先生方の話を拝聴するなかでこれまでGMPに関して会得した知識に加え、新たな情報が頭の中で整理整頓され、日本の健康食品GMPの現状と抱える課題の理解に大変役に立った。

■おわりに

飽食の時代の昨今、食を取り巻く環境が昔と大きく変わり、何をどのように食べたらいいか迷ってしまうことが多い。世の中には、たくさんの情報があふれていて、どの情報を信じたらよいか、また健康食品や食と健康との関係に対して適切に判断するために、必要な情報をどのように選択するかを考え、そして理解する能力を身に着けることはとても大切なことだと思う。

多くの人が健康の重要性に対し大きな関心を示すと同時に運動や食事が重要であることを認識しているにも関わらず、実際には行動に移せていない方が多いように感じる。

私も昨年、体調を崩し、2か月間病院へお世話になった。現在、肥満解消とリハビリを兼ねた適度な運動と食生活の改善に取り組んでいる所である。自分自身の経験も活かしながら今後は健康食品管理士として適切な情報を直接消費者へわかりやすく発信・行動できるリスクコミュニケーションとして社会に役立つ活動をしていきたい。

沖縄県が長寿県であった頃から久しい。肥満日本一の汚名返上の活動に微力ながら貢献していきたい。自戒を込めての切なる願いです。

(2) 管理栄養士として地域密着の活動報告

翁長 真由美

(地域活動栄養士)

(沖縄県栄養士会)

■地域密着の健康食品情報を求めて

沖縄は琉球と呼ばれていた昔から、食事の中に薬草を使う文化が今でも色濃く残っています。命薬（ぬちぐすい）という、医食同源の教えが食事のいろいろな場面に見られ、栄養士として活動するには、独特な健康食文化を知る必要がある土地柄です。私が健康食品管理士を取得したきっかけも、沖縄支部の活動で行われていた薬草研究班の活動に誘われたのがきっかけでした。沖縄に自生する薬草について、正しい使い方や成分、伝承的な効能などを薬草園に出向いて考える勉強会で、県外から嫁いで来た私にとっては初めて知る薬草がたくさんありました。このような地元密着の情報交換ができる仲間作りがすばらしいと感じ、人のつながりを求めて健康食品管理士会へ所属しました。



地域の健康フェスタに参加して仲間作り

■情報交換・仲間作りが役立った出来事

健康食品管理士会を通じた仲間作りが非常に役立ったのは、2010年にウコンについてテレビ報道があったときでした。沖縄にはウコンを販売する業者が多く、電話問い合わせ窓口にいたこともあって県内外のウコン利用者から問い合わせがありました。質問の多くは、正しい利用法と何らかの疾患を持っている方からの不安の声だったので、かかりつけの医師へ相談を勧めるアドバイスが中心でした。健康食品管理士会には様々な医療職種のメンバーが所属しているため、ウコンの成分や基礎知識、報道で問題視されている内容、主治医へ相談するよう勧める疾患の情報などと共に、沖縄での伝承的な使い方や製造方法まで、フリーで活動している私には心強い幅広い情報を、メールなどを使い早い段階で共有・交換することができ、自信を持ってアドバイスするのに役立ちました。

■一方的なアドバイスより重要な支部活動の意味

人間ドックや特定健診のデータと共に個別の食生活を聞き取って栄養指導するなかで、健康食品の利用状況も確認するよう心がけています。生活習慣の改善が出来ず健康食品に頼る傾向のある方や、多種類摂取に陥っている方には必要なアドバイスをしていますが、自分の飲んでいる健康食品の役割について自ら判断し、より優先すべき生活習慣の改善へ時間とお金をかけて欲しいという気持ちで問題点を問いかけるようにしています。

沖縄支部で2011年に行われた、健康食品に関心がある方を集めての市民講演会では、自分が普段飲んでいる健康食品の種類や量をグループディスカッションしてもらう中で、「適量だろうか？ どうしてこの健康食品を利用する必要があるか？」など、個人が自覚する場面を作ることができました。健康食品の正しい利用法を自分の生活に置き換えて考えてみる時間は、健康食品管理士として一方的にアドバイスする以上に、その人らしいセルフケア行動を引き出す原動力になる様子を目の当たりにして、地域密着の支部活動の意味を再確認することが出来ました。



市民公開講座でのグループディスカッション

■おわりに

沖縄は人々の連携、横のつながりが強い社会とされています。人と人の絆を大切にする沖縄では、健康相談の際に健康食品を利用するきっかけを聞くと、人から紹介されたり勧められたという方が多いように感じます。人と人のつながりの中では、間違った情報と正しい情報が混同されたり、短絡的で耳障りの良い情報だけが伝わってしまっている現状があるので、健康食品管理士として正しい情報を人々の間に浸透させる役割は非常に重要だと感じています。

病院では聞き難い健康食品利用に関する相談を、地域の様々な場所で気軽に相談してもらえ立場にいることは、有効で実行しやすい個別のアドバイスができるので、責任が重いと同時に健康被害にあうリスクを少しでも減らせる重要なポジションだと自覚し、これからも様々な場面で健康食品の正しい知識を伝える活動に、仲間と共に携わってゆきたいと考えています。

(3) 健康食品管理士としての活動を振り返って

高嶺 房枝

(沖縄支部長)

(琉球大学医学部保健学科 准教授)

■はじめに

私は琉球大学医学部保健学科で主として臨床検査技師養成に関わってきた。微生物学及び臨床微生物学を担当するほか、保健技術関係法規の講義の一部を担当し、健康食品管理士養成の選択科目である健康食品学の責任者として健康食品管理士養成にも少しばかり関わった。一方、社会活動として健康食品管理士会沖縄支部の副支部長を3年、今年度は支部長として、役員とともに講演会開催および地域との連携を求めて活動している。

■健康食品管理士となるまで

私の研究テーマは腸内細菌叢の持つ機能であり、発癌促進物質（二次胆汁酸）生成菌に関する研究をしている。最終的には抗菌薬によらない腸内常在菌のコントロールによって疾病を予防し、健康の維持増進に寄与することが目的である。腸内細菌叢と健康との関係は今ではメタゲノム解析などの新しい手法を用いた研究成果により、確実なものとなり、多くの研究が行われている。また、多くのプロバイオティクスやプレバイオティクスなどの特定保健用食品が開発され疾病予防に使用されている。しかし、私の目指す腸管常在菌のコントロールにはまだまだ解決すべき問題が残っている。そんな時、私が健康食品管理士の資格を知ったのは本資格受験のための研修会が本学で開催されるとの情報であった。しかし、当初、本資格は臨床検査技師、薬剤師、医師および管理栄養士などの医療関連有資格者が対象であり、免許のない私は研修会を受講できなかつた。その後、他の分野にも本資格が拡大し、資格審査を受けたのち、受験が認められ、健康食品管理士の資格を取得した。今回、このような執筆の機会が与えられたので、これまでの健康食品管理士活動を振り返ってみたい。

■健康食品管理士会沖縄支部の活動

(1) 支部の現状：健康食品管理士会沖縄支部は平成19年9月に設立され、発足から支部の立ち上げについては初代支部長の比嘉一廣先生¹⁾が、健康フェスタへの参加およびアンケート調査結果については第3・4代支部長を務めた仲程昭子先生²⁾がそれぞれ会報に記事を寄せており、重複を避けて述べていきたい。沖縄支部には300余名の会員が登録されている。その構成メンバーは昨年8月現在、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士、医師およびその他がそれぞれ83.4%、8.1%、2.4%、0.6%および5.4%である。その中で、会費を納入し、研修会等に参加している持続会員は約1/3 (30.7%)で会員の減少傾向に歯止めが効かない。会員減少を食い止めるには健康食品管理士の法的裏付けが必要と思われる。特に国家資格でなくてもいいので、本資格が他の医療関連資格および食品衛生監視員などの資格と競合することなく、健康食品を含む食品全般の専門的知識をもったアドバイザースタッフとしての活動を支える法的整備に向けた運動が必要ではないかと思っている。

(2) 知識を習得するための活動から実践活動へ：支部設立時に、会員に対し興味のある健康食品についてアンケートを実施した。その結果をもとに会員を抗酸化班、薬草班、糖尿病班お

よび肥満・ダイエット班の4班に分け、それぞれの班が責任を持って研修会や薬草園訪問などを企画し、知識の習得に努めた。翌年から健康食品相談コーナーを設けて実践活動をする事となった。果して消費者のニーズに合った的確な指導ができるか不安を抱いて臨んだ。その時、参考にしたのが、ポケットマニュアルの「健康食品管理士の心得」であった。これは消費者との対応に非常に役立っており、編集委員の先生方に感謝している。健康食品相談会においては、直接現物を持ち込んで相談する人、実に多くの健康食品に対する知識を有し考えて使用している人、本当は医療機関で治療を受ける必要があるのに、健康食品の効能を過信して使用している人、多種類の健康食品を同時に摂取している人、処方薬の他に医師に内緒で健康食品を摂取している人等、枚挙にいとまがないほど様々な相談を受け、その都度消費者に対してアドバイスを行ってきた。また、自分が答えられない服薬指導の相談を持ちかけられた時、代わりに薬剤師の会員に対応していただくことで、解決できるというメリットもあった。このように実践活動はスタートしたが、「聴く」、「尋ねる」そして「伝える」のスキルはまだ未熟で、訓練が必要と感じている。一方、「今日ここへ来て、相談できてよかったさあー」とか、「健康食品は考えて摂らないといけないことが、よくわかったんだけど、どこに行ったら相談できるねー。」の相談者の言葉に、健康食品管理士として消費者と向き合い交流しえた喜びと責任の重さを感じた。消費者の指摘から、相談先をわが研究室とし、午後4時以降に健康食品の相談を受け付けている。これまで、脳内サプリの相談が1件、公開講演会の問い合わせを10件余受け付けている。

(3) BDHQ体験を通して学んだこと：沖縄支部では平成23年度事業として希望者を募り、BDHQ (Brief-type self-administered diet history questionnaires, 簡易型自記式食事歴法質問票) の体験をした。BDHQは記入時間にわずか15~20分しか要さないが、送られてきた結果は詳細なデータ (1ヶ月間の食事歴の租データ・食品・栄養素摂取量) とともに、食生活の改善点が「信号の色」別に分かり易く記載されており、指摘された結果をみて食生活を楽しみながら工夫してみたい気になった。自分のことを例にあげると、私はこれまでLDLコレステロールが高値 (182 mg/dl) であり、医師からは動物性脂肪を控えるようにとの指導を受けていた。しかし、特に食生活を改善することなく過ごしていた。BDHQの結果から動物性脂肪は正常域の下方値であり問題はないことが分かった。また、BDHQではコレステロール値に影響する因子として肥満や運動が挙げられていた。私のBMIは正常域であり、運動不足が疑われた。そこで、週2~3回1時間の運動を始めた。現在、特に食習慣を修正することなくLDL-コレステロール値は150 mg/dlと改善し、BDHQが有用であることを実感している。今では健康食品管理士の資格を取得してよかったと思っている。そんな体験から、これまでの健康食品相談者に対して「バランスのとれた食生活が基本ですよ」といった月並みの指導ではなく、BDHQを用いて対象者の食習慣を把握した上で、相談に対応すべきなのではと思っている。健康食品相談にBDHQを導入することによって、健康食品管理士として疾病と健康食品だけでなく、食習慣、検査値、運動習慣など、総合的に相談者一人一人に対応したきめ細かな指導ができるものと感じている。

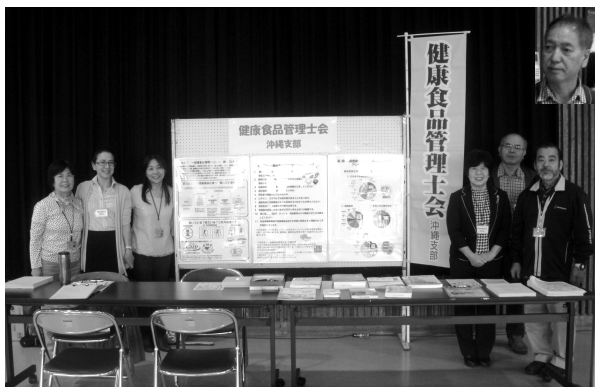
(4) マニュアル作成：会報に掲載される健康食品情報は非常に有用であるが、その理解は会員間で異なる。また、会員から「健康食品管理士として実力も知識もないのに健康食品相談を

受けるのは不安である」との意見があった。そこで、支部活動として健康相談会において、相談者に一定レベルの健康食品情報を提供する目的で、疾病の理解と使用されている健康食品についてのアドバイスの方法や一定レベルの水準を維持したマニュアルづくりに着手した。マニュアル完成後には研修会を開きロールプレーを通じて、会員の実践に向けてのスキルアップに役立てることを目指した。まず、様々な健康食品が流通する中で、健康食品全部を網羅することは容易でなくテーマを絞ることになり、これまでに実施した「消費者の健康食品の利用に関するアンケート調査」結果を参考にした。すなわち、沖縄県民は高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満そして骨粗鬆症予防のために健康食品を利用していること²⁾から、テーマをこれら5つに絞った。各テーマに会員を割り振り、スタートすることになった。しかし、グループ全員が集合するには時間と場所の制限があることから、各テーマの編集委員を決め、ある程度の原稿が出来上がり次第、テーマごとに会員に閲覧し、追加修正を行うことにした。現時点において、マニュアルは1項目を除き、ほぼ完成している。ところが、今回のマニュアルは健康フェスタにおける相談会を想定して作成したものであり、フェスタ以外の相談会にも利用するためには、一部見直しが必要と思われる。

(5) 出前講座活動：健康食品管理士として何ができるか。これまでの健康相談会から、消費者の健康食品に対する理解がまちまちであること、マスメディアあるいは販売業者の巧みな宣伝にはまってしまっていること等が明瞭になってきた。そこで、会員各自が依頼を受けて行ってきた講演を、平成24年度から沖縄支部として「健康食品」一般に関する知識の普及啓発を目指して、こちらから地域へ出向いて出前講座を行うことになった。本年度は仲程昭子前会長が老人会、お茶会および恩納村健康福祉まつり等で講演を行った。これは非常に反響が大きく、健康食品の講演を聞いて、「健康食品の相談はNRとか薬剤師と思っていたが、健康食品管理士がいることを知った」とか、「今まで何も考えずに健康食品を利用し



知らないと損！健康食品ミニミニ講演会
恩納村健康福祉まつり H24/11/19



当日参加した会員



健康食品相談・アンケート

ていたけど、ちゃんと考えないといけないね〜」という消費者の言葉が寄せられている。出前講座は「健康食品の正しい理解」と「健康食品管理士の認知度アップ」に繋がっているものと確信している。

■おわりに

この原稿を書いている最中にメタボ健診の結果と平均寿命の発表があった。沖縄県は肥満が男女とも日本一、平均寿命は男性が25位から30位へ、女性はこれまでの1位から3位へと後退し、長寿沖縄の復活への道はますます厳しいものとなった。現代のこの飽食の時代に、県民一人一人が自分の健康づくりを進める上で、健康食品管理士として消費者の食生活の状況や健康状態に応じた食品を正しい情報の元、安全かつ適切に選択して、健康増進に役立てていただけるよう、他の医療関連職種とともにサポートしていきたい。また、健康食品管理士養成校教員の一人として、近い将来健康食品管理士の資格が法的に整備され、卒業生が行政、健康食品取扱店、健康食品製造関連企業、病院、歯科医院等で専門職種として活躍できる日を期待している。

文献

- 1) 比嘉一廣：健康食品管理士会支部設立について. 健康食品管理士認定協会会報 2 (1) : 35-37. 2007.
- 2) 仲程昭子：2. 沖縄支部報告. 健康食品管理士認定協会会報 4 (4) : 76-81. 2009.

2. 始まりは「ちょっとした好奇心」と「世間話」から

小西 光子

(済生会松山病院検査部)

《キーワード》コミュニケーションスキルアップ、アドヒアランス

ある日、医師とコ・メディカル対象に患者さんとのコミュニケーションスキルアップを考える講座があった。この耳新しいワードが私の好奇心を刺激した。アメリカでノウハウを学んだ医師が面白く、しかし患者さんから聞く話の中に重要な情報が隠されていると力説しながら講義してくれた。そのすぐ後に長村先生の健康食品管理士という資格の話が技師会の総会でお聞きした。私の第六感にこの二つが繋がり「これだ！これからの臨床にはこの二つが重要だ」と確信のようなものが走った。それまで、検査で知り合った患者さんたちと世間話程度の会話はしていたが、それ以上のものはなかった。検査技師にとって検査値から病気全体を診たり、患者さんのアドヒアランスに貢献することは、どちらかと言えば苦手なほうと聞いていいだろう。世間の流れはそれを求めているのだが、なかなか思うように運んでいないのが現状だ。そこで、健康食品の話で患者さんとのコミュニケーション能力を高め、出来ればアドヒアランスに繋げていけたらいいな？何気ない好奇心からそんなことを思いついた。「良い資格で、今なら取得し易い！」と他の検査技師を巻き込んで資格取得の風を起こした。

《キーワード》ちょっとした世間話、メルクマール、糖尿病教室

2007年勉学の甲斐あって(?)健康食品管理士が当院で4名誕生した。そこで、副院長で、糖尿病・甲状腺センターの医師である宮岡医師に合格した旨を世間話として喜んで伝えた。この先生は、私の人生の中で、メルクマールとしてたびたび登場する人物だ。検査の発表や論文を書くようになったのも先生のおかげだし、免疫血清の班長を引き受けるようになったのも、きっかけは先生だった。今回もそうだった。「せっかくだから、糖尿病教室で話したら良い！」その一言から昼間の糖尿病教室の参加が決まった。それまで、薬剤師さんが民間療法の分野を受け持っていたのだが、半分を私たちが使えることになった。勿論、健康食品の正しい情報を伝えるために…。

教室では、スライドを使わず配布資料を使い、患者さんとの会話を中心に進めてゆく。座談会方式につとめ、上から目線にならないよう心がけている。教室を続けて行くうちに、少しだけ私の目標に近づいた気がするようになった。患者さんとの距離も縮まり、健康食品についての相談も受けるようになった。「よしよし、この調子。でも、これで終わりではない！」わたしの好奇心は貪欲だった。

《キーワード》発表、コ・メディカルとの連携、心臓病教室

いつもそうだが、私は自分のしていることについて発表したり、論文に書いたりして検証することが好きだ。なにもせずルーチンワークとして流れていくことに危惧さえ覚える。絶えず「これでいいのか？」と問いかけている。今回もそうだ。2010年に健康食品管理士の会で糖尿

病教室に参加していることを発表させてもらった。また、メルクマールの宮岡先生の一言で、2011年全国済生会糖尿病セミナー（福井）で「糖尿病教室に参加する有用性」を発表することが出来た。そこで感じたことは、健康食品管理士の認知度の低さだった。「これではいけない！」と思い、2012年4月当院で行っている心臓病教室に参加させてもらうことにした。事前に循環器部長の原稿チェックが入り、コ・メディカルの怪訝な視線の中「高血圧の薬と健康食品の相互作用について」の話をした（写真参照）。その後、患者アンケートから良い印象だったのが伺えてホッとした。これでコ・メディカルと、循環器の医師に健康食品管理士の資格についてアピールすることができた。それらを踏まえて、2012年医学検査学会（津市）で発表した。

こうした発表の動きがあって回りに変化が起きてきた。看護師さんからの問い合わせが増えたのだ。一緒にセミナーに参加をしたのも会話するきっかけになったのだろう。帰ってきてから、訪問看護に行っている患者さんの健康食品に対する相談や、透析患者さんが飲もうとしている健康食品について相談されるようになった。今まで誰に聞いたらいいのか分からなかった、というのが彼女たちの言い分だった。（うそー！）と思ったが、それが現実なのだ。もちろん、一人で答えを出すことはせず、患者さんの検査値および薬の情報を調べ、それを基に薬剤師さんと話し合い結論を出して看護師さんに伝えている。

《キーワード》新しいチャレンジの前に、1つのエピソード、地道にコツコツと

実は、健康食品管理士の業務拡大を考えたとき、在宅で頑張っている人たちの栄養補助の相談を受ける業務はどうだろう？と思いついた。自分の周りでも困っている人を見かけていたからだ。NSTの勉強会でやっている栄養補助食品について私たちも勉強し、在宅で食欲がなく弱っている人や家族の方たちの支援をすることはできないだろうか？まずは健康食品管理士の研修会でテーマをあげて勉強してみようと計画したのだった。

そこで一番身近にいる当院の管理栄養士Oさんに相談してみた。彼女とは30年来の友達だと私は信じている。が、その彼女から出た答えは「あなた達が相談にのってあげても保険点数にならないでしょう！」という言葉だった。確かにボランティアだ。入院すればNSTや栄養士さんたちが相談に乗ってくれる。それが在宅では誰に相談すればいいのか…。少しでも食べれば意欲が沸いてくるのに…。

私は彼女の反対している話を聞いていて昔の彼女の姿を思い出した。30数年も前だろうか、まだ糖尿病の食事指導に保険点数など無かった頃だ。彼女は糖尿病には運動と食事が大事だと熱心に食事指導をしていた。みんなからは「お金にならないのに、そんなことより入院患者の献立に力をいれたら？」と言われていた。その後、糖尿病を減らすために国家プロジェクトが動き出すと、栄養士だけでなく他職種のコ・メディカルがチームを作り糖尿病患者さんの支援に乗り出した。もちろん食事指導はコアの項目となり保険点数も付くようになった。

そんな彼女の苦勞を見てきたことを語った後、私は彼女に「私たちのやる事が評価されれば後から保険点数がついてくるかもね」と締めくくった。今の忙しい彼女に人のためになるからと在宅の人たちの食事指導までしては？とは言えない。出来ない分野を私たちがやろうとしていることを話すと彼女も半分納得してくれた。これからも少しづついろんな人に納得してもらうことが必要になってくる。まさにコミュニケーションスキルの問題だ。「地道にコツコツと」

好きな言葉の一つだが、まさにそれだと思った。

《キーワード》新しいチャレンジ、食べる楽しみ、サロンの計画

前述でも触れた通り「食べる大切さ！」をテーマに研修会を行い、それを栄養補助食品につなげ業務拡大を考えた。それには私の能面の師が脳梗塞を患い、食が進まずやせ細った経緯があった。また、褥瘡があり、亜鉛の入った栄養補助食品を飲んでいていた親族が、3・11の震災で製品が手に入らなくなった。どうにかならないだろうかという電話で相談を受けたこともあった。前者はもともと好き嫌いの激しい人だったので、先ほどの栄養士Oさんをお願いして、さまざまな食べ物や飲み物のサンプルを持って行って気に入ったのを購入した。後者は銘柄指定があったので、それを買って送ろうとしたが病院の売店でしか買えないという。また、売店にはその品物がないという。困り果てて、医薬の間屋経由でやっとの思いで送ることができた。

わたしの好奇心はこれを機に高齢者の食について勉強してみたら？と囁いた。本で高齢になれば食べることの意欲が減少したり、むせからくる恐怖により食事を避けようとする動きがあることを知った。そして、生きる意欲を生じさせる食事は大切で、食べることによって栄養を補給するだけではなく、筋肉を動かし活性化するとも書いていた。勉強すればするほど「おいしく食べるための環境作り」は入院患者さんだけでなく、在宅でがんばっている人たちにも重要だと改めて思い知らされた。入院すれば、いろいろな支援が受けられるのに、在宅で受けられないのは不公平だ。

「いつまでもお家で暮らそう」医療と暮らしのハーモニーと題して毎日の生活で気をつけることや、そのための支援サービスについて一緒に考えようというフォーラムのポスターが病院や老健施設のロビーに貼っているのが目についた。巷では在宅を重要視し始めているらしい。厚労省も後押ししているとも漏れ聞いた。だがまだ食についてまで考えるに至っていないようだ。しかし将来はそれが重要だと気づくだろう。またそうなるよう私たち健康食品管理士が手助けすることは大切な試みだと思った。



今年春当院で、「おいしく食べて、元気でいられるためのサロン」(案)を開催しようと計画
中だ。院長、副院長に事前に話をした。また病棟の庭に面した患者さんと家族さんの食堂の使
用も看護部側に話して色よい返事もらっている。後は、事務長に計画書を出し、病院の許可
をもらうだけだ。

事務方には、患者さん確保に繋がると説得し、院長、副院長には予防医学の面から説得しよ
うと技師長と計画を練っている。人には様々な考えがあるので、その人にあった説得の仕方を
考えるのも楽しい。根底にやさしさがあれば、人はきっと分かってくれると単純な私は信じて
いる。さてどうなりますかお楽しみに…といったところだ。

うまくいきましたら、またどこかで発表させてもらおうと思っている。