

Vol.13 SMARTな栄養・体重のゴール設定を!



監修：若林 秀隆 先生（東京女子医科大学病院リハビリテーション科 教授・基幹分野長）

これからの栄養管理は「ゴール設定」がポイント

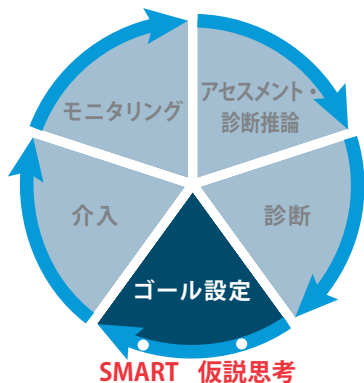
従来からの栄養ケアマネジメントでは、「ゴール設定」が強調されていません。栄養ケアマネジメントでは、栄養スクリーニング・栄養アセスメントを行い、その結果にもとづき直ちに栄養管理計画の作成・実施が行われています。そこにはゴール設定の概念は含まれておりません。

なぜ、ゴール設定が必要なのか

しかし、ゴール設定を行うことは、それを達成するためにはどうすれば良いかが明確になります。またゴールをチームで共有することで、効果的な介入が可能になります。

ここではゴール設定の具体的な手順をご紹介させていただくことにより、栄養管理の一助にしていだければと思います。

■ リハビリテーション栄養ケアプロセス

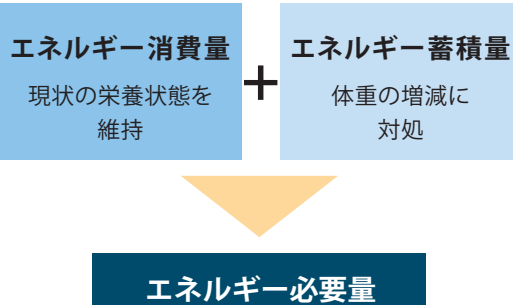


リハビリテーション栄養ケアプロセスと ゴール設定

リハビリテーション栄養（以下、リハ栄養）とは、患者の栄養ケアも含めて生活機能やQOLを向上させることです。それを実践するためにリハ栄養ケアプロセスが開発されました。

リハ栄養ケアプロセスには「ゴール設定」が含まれているのが特徴です。ゴールは“仮説思考”と“SMART”の原則に従って設定します。

■ エネルギー必要量の設定



体重を中間のゴールに

リハ栄養において栄養管理で最も重要な栄養のゴールは生活機能やQOLです。生活機能やQOLをできるだけ高めるためには、中間のゴールとして体重のゴール設定が有用になります。

体重を増加させるにはエネルギー消費量にエネルギー蓄積量を加味して、エネルギー必要量として設定します。体重1kg増加（減少）するエネルギー蓄積量（欠損量）の目安は7,500kcalになります¹⁾。例えば栄養のゴールを1ヵ月に1kg体重増加と設定した場合、1日のエネルギー蓄積量は約250kcalになります。

■ 仮説思考のプロセス



ゴール設定における “仮説思考”と“SMART”²⁾

仮説思考とは、現在の情報から問題の原因と解決策を推論し、行動に移す思考方法です。仮説の構築と検証のサイクルを繰り返すことにより、真の結論にたどり着きます。

ゴール設定は SMART の原則に従って行います。SMART は優れたゴールが満たすべき条件を表す単語の頭文字を組み合わせた言葉です。SMART なゴールを設定することで、ゴール達成に必要なことが明確になります。

■ SMARTの原則

S

Specific

具体的

誰が見てもわかるように、具体的な表現

M

Measurable

測定可能

ゴールの達成度合いが誰にでも判断できるように、内容を定量化して表現

A

Achievable

到達可能

努力すれば実現可能な程度の高さ（低すぎず、高すぎず）に設定

R

Relevant

切実・重要

日常生活に直接関連し、患者・家族が成果を実感できる

T

Time-bound

明確な期限

短期目標（主に日、週）と長期目標（主に月、年）の達成期限を設ける

2週間後に、食事+ONS*で1,600kcal 摂取が可能になる

A 到達可能
R 切実・重要

T 明確な期限

S 具体的

M 測定可能

スマートな
ゴールの例

1ヵ月後に、食事+ONS*の摂取で体重が1kg増加する

A 到達可能
R 切実・重要

T 明確な期限

S 具体的

M 測定可能

*ONS:oral nutritional supplements

不適当な
ゴールの例

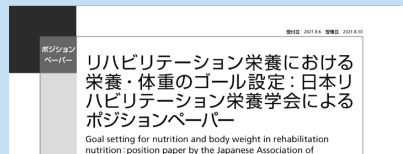
- ・退院までに栄養改善 ◀ SMART の全てで不明瞭
- ・ADLの向上 ◀ SMART の全てで不明瞭
- ・血清アルブミン値 3.0g/dL 以上 ◀ 特に R切実・重要で患者が実感できない
- ・1ヵ月で体重が5kg 増加 ◀ 到達不可能なゴール

ご参考

リハビリテーション栄養学会のホームページで、「リハビリテーション栄養における栄養・体重のゴール設定：日本リハビリテーション栄養学会によるポジションペーパー」を公開しています。ポジションペーパーでは、認定リハ栄養指導士 6 名によるリハ栄養ケアプロセスを使用した症例検討が掲載されています。SMARTなゴール設定など、ご参考までに閲覧いただければ幸いです。



<https://onl.la/wPumPFB>



《文献》1) Walker J. et al. Am J Clin Nutr. 1979;32:1396-400. 2) 若林秀隆ら. リハビリテーション栄養. 2021;5(2):1-10

アボットジャパン合同会社

東京都港区三田3-5-27

[お問い合わせ・資料請求先] お客様相談室:フリーダイヤル 0120-964-930

2022年4月作成
JP202224066ENH1CDA



資料請求はこちら

