

## 第7課 人は食べないと死ぬ

食べるとは体に<sup>えいよう</sup>栄養を取り入れること。栄養は生命の<sup>いじ</sup>維持に必要なだから、食べないと死ぬ。人も動物も同じだ。医学ではこれを「<sup>せつしょく</sup>摂食」と呼ぶ。

でも、人は動物と違い、栄養のためだけでなく、<sup>ゆうじん</sup>家族や友人と楽しむためにも食べる。すなわち、食べることは、QOLを高めるためにも大切なのだ。日常語ではこれを「食事」と呼ぶ。

「食事」には人の個性が表れる。例えば、<sup>なつとう</sup>毎朝納豆を食べる人、毎晩お肉を食べる人。お酒<sup>さけ</sup>さえあれば何も要らないという人もいる。また、<sup>しゅうきょう</sup>宗教や文化によっても「食事」は変わってくる。例えば、<sup>きょうと</sup>ヒンズー教徒は牛肉を食べないし、<sup>ぶたにく</sup>イスラム教徒は豚肉を食べない。

「食事」の介護では、QOLを高めるため、障害だけでなく、その人の「食事」に対する<sup>きら</sup>好き嫌いや<sup>ふく</sup>こだわりを<sup>たかくてき</sup>含めた<sup>してん</sup>多角的な視点が必要である。



### 第1セクション <sup>せつしょく</sup>摂食について

人間に必要な<sup>えいようそ</sup>栄養素のうち、<sup>とうしつ</sup>糖質、<sup>ししつ</sup>タンパク質、<sup>ししつ</sup>脂質を三大栄養素と言います。また、<sup>くわ</sup>ビタミン、ミネラルを加えて<sup>くわ</sup>五大栄養素と言います。これらの<sup>えいようそ</sup>栄養素の<sup>つぎ</sup>使い道は、次の3つです。

- ① エネルギーの<sup>きょうきゆう</sup>供給：糖質（1グラム当たり4キロカロリー）、タンパク質（1グラム当たり4キロカロリー）、脂質（1グラム当たり9キロカロリー）
- ② 体の<sup>こうせい</sup>構成：タンパク質、脂質、ミネラル
- ③ 体の<sup>ちようせい</sup>機能調整：タンパク質、ミネラル、ビタミン

なお、水は栄養素には含まれませんが、水こそ命の綱、生命の維持には欠かせないものです。なぜなら、人間の体重の約60%は水だからです。そして、1日に必要な水の量は約2,500ミリリットルで、このうち約1,500ミリリットルは飲む水です。高齢者は脱水状態になりやすいので、水分をこまめに取ることが大切です。

人間が1日に必要な栄養素の量は、70歳以上で女性が1,350キロカロリー、男性が1,600キロカロリーと言われていました。そして、どんな食べ物を1日にどれだけ食べたらよいかをイラストで表したのが、「食事バランスガイド」です。

江戸時代の人には1日に2度しか食事をしなかったと言われていましたし、現代のお相撲さんにも1日に2度しか食事をしません。でも、今日一般的に人は1日に3度食事をします。だから、介護施設でも1日3度食事を提供します。利用者の中には、3度の食事が待ちきれないという人もいますが、逆にあまり食べようとしない人もいて、介護士はその対応に苦労することも多いのです。

## 考えよう

1) 高齢者が脱水状態になりやすい理由と予防対策を考えてみましょう。

予防対策  
(よぼうたいさく)

2) 自分が1日どれくらいのカロリーをとっているか計算し、それが適切かどうか考えてみましょう。

3) あなたは1日に何度食事しますか。それでいいと考えていますか。

## 第2セクション 人の体は1本の管 胃や腸は誰の物？

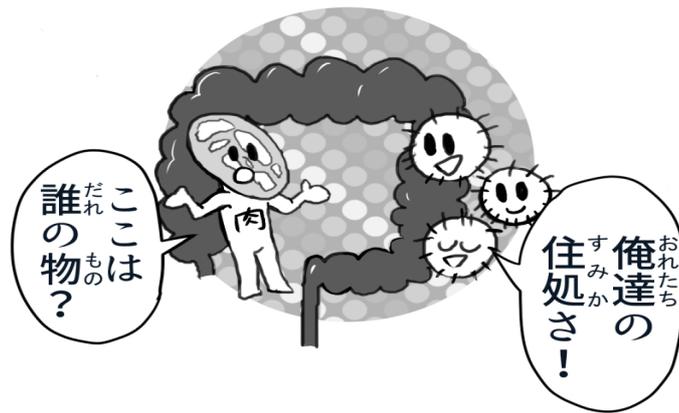
自分が一片の肉になったつもりで想像してみよう。

- ① 私は今、食卓のお皿の上に置かれている。
- ② ご主人様は私をじっと見つめている。お腹がペコペコみたいだ。今にも口から涎がこぼれてきそう。きっと口（医学用語は口腔）の中では唾液がたっぷり分泌されているだろう。あ、ご主人様は鼻を近づけ、私のにおいを嗅ぎだした。クンクン、まるで腹を空かせた犬みたいだ。
- ③ いよいよご主人様は箸を持って私を食べ始めた。これで私も一巻の終わりで！お世話になった皆様サヨウナラ！！
- ④ ご主人様は頑丈な歯で私を噛み砕いている（咀嚼）。モグモグ、モグモグとせわしない。「最低30回は噛みなさい」と医者から言われたからといって、そんなに一生懸命噛まなくてもいいのに。あ、痛い痛い！そうやって私は軟らかくなり、細かくなっていく（食塊）。唾液で、体中が湿ってきた。ちょっと気持ちが悪い。
- ⑤ 次に、私はころころと飲み込まれ（嚥下）、喉の先っちょ（咽頭）へ送られた。これを嚥下の第1期（口腔期）と呼ぶそう。死への順番なんてまったく勝手な話だよ。
- ⑥ そして、私は重力と筋肉の運動によって下へ落ちて行ったが、そこで道が二手に分かれていた。天国（食道へ通じる道）と地獄（気管へ通じる道）だ。え、どちらへ行けばいい？でも慌てることはない。気管の蓋（喉頭蓋）が自動的に閉まった。よかった。もし気管へ落ちたらご主人様は大変なことになっていたはずだ。だって、気管は肺に通じていて、食べ物（私のこと）に付いている無数のばい菌でご主人様は肺炎になるからね。無事に喉を通り過ぎて、やれやれだ。これを嚥下の第2期（咽頭期）と呼ぶらしいが、今回はご主人様が助かったから許すとしよう。
- ⑦ そして、私はいよいよ食道の中に突入した。食道と言ってもはっきりした道があるわけではない。とても狭い場所だ。私は筋肉の収縮に合わせてくねくねと動く（蠕動運動）。ミミズになった気分だ。これを嚥下の第3

期（食道期）と呼ぶらしいが、もうどうでもいい。

- ⑧ 短い食道をゆっくりと通り過ぎると、私は胃の中にストーンと落ちた。食道と違って広い所だ。と思ったら、胃液のシャワーを浴びた。酸性が強く、私はほとんど仮死状態だ。体もお粥のように溶けていく。私のアイデンティティは消えていきそうだ！
- ⑨ 私はほとんど意識がないまま、小腸に送られた。ここでもたくさんの消化液を浴びせられ、体はますます分解され（消化）、かつどんどん栄養素が奪われていく（吸収）。肝臓や膵臓からも消化液が来る。まるで集団暴行事件だ！警察はいないのか！小腸と言いながら、6メートル以上の長さがある。なぜ長腸と言わない？
- ⑩ そして、私は大腸に送られた。体から水も吸収されて固くなり、残ったのはカスだけだ。さらに臭い！もう以前の私ではなくなった。まったくの別人物だ。肉としての誇りだった身体も栄養もご主人様に奪われてしまった。でもこれが私の宿命なのだ。私の命と引き換えにご主人様が健康で幸せになってくれれば本望だ。ご主人様万歳！！
- ⑪ 最後に、私は肛門から糞便として排せつされ、哀れな形でトイレの水にダイビングした。口から入って丸1日が過ぎていた。でも、不思議な気持ち。ご主人様の口から肛門まで、私はいろいろな道を通ったけれど、結局その道は1本の管だったのだ。狭かったり広かったり、短かったり長かったりしたが、人の体は1本の管に違いないのだ。では、この管は一体誰の所有物なのだろう？ご主人様の所有物？それとも、みんなの所有物？だって、大腸菌などの腸内細菌たちがみんな、ここは自分の住処だと言っていたから。

数時間後、ご主人様のお腹からまたグーグー音が聞こえてきた。血液中のブドウ糖の値（血糖値）が低下して、脳の摂食中枢が反応して空腹を感じているようだ。本当に食いしん坊だ。だからちょっと肥満気味なのだ。さて、今度の犠牲者は一体誰なのだろうか？



 **考えよう**

1) 本文に出てくるえんげ嚥下のプロセスは、これから出てくるごえん誤嚥に関係があるので、ネットなどで詳しくくわ調べ、理解をふか深めましょう。

プロセス  
誤嚥  
(ごえん)  
ネット  
深める  
(ふかめる)

2) 消化液のえき種類とその働きを整理して覚えましょう。

働き  
(はたらき)

3) 体の図を見ながら、口からこうもん肛門までのしょうかかん消化管をなぞってみましょう。そして、消化管が1本のくだ管であることの意味を考えてみましょう。

消化管  
(しょうかかん)  
なぞる

### 第3セクション 食事の介護 原因と対策<sup>たいさく</sup>

食べようとしない利用者も多いが、その理由<sup>りゆう</sup>や原因<sup>かんたん</sup>を見つけるのは簡単ではない。心の問題かもしれないし、体の問題かもしれない。介護士はきちんとアセスメントをした上で、対策を取る必要がある。

#### 1) 食欲が低下している場合

- ① お腹が空かない：朝から夜までただ寝ていたり、座っていたりするだけだと、あまりお腹は空かない。だから、日中<sup>にちゅう</sup>体を適度に動かすような支援が必要。食前の軽めの運動<sup>ゆうこう</sup>も有効。
- ② 食べ物<sup>おい</sup>が美味しく感じられない：好きな食べ物<sup>えら</sup>を選んだり、季節<sup>きせつ</sup>の食べ物を選んだりする。
- ③ 不安やストレスのせいで食べる気がしない：前向きに生きるための支援。

#### 2) 障害がある場合

- ① 噛み砕くこと<sup>かくだ</sup>（咀嚼<sup>そしゃく</sup>）ができない：歯<sup>いれば</sup>が少ない、入歯<sup>いれば</sup>が合わないなどの場合は、食べ物<sup>やわ</sup>を軟らかくしたり、細かく切ったりする（きざみ食）。
- ② 嚥下<sup>えんげ</sup>障害<sup>のうこうそく</sup>：脳梗塞<sup>のうこうそく</sup>になると、飲み込み（嚥下）障害<sup>のうこうそく</sup>が起きる場合がある。そうすると、食べ物<sup>きかん</sup>が気管<sup>ごえん</sup>に入り、誤嚥<sup>きけん</sup>を起こす危険<sup>たいさく</sup>が高まる。対策は、まず食事の際に前屈姿勢<sup>ぜんくつしせい</sup>（前かがみ）を取ることが大切だ。また、少しずつゆっくりと食べることも大切だ。さらに、飲み込みやすいミキサー食にしたり、とろみをつけたりするとよい。専門家<sup>せんもんか</sup>によると、嚥下<sup>えんげ</sup>障害<sup>のうこうそく</sup>がある場合、きざみ食はかえって良くないということだ。

そして、どうしても口から食べられなくなった場合、鼻からのチューブや胃ろうによって解決<sup>かいけつ</sup>する場合がある。口から食べる<sup>のう</sup>ことが脳全体の活動を活発にすることを考えると、できる限りこれらの対策<sup>かぎ</sup>は最後の手段<sup>しゅうたく</sup>に取っておくべきであろう。

- ③ マヒで手が使いにくい：握り<sup>にぎ</sup>やすいスプーンやフォーク、ホルダー<sup>つ</sup>付きコップ<sup>ようぐ</sup>などの用具<sup>ようぐ</sup>を活用する。
- ④ 歩行困難<sup>しよくたく</sup>で車イスを使用する：食べやすいように食卓<sup>ちようせい</sup>の高さを調整する。

マズローによって食欲は一番下の段階に位置付けられているが、果たしてそうだろうか。食欲が自己実現に直結することもあるはずだ。ゆめゆめ、食欲をおろそかにしてはいけない。



### 考えよう

1) 『MANGA 介護の日本語初級上巻』第4話のサダさんは食欲がありません。

その理由を考えてみましょう。また、先輩介護士の森さんが取った対応に問題はありますか。

2) 本文に、嚥下障害の場合は「前屈姿勢を取ることが大切だ」と書いてありますが、その理由を説明してください。

3) 誤嚥<sup>ごえん</sup>しやすい食べ物と誤嚥<sup>ごえん</sup>しにくい食べ物を調べてみましょう。

4) きざみ食やミキサー食は見た目がよくないので、見た目が普通食<sup>ふつう</sup>と変わらない介護食が最近たくさん作られています。どのような介護食があるか、調べてみましょう。できれば味<sup>あじ</sup>わってみてください。

見た目 (みため)  
介護食 (かいごしょく)  
味わう (あじわう)

5) 箸<sup>はし</sup>を使えない利用者さんが手で食べようとした場合、あなたはどのようなことをしますか。

6) 『MANGA 介護の日本語初級下巻』第25話に胃ろう<sup>い</sup>の話が出ています。もし口から食べられなくなったら、あなたは胃ろう<sup>い</sup>を希望<sup>きぼう</sup>しますか。また、それはなぜですか。

希望する  
(きぼうする)

## 第4セクション 介助手順 ベッド上での食事介助

要介護5、認知症、嚥下障害で全介助を要する利用者さんを想定します。

- ① あいさつ。利用者視線。体調の確認。目的を告げて、合意を得る。
- ② ベッドの高さを調整。
- ③ (身体がずり落ちないように) 利用者の足先と膝下にクッションを入れる。
- ④ ゆっくりベッドを30度ほどギッチアップする。
- ⑤ 利用者の頭が前屈になるよう枕を調整する。
- ⑥ ベッドサイドテーブルを利用者が食べ物を見やすい場所に置く。エプロンを当てる。
- ⑦ ベッドの脇に座って、おしぼりで利用者の手指を清拭する。
- ⑧ 献立の説明をしながら、まずお茶やお吸物を勧める。その後声かけをしながら介助する。
- ⑨ 食事が終わったら、口元や手指を清拭する。口の中に食べ物が残っていないか確認する。
- ⑩ 口腔ケアを行い、物品の片づけをする。
- ⑪ ベッドの高さを元に戻す。安楽な姿勢を取ってもらう。体調を確認する。

以上の手順で特に注意する点は次の通りです。

- 1) 介助の前に排せつの有無を確認する。
- 2) もしマヒがあれば健側に立つ。
- 3) 利用者がむせていないか、誤嚥には常に注意する。
- 4) 介助はゆっくりと利用者のペースに合わせて行う。

以上、全介助のケースを取り上げましたが、寝食分離が望ましいので、できる限り、ベッド以外での食事ができるような支援を考えてください。



 **考えよう**

- 1) 本文に要介護5とありますが、要介護度はいくつに分けられていますか。  
それぞれの段階はどんな状態ですか。
- 2) 介助手順の⑧に「まずお茶かお吸物を勧める」とありますが、その理由を説明してください。
- 3) 本文に「介助の前に排せつの有無を確認する」とありますが、その理由を説明してください。
- 4) 本文に「寝食分離が望ましい」とありますが、その理由を説明してください。