

北病院 耳より情報



食事が人生の 楽しみであるために



北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

皆さんは「食事」について考えたことはありますか？私が学んだ看護の教科書には、「人間の生命を維持するために必要であるばかりでなく、人間として『生活する』ために欠かせない行動の一つである。食物が美味しく食べられるということは日常の楽しみの一つでもある。人は一般にこの楽しみから心理的な生活の充足感や満足感を得る」とありました。しかし食べる機能が低下すると「食事」は楽しみではなくなってしまい、生命維持のために点滴などを行うことになります。

では食べる機能はなぜ低下するのでしょうか。脳卒中後の後遺症と考える方が多いと思いますが、（痩せている・太っているに関わらず）筋肉量が少ない人、加齢や性別、歯の喪失などといった口の問題が食べる機能を低下させる原因になります。人は歳を重ねるごとに栄養の吸収力が低下していきます。肉や卵、チーズといったタンパク質の栄養を摂り、ラジオ体操や散歩など適度な運動を習慣にして筋力を付けましょう。「食事」が楽しみであるために少し努力をしてみよう。

では食べる機能はなぜ低下するのでしょうか。脳卒中後の後遺症と考える方が多いと思いますが、（痩せている・太っているに関わらず）筋肉量が少ない人、加齢や性別、歯の喪失などといった口の問題が食べる機能を低下させる原因になります。人は歳を重ねるごとに栄養の吸収力が低下していきます。肉や卵、チーズといったタンパク質の栄養を摂り、ラジオ体操や散歩など適度な運動を習慣にして筋力を付けましょう。「食事」が楽しみであるために少し努力をしてみよう。