

シリーズ「認知症」⑤

認知症と食事

国立病院機構和歌山病院

栄養管理室 宮本真奈美

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に
関する研究」において、
認知症を患う人の推計値
が発表されました。20
12年は65歳以上の高齢
者の認知症患者が462
万人(65歳以上の高齢者
の7人に1人)であった
のが、2025年には約
700万人(65歳以上の
高齢者の5人に1人)に
なると見込まれていま
す。将来、認知症の方を
サポートする家族や身内
の方も増加するというこ
とです。

ドイツもおすすめて
す。②体調不良…便秘や
発熱、口内炎など何らか
の原因で食べたくない意
思表示の可能性がありま
す。理由を伝えられない
こともあり、
「いいえ」で答えられ
る質問や普段と違うこと
づつことが大切になりま
す。③嚥下機能低下…嚥
む力、飲み込む力が弱
く、食べ物が気管に入る
と誤嚥の危険性が高まり
ます。食べやすいように
カットする、すり潰すな
ど二手間加えて形態を調
整して下さい。水分をむ
せている時は「とろみ
剤」が有効です。料理の
とろみは片栗粉でつけま
すが、片栗粉は唾液で容
易に分解されてシャバ
シャバになるため、誤嚥
する方のとろみ付けには
不適です。とろみ剤は睡
液で分解されにくい性質
ですので、料理にも飲料
にも使用できません。むせ
ない誤嚥もありますの
で、専門家に相談も必要
にご相談下さい。

【常に食べたがる時(過食)】
食べないよりは良さそ
うに考えがちですが、求
めるがままに食べ続けて
しまうと肥満、糖尿病な
ど生活習慣病のリスクが
高くなります。うまく調
整することが必要です。
①分割食…1日3食にこ
だわらず、1食量を少な
めに盛り付けて1日5〜
6食にします。②間食を
工夫する…温かい飲み物
や飴、するめのような嚥
み続けられるおやつ、カ
ロリー調整が必要な方に
は市販のカロリーゼロ商
品を取り入れてみて下さ
い。③食事以外のことで
気を紛らわせる…散歩に
行く、趣味を行う、家事
を手伝ってもらう等「食
べる」以外に気をそらす
環境を作ります。
心配するあまり、家族
の口調が強くなったり、
食事を急かしたりする場
面に出くわすことがあります。ひと呼吸おいて、
悩み事はお近くの医療者
にご相談下さい。

認知症の症状は人それ
ぞれ、介護する家族の食
事の悩みも様々です。今
回は、食べない時と食べ
たがる時の対処方法につ
いて考えたいと思いま
す。

【食べない時(拒食)】

①失認と失行…失認とは
視力には問題が無いのに
目の前にあるものの意味
が分からなくなることで、
失行とは普段できていた
動作ができなくなること
です。「好物の○○です
よ」と目の前にあるもの
が食べ物であることを声
掛けし、認識してもらっ
ようとしています。また、向
かい合って食事をする様

子を見てもらい、食べ方
をまねてもらいます。飲
み込む時に「くっくん」
と声をかけたり、手で食
べられるおにぎりやサン
ドイッチもおすすめて
す。②体調不良…便秘や
発熱、口内炎など何らか
の原因で食べたくない意
思表示の可能性がありま
す。理由を伝えられない
こともあり、
「いいえ」で答えられ
る質問や普段と違うこと
づつことが大切になりま
す。③嚥下機能低下…嚥
む力、飲み込む力が弱
く、食べ物が気管に入る
と誤嚥の危険性が高まり
ます。食べやすいように
カットする、すり潰すな
ど二手間加えて形態を調
整して下さい。水分をむ
せている時は「とろみ
剤」が有効です。料理の
とろみは片栗粉でつけま
すが、片栗粉は唾液で容
易に分解されてシャバ
シャバになるため、誤嚥
する方のとろみ付けには
不適です。とろみ剤は睡
液で分解されにくい性質
ですので、料理にも飲料
にも使用できません。むせ
ない誤嚥もありますの
で、専門家に相談も必要
にご相談下さい。

④食事に集中でき
ない…外の景色やテレビ
の映像に気を取られてい
るかもしれません。薄い
カーテンを閉め、テレビ
を消して食事に集中でき
る環境を作して下さい。
皿数が多いとどれから食
べていいのか迷う場合が
あります。一品一品出し
たり、仕切りのあるお皿
に盛り付けることも有効
です。