

ちょうど1年前、私は不慮の事故？で顎を骨折する怪我をしてしまいました。それまでは好きな食べ物を好きなだけ食べていましたが、その後、予想もしていなかった生活が待ち受けていました。

入院後、まず看護師から好きな煙草を没収されました(—\_—)!! 次に手術後。口の中を針金で縛られたため、口が開けられず、物が食べられないことでした。私は、介護職で約20年仕事をしており、普通の食べ物が食べられない利用者に、食形態を変えたものを提供したり介助したりしていましたが、その時はあまり利用者の気持を考えずにしていたと思います。それが、まさか自分の前にドロドロとした食べ物が出されるとは(\*\_\*)

最初に流動食を目の前に出されたときは食欲もわかず、この世の終わり！？だと思いました。その時に医師や看護師、家族や他の仲間から、励ましの言葉やまた食べられるようになる過程を聞き、現状を受け止め、近いうちに、今まで通りの生活ができるという希望を持って療養していました。普通の食事ができるようになるまでの数か月、私は「一人食支援」を体験しました。関係者の励ましで、食べられなくなる絶望感から希望へと導いてくれたことや、自分の気持ちの中では、流動食から刻み食・軟食・普通食へと変化する喜びがあった、この気持ちの移り変わりを理解し、今後の介護に生かし、安全に安心しておいしく食べられる環境を提供していきたいと思います。  
(介護福祉士 清村 幸弘)

## 食べることは生きること

### 第1回 ヒトの進化と食習慣の変遷

ハッピーリーブス管理栄養士の渡邊です。いつもとは少し違った角度から「食べること」について考えて頂ければ幸いです。初回は骨格について触れてみます。

この20~30年の間に、日本人の顔は「華奢になった」と感じませんか？縄文の頃は「頬骨は張り出し、下顎骨は幅広く頑丈、下顎骨を動かすための筋肉が非常に強かった」そうです。対して、近年の日本人の顔は顎を筆頭に、全体的に細長くなりました。この変化に食事内容を照らし併せてみましょう。卑弥呼の時代では主に玄米・種実など硬いものを食べ、摂取エネルギーは1300kcal程度、1回の食事時間は約50分、約4000回噛んでいたそうです。対して現代はどうでしょうか？古代から現代までの食習慣の変遷を見ると、食事時間・噛む回数は右肩下がりであるのに対し、摂取エネルギーは右肩上がりです。油脂の摂取量が増え、食べやすいものを好むようになった結果、骨格が華奢になったのです。縄文・弥生時代から2,000年以上かかった骨格の変化と、戦後50年間の変化はほぼ同じだそうで、変化のスピードは加速しています。食習慣の変遷は、疾病構造の変化だけではなく、骨格まで変えてしまいました。

(管理栄養士 渡邊 真紀子)

## 食べることと自律神経の

### ふしぎな関係

歯科医師 藤巻 弘太郎

口(口腔)とは、なんであろうか？ 口の機能としては、食べる・話す・息をするなど生を全うするまで使い続ける「器官」です。またその価値は、ある判例を例にとると歯が28本残存している場合には、約3600万円というなかなかにして高額な器官といえます。この口という器官をケアし、上手に使いこなすことは平均寿命と健康寿命との差である、男性9年強、女性13年弱の差異軽減に対し、重要な役割を担っています。

さて、自律神経と聞くと何やら難しい気もしますが、その実態は「自分の意思ではコントロールが不可能」であり、そのもの自体は存在しない神経システムです。

自律神経は、交感神経と副交感神経とに分かれ、それらは「それぞれ反対の働き」をします。交感神経は、アドレナリンやノルアドレナリンが作用して、運動や活動時などの心身が興奮している時に働き、一方の副交感神経は、アセチルコリンが作用し、食事中や睡眠時など、心身がゆったりとしている時に働きます。これらはできることならバランスよく高いのが望ましく、どちらか一方が高すぎたり、またはどちらも低いと自律神経失調症や神経性胃炎、過呼吸症候群(過換気症候群)等、様々な病気を引き起こす原因になってしまいます。

交感神経と副交感神経の違い

神経系の種類	機能・働き
交感神経	・アドレナリン、ノルアドレナリンが作用する ・運動時など、体が興奮している時に働く
副交感神経	・アセチルコリンが作用する ・食事中や睡眠時など、体がゆったりとしている時に働く



ポイント  
「自分の意思ではコントロールが不可能である自律神経」。  
交感神経と副交感神経は「それぞれ反対の働きをする」

自律神経にとって、悪影響なのは「ストレス」であり、精神的ストレス・構造的ゆが

みのストレス・科学的ストレス・温度湿度のストレス等が関係します。一方、好影響なのは「リラックス」や「楽しいこと」でお風呂・楽しい会話・読書・音楽を聴く・散歩・旅行などが挙げられ、そしてもちろん食事も含まれます。

自律神経の改善方法として、1日の生活リ

#### 食事から副交感神経UPするには？

1. 自分のペースで食べる  
→ 急に早食いにならない。焦らないことが大切！ 
2. 偏った食生活をしない  
→ ビタミンA(ニンジン・レバー)・ビタミンB1(玄米・麦芽米・納豆・豚肉)・カルシウム(海藻類・大豆)・マグネシウム(大豆製品・ヒジキ・昆布)・鉄分(レバー・ほうれん草・ヒジキ)・亜鉛(レバー・貝類・豆類)
3. 3食なるべく決まった時間に  
→ 夕食や朝食の時間がいつも同じ時間になるということは、睡眠の時間も整ってくるということ。体内時計が整うので、できる範囲で食事の時間をそろえようという楽な気持ちで 
4. よく噛んで食べよう  
→ ひとくち20~30回が目安。唾液がたくさん出るので消化が進み、その状態で胃に届くので、食べ物の刺激がやわらいて胃壁が守られる。

ズムをつくる・自分に合った睡眠時間を確保する・栄養バランスのとれた食事を心がける・からだを動かす習慣をつける・心から楽しめる“休養時間”をつくる・感情のエネルギーを発散させる・心身の不調にこだわりすぎない等が挙げられます。

栄養素や一定の食事摂取時間、適正な咀嚼運動以外では、食事を楽しくすることが重要です。例えば、ゆっくり楽しく食事をする⇒ご飯をよりおいしく感じる⇒リラックスした気分になる⇒副交感神経が活発になる⇒消化吸収が促進されて心身の回復も進むという構図が成り立ちます。一方、怒ったまま食事をする⇒ストレスが交感神経を活発にする⇒胃腸が動きにくい⇒消化吸収がすすまない⇒体の回復も進まないとなります。他にも、イライラや不安を感じたまま食事をする⇒副交感神経が活発になりすぎる⇒胃酸が大量に出る⇒胃壁を痛めることがあるなどのパターンもあります。

自律神経のコントロールを、食支援を「する側」と「される側」のどちらにも活かしていただき、QOL向上の一助にして頂きたいと思います。