



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆様こんにちは、いよいよ夏本番となり暑い毎日が続いていますね。梅雨も明けて気温もどんどん上昇してきています。熱中症には十分気を付けて過ごしましょう。エアコン・扇風機を使う、こまめに水分補給をする、外出時には日傘や帽子を使用する、暑いときは無理せず休憩するなど、日常生活の工夫やちょっとした注意を忘れず、予防を心がけましょう！

今回は管理栄養士の西野より「食べることは生きること」についてのお話をさせていただきます。

\*パーキンソンサロン マリーゴールドにつきましては、コロナウイルス拡大により開催日時未定となっております。

\*パーキンの集い第5回は8月7日に動画配信予定となっております！

## 『食べること』は『生きること』

今回は、管理栄養士として『食』をテーマにお話しさせていただきます。

皆さん、自分が一番好きな食べ物を想像してみてください。その食べ物を思い浮かべるとき、例えば『あの日、あの店で食べた～』や『小さいころに母親が作ってくれた～』など、単に食べ物だけではなく、時間・場所・人物などのエピソードも一緒に思い浮かべるのではないのでしょうか。『食べること』はただ単に生命を維持するためだけに行うものではなく、『人生そのもの』であり、『美味しい』や『楽しい』、『幸せ』といった満足感・充実感を得ることは、生命を維持する以上に大切なものではないでしょうか。

しかし、残念ながらパーキンソン病では、約半数の方が症状の進行に伴い嚥下障害がみられる場合があります。また、比較的早期に見られることもあり、自覚症状に乏しく、自分や周りも気づかないうちに誤嚥し、誤嚥性肺炎を発症してしまう恐れもあります。

食べ物を口に入れて飲み込むという動作はとても複雑な仕組みから成り立っています。

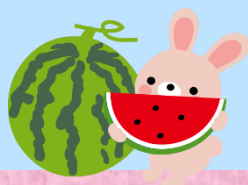
食べ物を『認知（目で見るとおいを感じる）』し、口の中へ取り込んで『咀嚼（そしゃく）』し、『食塊（しょっかい）』としてひとつにまとめたのちに食道へと『送り込む』こと、簡単に言うと『よく噛んで、口の中で食べ物を一つのかたまりにして飲み込むこと』この一連の動作には多くの筋肉と神経が関わっています。パーキンソン病における嚥下障害は、あらゆる嚥下障害と同じで、その原因や程度は人それぞれ異なっています。その為、薬を飲む時間や、口腔機能の訓練、食べる時の姿勢や食形態（硬さ・飲み込みやすさなど）の調整など一人一人にあわせた対応が必要となります。

現代の医療においては、胃ろうや点滴など、もし万が一が一口から食べることが出来なくなったとしても、皆さんのからだの健康をサポートする方法はたくさんあります。しかし、口から食べることは命をつなぐ以上に大きな意味を持ちます。

管理栄養士として『口から食べたい』といった思いに応えることが出来るよう努めてまいりますので、気になる事がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



管理栄養士 西野 修平  
(にしの しゅうへい)  
趣味：ソフトテニス  
好きな言葉  
「何とかなる！」



医療法人 白卯会 〒590-0503

大阪府泉南市新家2776番地

白井病院

☎072-482-2011

HP [www.shiraihp.or.jp](http://www.shiraihp.or.jp)

ホームページ  
QRコード

