

食べることは生きること

～ALS患者さんの食事介助例～



東京都中野区のALS患者さん(以下、Aさん)の事例です。

ALSであっても口から食べ続けたい

AさんはALSの病状進行を認めながらも、口から食べたい、胃ろうはしたくない、と言っています。Aさんのこの意志は、やみくもに胃ろうを拒否するものではありません。自身の病状を冷静に見つめ、今はまだその時ではないと感じ、口から食べることで得られる健全な身体機能、命の実感といったことを、可能な限り持ち続けたいと切望しているからです。

箸先が舌の代わりに

Aさんが食べるためには、ヘルパーの持つ箸がAさんの舌にならなければなりません。Aさんは、咀嚼する力、飲み込む力、咳払いする力は顕著に衰えてはいませんが、唇が閉じにくくなり、舌の動きが非常に鈍くなってきました。手助けがなければ、口に食物を入れても、何度か嚙んだらそれまでです。

今、Aさんの舌の役割を、ヘルパーの持つ箸が担っています。口の中に散らばった食物を、しっかり嚙んで唾液と混じらせ、飲み込みに適した食塊にするまで、箸が舌の代わりとなって口の中を動きます。食塊がいい形になると、自然と嚥下反射がおきスムーズに飲み下します。

例えて言えば、足が動かなくなった人が、杖を使うことで屋外を歩き回るかのようです。ところが杖は自分で操作しますが、箸は他人が操作するので、Aさんとしては大変です。舌や口の中を箸先で突かれて傷つくこともしばしばです。時間もかかります。それでもAさんはヘルパーに気持ちを伝え、口の中の仕組みを伝えながら、三度の食事を口から食べることにしがみついて頑張っています。

食べることは生きること

よく噛んで食べることは、食物のおいしさをじっくり味わう人間らしい生活の基本です。また咀嚼は、口の開閉、唾液の分泌、舌による食物の混和、嚥下などの運動と複雑に組み合わせられ、全身の健康にまで効果を及ぼします。咀嚼機能を維持することは、生命の維持に直接的にかかわる、精神的にも身体的にも不可欠な行動です。まさに「食べることは生きること」です。

■よく噛んで食べることの意義

- ・しっかり咀嚼すると、唾液の分泌が促進されることから、食道や胃の粘膜を保護し、食物の発がん物質の働きを抑制する。
- ・脳内血流が増加することから、脳の広範囲な部分が活性化される。
- ・エネルギー覚醒の高揚から、やる気が出る。
- ・咀嚼力やそれに関連する顔面筋が活性化する。

■唾液の様々な効能

- ・飲み込みの補助作用をする。
- ・唾液アミラーゼの働きによって、デンプンを分解する。
- ・口の中を湿らせ発音をスムーズにする。
- ・食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる。
- ・食べ物のカスや、細菌を洗い流す。
- ・歯にカルシウムや、リンなどのミネラル分を補給する。

今できる食事介助を探して

Aさんの食事介助にマニュアルはありません。また、病状は変化していくため、介助の方法も食事の内容も、常にゆるやかに変わっていきます。そうした環境の中で、Aさんの残存機能を使ってできる食事介助、リスクを減らす調理方法を探しました。Aさんとヘルパーの文字盤によるコミュニケーション、幾度となる試行錯誤がありました。そして、きちんと噛んで食べることの大切さを改めて認識し、今のAさんにとって相応しいと思われる食事の形が見えてきました。

朝食献立例 1

ごはん

ししゃも

納豆

しらすおろし

ゴマ豆腐

野菜炒め

明太子

にんにく漬け

ジャコとクルミの
佃煮



ポイント

◆ ごはんは、柔らかすぎると口の中に貼りついてしまうため、ほぼ普通の炊き加減が良い。

◆ 食材は、細かく切らないこと。唾液と混じり、スムーズに飲み込める食塊にするためには、ある程度の大きさの食材をよく噛むことが大切。

◆ よく噛み砕く必要のあるもの(ししゃも、野菜炒め、にんにく、佃煮)と、あまり噛み砕かなくてもよいもの(ゴマ豆腐、明太子、しらすおろし)を適度に取り合わせた。

◆ 納豆は普段は問題ない。ただし、風邪などで痰がからんでいるときは、粘り気で更に痰が強まるので、避けた方がよい。

(オクラ、もずく、山芋など他の粘り気のある食材も同じ。)

朝食献立例 2

ロールパン

クリームチーズと
プルーン

トマトオムレツ

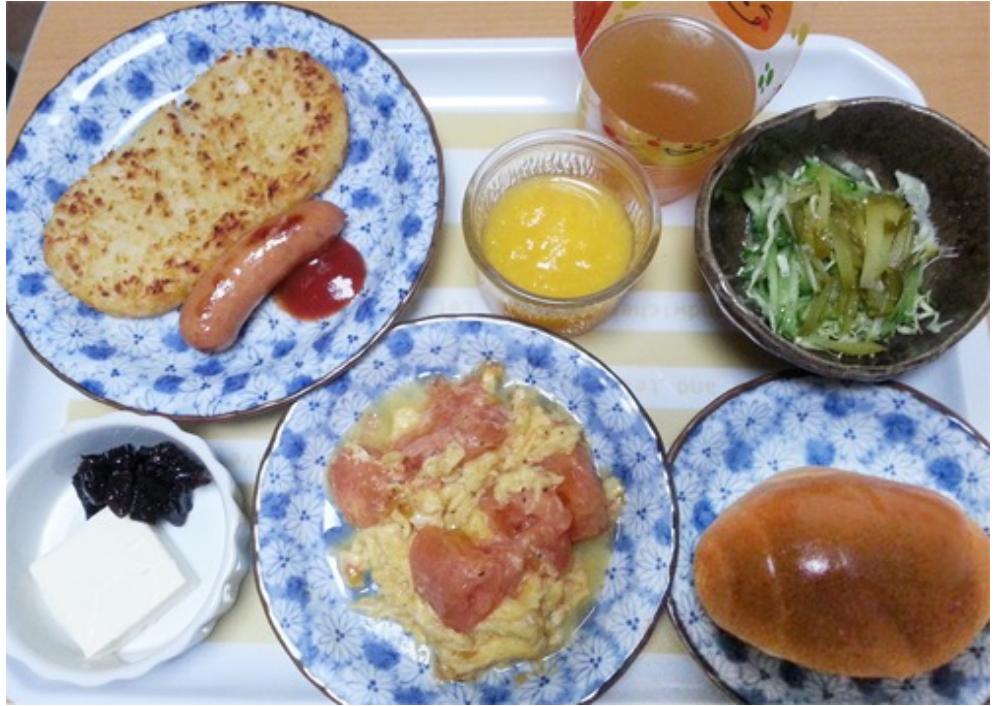
ハッシュポテト

ウインナー

コールスロー

マンゴージュース

ビーフコンソメ
スープ



ポイント

◆クリームチーズとプルーンは歯に貼りつくためパンの内側に挟んで食べる。

◆ウインナーは食べるときに適度な大きさにちぎった方が、予め包丁で切って炒めたものより噛みやすく、一度に多く食べられる。

◆食べるのに苦心するもの(クリームチーズつきパン、コールスロー、ウインナー)と、楽に食べられるもの(トマト入りオムレツ、ハッシュポテト)を適度に取り合わせた。

◆マンゴージュースはほぼペースト状なのでスプーンで食べるように飲み、コンソメスープはコップで飲む。

主食例 1～2

ごはん



焼きそば



ポイント

◆ ごはんは、おかゆや柔らかく炊いたものが飲み込みやすいと思われるが、はじめから柔らかく粘り気のあるものは嚙まないため唾液を出すことができず、粘り気によって口や喉にはりつき、かえて飲み込みにくくなる。

自力で嚙んで唾液をよく出し、砕いた食材と唾液がからまることで、自然なタイミングでスルッと喉を通っていくので、よく嚙む必要のある硬さが良い。

◆ 麺類は、口に入れて咀嚼しながら、長いままでも飲み込める。焼きそばの他、ラーメン、スパゲティーなどの麺類は、一人前の分量を普通の硬さ、普通の形状で食べる。

◆ 麺が喉に詰るのを恐れ短く切って調理したものは、口の中で散らばってしまい、嚙みにくく飲み込みにくい。逆に喉に残りやすくなる。長いままの麺を嚙んでいると、唾液と混じり、スルッと喉を通っていく。

◆ 麺と具は、形・食感が異なるので分けて食べた方がよい。

主食例 3～4

デニッシュパン



マフィン



ポイント

- ◆パンは、カリッと焼いた方が良い。噛み応えがある方が、噛んでいるうちに唾液がよく出て食べやすい。柔らかいものは、唾液が出る前に、パンが口の中に貼りついてしまう。
- ◆食パンのミミは焼きすぎると硬いが、適度であれば食べにくいことはない。ロールパンはふわふわしているので、どちらかと言うと食べにくい。
- ◆あまりにパサパサしているより多少湿り気があった方が食べやすいので、バターやジャム、またはオリーブオイルと塩を付けて食べる。
- ◆硬い部分にはスープ、ソース、卵の黄身などを付けて食べることもある。
- ◆サンドイッチのように異なる食材を一度に口に入れるのは美味しいが、異なった形・食感のものを噛み砕くには苦勞する。また、食塊が不意に喉の方に滑ってしまうことがある。食材は種類によって分けて食べた方が安全。

おかず例 1～5



トマトオムレツ

トマトオムレツは、食べやすいメニューの一つ。トマトは炒めることで水分が減り柔らかくなるので、一口大の大きさでも大変食べやすい。生のトマトを小さく切った場合よりはるかに食べやすい。皮はむいた方がよい。卵は、柔らかめのオムレツにするとまとまった量がスムーズに食べられる。



目玉焼き・野菜ソテー

目玉焼きは白身が滑って噛みにくいことがあるので注意。舞茸、ほうれん草は、普通の大きさと歯ごたえがある方が噛みやすく、歯と歯の隙間に挟まりにくい。柔らかく茹でたほうれん草は、歯に挟まり、歯ブラシでも取りにくいほど。生のまま炒めると食べやすい。



鮭

脂がのったハラミはとても食べやすい。パサパサした部位は口の中でバラバラになり、食べにくい。



ししゃも

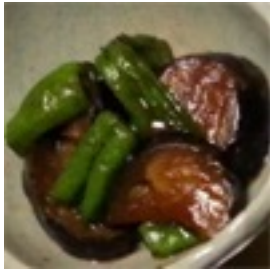
口にくわえてかじって食べることも。頭も小骨もよく噛んで、うまく食べられる。



ハッシュポテト・ウインナー

ハッシュポテトはお気に入り、カリッと焼くと美味しく食べやすい。ウインナーは包丁で切り分けるよりも、箸で一口大に割るような方が滑らずに噛みやすい。切り口がつるっとしているより、ごつごつしたほうが噛むときに収まりがいい。皮をむくと更に食べやすい。

おかず例 6~10



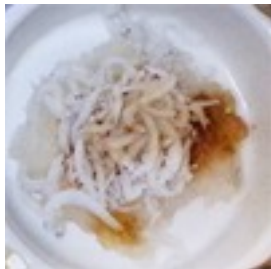
ナスとしし唐の味噌炒め

細かく切ると歯のかみ合わせから逃げていってしまうため、大き目に切った方が食べやすい。ただし、ナスはサイコロのようにゴロンとしたものではなく、厚めのいちよう切りのような形が良い。しし唐は奥歯に収まり食べやすいが、ピーマンは柔らかいと歯にくっつき、硬いと歯から逃げるので食べにくい。



野菜炒め

小さく切りそろえてしまうと、ひとかけらずつ食べることになり時間がかかる。一方、小さいかけらを数個まとめて口に入れると不意に喉の奥に滑っていってしまうことがあり、危険。ゴロンと大きい形だと噛み砕くのに苦労する。食べやすい一口大に切り、よく噛んで唾液を出してスルツと飲み込めるようにする。



しらすおろし

大根の汁気を適度に切り、しらすとっしょに食べる。大根おろしは口の中であまり広がらないので、まとまりよく食べられる。



ニラまんじゅう

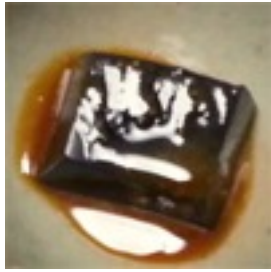
市販のまんじゅう。皮はモチモチして粘り気があるが、中の具と一緒に食べればさほど歯にくっつかない。餃子のタレで食べる。酢が強すぎるとムセるので、注意。



鶏モモ肉のソテー

脂のあるところを柔らかくソテーする。初めに肉を細かく切ってしまうと、焼いた後で小さくカラカラになってしまうので、普通の大きさに焼いてから一口大に切る。ある程度の大きさのまま口に含んでよく噛んで食べる。唾液を含ませながら小さくなるまで噛み砕くと、飲み込みもスムーズで安全。

おかず例 11~15



ゴマ豆腐

口の中でネトツとするが、わりと食べやすい。小さく切ったものを複数個口に入れると、思わず喉の奥の方に滑っていってしまうことがあり、危険。一口大にすくったものをそのまま口に入れて噛み砕くとよい。唾液と混じると滑りやすくなり、スムーズに飲み込める。



豆腐のトマトソースかけ

豆腐は食べやすい食材の一つ。洋食のときは、トマトのみじん切りにオリーブオイルと塩コショウで味付けしたソースをかけて食べる。トマトの水気とオイルが混じること自然なトロミが出て、より食べやすくなる。



明太子

皮は口に残ることがあるので、中身だけ食べる。ご飯にのせて食べるものは、他に、イクラの醤油漬け、わさび漬け、ふりかけ、納豆、海苔など。卵かけご飯も食べる。



納豆

納豆はひき割り納豆が食べやすい。ごはん混ぜて普通に食べる。ただし、風邪などで痰がからんでいるときは、粘り気で更に痰が強まるので、避けた方がよい。(オクラ、もずく、山芋など他の粘り気のある食材も同じ。)



ニンニク漬け・ジャコ胡桃

ニンニクの漬物は、シャリシャリつるつるしていて噛みにくいので、半分に切り、ふくらんだところを潰しておく。噛み砕いたものを丁寧に奥歯に戻しながら食べる。ジャコと胡桃は硬くて食べにくそうに思われるが、噛みながら唾液がよく出て、スムーズにまとまりよく食べられる。

おかず例 16~20



きゅうりとツナのサラダ

きゅうり・ツナ・セロリ・トマト

きゅうりは薄い輪切りで塩をしてしんなりさせる。セロリも薄い輪切り。トマトはみじん切り。全体がしんなりしているの、異なる食材でもまとまりよく食べられる。



セロリのサラダ

セロリは大き目の薄い輪切りにする。多少しんなりしていれば何枚かまとめて口に入れてもまとまりよく食べられる。コロコロした形だと歯の間から逃げてしまい、噛みにくく、小さいカケラが思わず喉の奥に滑っていってしまうので、危険。



コールスロー

キャベツ・きゅうり・ピクルス

キャベツ、きゅうりは千切り。シャリシャリしていても千切りであれば口の中でまとまりよく食べられる。

ピクルスは酢味でムセることがあるので、他の食材と味をなじませて食べるとよい。



クリームチーズ・プルーン

クリームチーズは単体で食べると歯や歯茎にはりついてしまう。パンの外側ではなく、内側に塗る(挟む)ようにして食べる。プルーンも単体で食べるとくっつきやすいので、クリームチーズと共にパンの内側に挟んで食べる。



オリーブ・セロリ・ピクルス

オリーブは1個そのまま食べる。噛んでいると汁が出てくるので、口元で拭き取る。セロリは奥歯に乗せるとよく噛める。ピクルスは、小さすぎると噛みにくいため、ある程度の大きさ、あるいは千切りにすると噛みやすい。酸味でムセそうなときは、汁を口元で拭き取ると防げる。

果物例



柿

(左) 包丁で切った断面は硬くて滑りやすく、噛もうとすると逃げてしまう。このように小さく切るとかえって噛む前に喉の方に滑りやすく、危ない。

(右) 一口大に切ったものをスプーンの背で適度に押しつぶしておく、表面の凹凸が歯に収まりやすく汁気も出やすくなるので噛みやすい。唾液と混じってスムーズに飲み込める。

※イチゴ、リンゴ、桃、梨、スイカなど、いずれも同じ。

服薬時の嚥下補助剤



龍角散 らくらく服薬ゼリーを使用。
薬をゼリーで包み、喉の奥に放り込むように入れる。

※使用上の注意をよく読み、正しい使い方をすれば、簡単に薬が飲める。

箸・れんげ・コップ



箸は塗りのないものを使う。箸先が割れたものは口腔内を傷つけやすいので、常に新しいものを使う。(100円ショップのラーメン箸を使用。) れんげは、薄手で適度な大きさ、滑らかなカーブのものが使いやすい。



水分を摂る際、プラスチックコップの淵を口にくわえるようにして飲む。プラスチックの淵が、飲むのに丁度良い厚さだとのこと。傾けたときに反対側の淵が鼻にあたらないよう、ハサミで切り込みを入れておいた。