

神経難病新聞

No.33

神経難病の方の食事、特にパーキンソン病集団指導について

国立病院機構とくしま医療センター西病院
栄養管理室長 松本 綾

【はじめに】

とくしま医療センター西病院のパーキンソン病センター（脳神経内科）では、パーキンソン病の診断（図1）から始まり治療、さらには入院・療養に至るまで、様々な段階の患者に対する診療を提供している。

平成21年からパーキンソン病患者対象に5週間のリハビリ入院「パーキンソン病意欲高揚エクササイズ」を実施している。医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・薬剤師・臨床心理士・管理栄養士からなる他職種で介入し、太極拳やメンタルヘルスを取り入れた当院独自のリハビリ・他職種による介入メニューを提供し、ストレス緩和・モチベーションを向上させ、緩徐に進行する神経難病の進行を抑制する事を目的にしている。

管理栄養士が専門領域の中でできることとして、本症によくみられる便秘の対策の集団指導を紹介する。

【便秘対策の集団指導】

1) 対象者は、5週間のリハビリ入院「パーキンソン病意欲高揚エクササイズ」の入院患者で、1回の指導予約枠数は7名です。

2) 開催日程は入院1週目の木曜日で、15時～16時です。

3) スタッフは、管理栄養士1名が対応します。

4) 主な内容は以下の通り。

① 腸内環境を整えるためには（図2）

② 食物繊維・水分摂取について（図3）

③ お腹周りを刺激する

5) 便秘対策の食事集団指導後は参加者の体験談・対策法を話合う時間を設け、おすすめ食材・水分摂取法や排便姿勢の

工夫など同じ病気を抱える患者同士の悩みも共有でき、退院後実践してみよう前向きな発言もみられている。



図1 パーキンソン病の症状

腸内環境を整える



定期的にヨーグルトや乳酸菌飲料を摂取して、ビフィズス菌や乳酸菌を取り込む。



オリゴ糖や水溶性食物繊維をとる。



腸内細菌が大腸まで届いて発酵・分解が進む。すると短鎖脂肪酸が作られ、腸内が弱酸性になる。

腸内環境改善

図2 腸内環境を整える

★食物繊維をとる

水溶性食物繊維



腸内細菌の栄養になる

不溶性食物繊維



便の量を増やす

図3 便の材料になるものを摂取する

【入院中の病院の食事】

食事は、常食、軟菜食（お粥に対応したおかず）、糖尿病・肥満の食事カロリーコントロール食（1000 kcal～2000 kcal）、高血圧・心臓病の食事として減塩食がある。

【神経難病の方の食事】

1) 自分で食事がとりにくい方

パーキンソン症状をはじめ、神経難病疾患の方で、自分で食事が食べにくい方には、おにぎり食（三角・俵型）、串さし食（おかずを竹串にさす）（図4）、カット食（1cm・2cmスプーンやお箸でつかみやすいサイズにおかずを切る）（図5）などの個人対応も行っている。



図4 串さし食（好み焼き・高野豆腐の煮物）



図5 カット食（2 cm）

2) 食事が飲み込みにくい・むせるなどの嚥下障害がみられる方

- ① ソフト食（嚥下調整食レベル3相当）*（図5）
- ② ムース食（嚥下調整食レベル3）*（図6）
- ③ 菜の花食（嚥下調整食レベル2-2）*
- ④ ブレンダー食（嚥下調整食レベル2-1）*

以上の4種類の食事から言語聴覚士や摂食嚥下認定看護師が嚥下機能を評価し、機能にあった食事を提供している。



図6 ソフト食（嚥下食レベル3相当）



図7 ムース食（嚥下食レベル3）

3) 水分でむせる方には以下のとろみ茶の3種類の中から食事中の水分補給として食事にお茶を付けています。

- ①うすいとろみ茶 ②中間のとろみ茶 ③濃いとろみ茶

【おわりに】

身体の運動機能のリハビリだけではなく、嚥下機能のリハビリも実施しています。詳細は当院ホームページ又はお問い合わせください。

* 日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類
2021

参考文献：神経・筋疾患 摂食・嚥下障害とのつきあい～患者とケアスタッフのために～. 編集：湯浅龍彦、野崎園子. 85-91 全日本病院出版会. 2007

編集後記

今月は日々の生活に欠かせない食事について、どのような取組が行われているのかを、図や写真を用いて詳しく紹介していただきました。

一年間、ご愛読いただき、ありがとうございました。良いお年をお迎えください。

<健康寿命推進課 がん・疾病対策担当 係長 A.D>