



代々木歯科コーナー

連載



認知症と食事の関係②

—その100— 歯科医師 監物佐米子

認知症が進行してしまつと食事の際に、口へ運ぶ量、口へ運ぶ速さ、噛む力の調整、食べ物の硬さの判断、味・温度・匂いといった感覚といった「何をどのように食べるか」を判断する能力が低下してしまいます。

そのため対策として、まず食事を摂る為の準備から始めていきます。

認知症の方にとって、いきなり食事を配膳してもそれを「食べ物」と認識できていない場合があります。

配膳よりも先に食事を促すように声掛けや、食器の準備などを行うことで、食事をしようという事が認知出来やすくなります。

また、主菜、副菜など多彩な献立は健康に良いですが、お皿や小鉢が増えるという事は、認知症の方にとって目に見えた情報を理解するのが困難でパニックを起してしまつてことがあります。なので、お弁当の様に一つのお皿にまとめて盛り付けを行うことで、目で見て分かりやすくなり食事がスムーズに採れるようになることもあります。

また食事場所の環境も影響します。例えばテレビがついていたり、周りに会話している人がいたりすると、周囲が気になり食事に集中できなくなつてしまいます。食事に集中できるように静かな環境を整える事も大切です。

最後に、認知症の進行とともに飲み込みの能力も低下してきます。食前体操を行ったり、定期的なお口の管理を受けていただく事も大切になります。

認知症が進行してしまつと食事の際に、口へ運ぶ量、口へ運ぶ速さ、噛む力の調整、食べ物の硬さの判断、味・温度・匂いといった感覚といった「何をどのように食べるか」を判断する能力が低下してしまいます。

そのため対策として、まず食事を摂る為の準備から始めていきます。

認知症の方にとって、いきなり食事を配膳してもそれを「食べ物」と認識できていない場合があります。

配膳よりも先に食事を促すように声掛けや、食器の準備などを行うことで、食事をしようという事が認知出来やすくなります。

また、主菜、副菜など多彩な献立は健康に良いですが、お皿や小鉢が増えるという事は、認知症の方にとって目に見えた情報を理解するのが困難でパニックを起してしまつてことがあります。なので、お弁当の様に一つのお皿にまとめて盛り付けを行うことで、目で見て分かりやすくなり食事がスムーズに採れるようになることもあります。

また食事場所の環境も影響します。例えばテレビがついていたり、周りに会話している人がいたりすると、周囲が気になり食事に集中できなくなつてしまいます。食事に集中できるように静かな環境を整える事も大切です。

最後に、認知症の進行とともに飲み込みの能力も低下してきます。食前体操を行ったり、定期的なお口の管理を受けていただく事も大切になります。



物価高騰、コロナ禍、年金減額がされる中、今やることなのか？

10月から75歳以上医療費窓口負担が2倍に！

10月から75歳以上で一定の所得がある高齢者の医療費の窓口負担が1割から2割に引き上げられました。

現役世代と負担を公平にする？
現役世代の負担は軽減する？

一人当たりの年間収入に対する一部負担金の割合は、現在の1割負担でも75歳以上の方が現役世代よりも多く、政府の説明は矛盾しています。2割負担になると不公平はさらに拡大します。

政府は高齢者の医療費を支える若い世代の負担を軽減がねらいと説明してきましたが、実際の負担軽減は月額で30円程度。世帯間の対立をあまり高齢者の医療の一部負担金を2倍に引き上げることが、医療を必要とする高齢者の受診抑制を促し生命を脅かすものです。

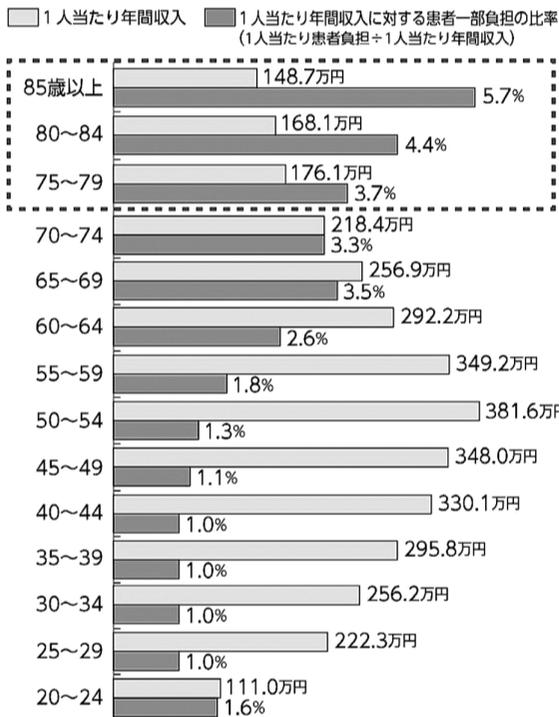
国会審議なしで負担増の範囲が広げられる

誰もが必要な医療が受けられるように

誰しも年を重ねて、いざれ高齢者になります。75歳未満の人にとっても他人事ではありません。

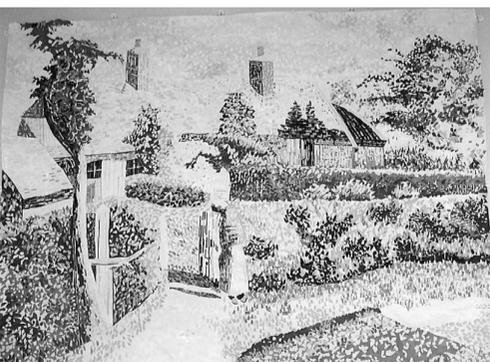
「未来の自分」の問題です。私たちの望む社会は差別される事なく、誰もが、必要な時に、必要な医療が受けられる社会ではないでしょうか？

「現役世代と負担を公平化する」の理屈は成り立たない



※患者負担は厚生労働省「医療保険に関する基礎資料～平成29年度の医療費等の状況～」年間収入は2020年9月16日 社会保険審議会医療保険部会資料より、国民生活基礎調査の厚生労働省保険局特別集計。
※日本医師会「全世代型社会保険検討会議」提出資料（2020年11月24日）より引用

10月の3階渡り廊下



10月の3階渡り廊下は、印象派の作品、カミーユ・ピサロの「農民の家エラニー」、クロード・モネの「日傘を差す貴婦人」を展示。通所リハの利用者さんが作成しています。



サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



皮膚や軟骨などを支える構造の結合材として、ヒアルロン酸とコラーゲン、コンドロイチン硫酸は重要です。ヒアルロン酸を関節腔注射用医薬品として使うことから勘違いされやすいのですが、これらは単純な吸水ジェルや、潤滑油として使われるのではなく、構造を持って軟骨に合成されることによって機能をもちます。

グルコサミンは、このヒアルロン酸を構成する2種類の糖の1つです。部品となる糖は、体内にたくさんあるブドウ糖を原料として合成されています。半分の部品(中間原料)だけ補充して、ヒアルロン酸の再生進むと考えるのは都合が良くすぎます。

国立健康・栄養研究所が公開する「素材情報データベース」で紹介された論文では、臨床試験での効果も否定されています。2014年3月までの無作為化プラセボ対照試験5報について検討した結果、変形性関節症患者におけるグルコサミンの摂取は、長期間(2年間、3報)、短期間(3、6カ月間、3報)のすべてで関節疼痛や機能性の改善を認められなかったのです。

グルコサミンは1990年代末から広まり、「歩く力を保つ」商品として人気を呼んでいます。しかしながら、軟骨成分の補給だけで痛んだ関節を補修するという理屈には、無理があります。

膝関節の違和感に対する効果は、服用者の期待感によるものです。広告の言葉に惑わされないようにしましょう。

(88) グルコサミン、膝関節への効果は気休め

