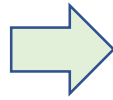


ご自宅での食事のアドバイス

訪問看護ステーションナースケア岩沼では、看護師と管理栄養士が連携し利用者様の
食事のアドバイスをさせていただきます。

例1 パーキンソン病の栄養と食事のポイント

- ・体重を減らさない
- ・食べにくく感じる(嚥下障害)
- ・便秘になりやすい
- ・味覚、嗅覚に異常を感じることもある



身体状況の変化に合わせて3食プラス捕食等を活用し身体の維持に必要な食事、水分を摂ることが必要。

○体重を減らさない

不随意運動によりエネルギーの消費量が増えている可能性があり、体重が減少することがある
定期的な体重測定と食事摂取量の記録により体重減少を早期発見、予防につなげる
3食の食事以外にもおやつ、オリーブオイル等で少量でもカロリーアップできる食事を提供する
リハビリの負荷量を考慮したエネルギーコントロールが必要になることがある

○食べにくく感じることもある(嚥下障害)

食事時の様子を確認する

食事時の姿勢、食器、スプーン、箸等症状に合わせて使いやすい物を選定していく

咽がみられてきたら、飲むヨーグルト、野菜ジュース、フルーツ飲料などを活用

えんげ障害が進行してきたらトロミの使用を検討する

嚥下評価による段階に合わせて適切な食事を提供する

○便秘になりやすい

食事量が少ないと便の量も少なくなり便秘の原因になりやすい

食事の摂取量、水分の摂取量を確認し記録する

大腸の筋力低下により腸が動きにくくなる

内服薬の副作用(抗生物質、抗うつ薬等)

便意を感じにくく、排便のタイミングを逃しやすい



（便秘対策）

食事の摂取量と水分摂取量を維持する

食物繊維、発酵食品、オリゴ糖、油脂などを活用する→全体的な食事のバランスが大事

水溶性食物繊維…便を柔らかくする→果物、こんにゃく、海藻など

不溶性食物繊維…腸管を刺激して便を出しやすくする→穀類、豆類、芋類、など

不溶性食物繊維が多いゴボウやサツマイモなどは水分摂取量が少ないと便秘を悪化させてしまう可能性がある

○味覚、嗅覚に異常を感じることもある

食体験を大切に、本人様の好むものを提供していく

○パーキンソン病と抗酸化物質

水素水、コーヒー等の抗酸化作用によりパーキンソン病の予防・治療に効果を期待されている

ビタミンD、コエンザイムQ10を含むサプリメント等

これらのサプリメントについては少人数での検討段階であったり、エビデンスがないものがほとんど

→よって効果があるとは言いにくい状況である

抗酸化物質を摂取するには食事をバランスよく、摂取することが重要

○たんぱく質再配分療法について

肉、魚、卵等のたんぱく質食品の摂取がパーキンソン病の内服薬に影響してしまい、効果が出にくくなる場合がある。朝、昼のたんぱく質食品を減らし、夕食に1日分のたんぱく質を摂取するという摂取方法がある

高齢者の場合は普段の食事でもたんぱく質が不足している可能性があるため、たんぱく質の摂取量については個々のケースに合わせて検討していく必要がある。

