

医



からだにいいはなし

認知症のおはなし

認知症には食の異常行動がありますが、どういった行動が見られるのでしょうか。

食行動の異常には、

たしよく
多食

一度に大量の食べ物を食べる。

ひんしよく
頻食

絶えず食べている、食べようとする。

かしよく
過食

多食と頻食が同時に見られる。

とうしよく
盗食

他人の食べ物を盗んで食べる。

いしよく
異食

食物でないものを口にする。

ふしよく
不食

少量しか食べないか、食べたり、食べなかったりする。

きょしよく
拒食

食べない、食べるのを拒む。

例えば、初期のアルツハイマーでは、記憶力や判断力の低下に伴う炊事行為の異常や、味覚や嗅覚の変化による食べ物の好みの変化、食べた事を忘れて何度も食事をしようとする行動、あるいは逆に拒食がみられます。

中期では、食欲が増して過食や盗食がみられます。また、摂食行動のマナーが悪くなり、周囲を汚したり、手掴みで食べることもあります。徘徊で体力を使い、本当に空腹の時もあります。

さらに認知障害が進むと、食べ物でない物を口に入れたり、食事を拒否することもあります。

四万十町国保大正診療所

山本洋・高芝俊二・大川剛史

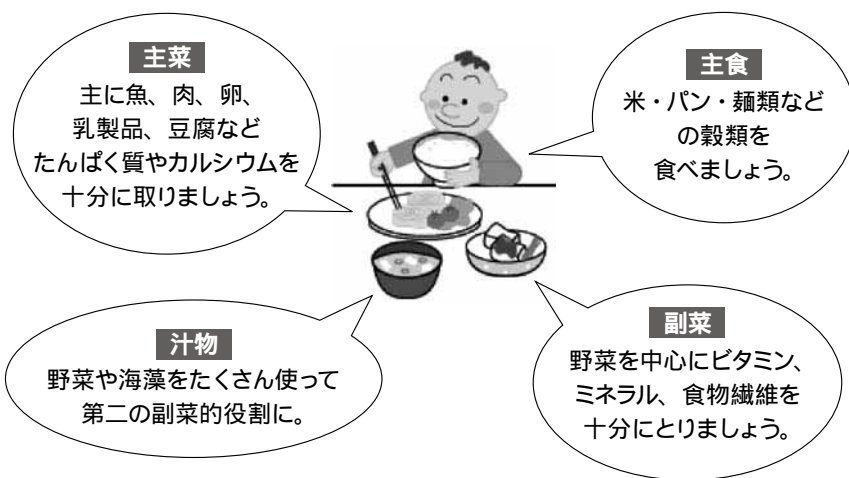
生活習慣病を予防しよう

生活習慣病の発生には、「食生活」「ストレス」「お酒、タバコ」「運動不足」など日々の生活習慣が深く関わっています。

今回は「食生活」についての予防のポイントをお知らせします。

主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう

主食、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事はとても栄養バランスのよいものです。いろいろな食品を食事に取り入れ、ゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。



塩分の摂りすぎに気をつけましょう

お漬物、梅干、佃煮など塩分を多く含むものの食べすぎには気をつけましょう。

また、料理の味付けは薄味にするように心がけましょう。



アルコールに気をつけましょう

アルコールは食欲を増進させる作用があるので、おつまみなどを食べ過ぎてしまうことがあります。ビール 500ml は 220kcal、日本酒 1 合は 190kcal とカロリーも高めです。アルコールには依存性もあるので、飲み過ぎには十分に気をつけましょう。



間食に気をつけましょう

「疲れたから体が糖分を欲しがっている」「和菓子は油を使っていないから大丈夫」など理由をつけて食べ過ぎていませんか？

自分がよく飲むジュースやお菓子のエネルギー量を確認して、食べる量に気をつけるようにしましょう。



「バランスのとれた食事」「適度な運動」など規則正しい生活を送ることで生活習慣病は予防できます。生活習慣を見直すことはなかなか難しいことですが、まずは毎日の食事から見直してみましょう。

〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 22-3115