

# 知ってトクする栄養の話

## 第12回（最終回） 食の大切さを改めて考える

病めるときも、健やかなときも…



管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）

早いもので3月、桜の木につぼみが出ているのを見かけるようになり、春はもうすぐそこに来ているようです。

このコーナーを担当して2年になります。これまで読んでくださった方にお礼申し上げます。ありがとうございました。

最終回となる今回は、家族の健康管理のために頑張るお母さん、Gさんの話をしたいと思います。



### 🌸 「食事制限のある娘のために」という母の思い

Gさんは70歳代で、夫と30歳代半ばの娘さんと3人で暮らしています。夫は肝硬変、娘さんは糖尿病で、本人も心臓病を患っています。一番の心配は娘さんで、「この子を残して死ぬのが怖い。食事管理をできるだけ長生きしなくては……」と口癖のように話して、糖尿病料理教室に10年、減塩料理教室に3年通っています。初めのころは、Gさん一人だけの参加でしたが、口癖が気になっていたのが娘さんの同行を勧めたところ、「人や社会に触れさせるいい機会」といって娘さんを、さらには夫も連れて来るようになりました。最初は「うまくいくだろうか、周りが受け入れてくれるだろうか」と不安も大きかったようですが、一緒に料理を作ったり、ほかの参加者との話し合いの輪に入ったりと、徐々に楽しく参加できるようになりました。

娘さんは20歳代で2型糖尿病と診断されました。Gさんが料理教室に通う目的も、「食欲をコントロールできない娘に、低エネルギーの料理とお菓子をたっぷり食べさせてあげたい」との母心からで、常に一生懸命な姿は健気でした。娘さんを連れて来るようになってからは、私たち講師の話をしっかり聞いて確認し、娘さんに手取り足取り教えていました。最初は母と娘二人だけの世界でしたが、娘さんも徐々に慣れてきて、周囲になじみ、楽しんで料理に励んでいました。しかし、「家庭ではここまで素直ではなくて、わがままなんですよー」とGさんは嘆いていました。

### 🌸 減塩・たんぱく制限から、カリウム制限へ

やがて娘さんにたんぱく尿が出るようになり、減塩やたんぱく制限がかかる糖尿病腎症から腎不全となり、いつ透析に移行してもおかしくないくらいになってきました。

減塩は、減塩しょうゆや減塩みそを使い、濃いだしを取ることで味に不満が出ないように工夫していましたが、たんぱく制限で大好きな肉や魚の量が少なくなると、娘さんが感情をコントロールできず、料理教室の食事時間にけんかになることもありました。家庭ではもっとひどいとのこと。無理ありません。そのため、Gさんは野菜や根菜類の肉巻き、肉無しコロッケや餃子、カレーやハヤシライス、ビーフストロガノフなど、ごまかせる料理の工夫などに頭を悩ませることになります。さらに、慣れないカリウム制限が加わって、Gさんの心労はピークへと近づいていきます。

同じころ夫も非代償性の肝硬変と診断されましたので、二人のたんぱく制限食までは何とかかなりでしたが、娘さんのカリウム制限が追加されてからは、Gさんは「大変」が口癖になるほど頑張っています。ちなみに、「大丈夫。やっています」という人は実は実践していないことが多いのでよく聴き取ることが大事です。Gさんのようにきちんとやればやるほど「大変」などの愚痴が出ますので、そんな人は大切にサポートしなければなりません。

### 🌸 Gさんが入院、娘さんも透析に

Gさんが倒れるのではないかと心配していたら、案の定、入院することになりました。家に残された二人の食事は、低たんぱくの加工食品（ラーメン、うどん、カレー、シチューなど）や冷凍食品の低たんぱく減塩弁当を何種類も手配しましたが、娘さんはGさんの入院中に透析に移行することになりました。一緒に入院させておけばよかったと思いましたが、後の祭りです。浮腫による体重増加でまん丸くなっていて、とても苦しそうで、「こんな短時間で」とびっくりしました。しばらくは病院食も食べられない状態でしたが、透析で症状が落ち着き、元の娘さんに戻りました。やがてGさんも回復し退院しました。

### 🌸 夫のために夜間の軽食づくりも

夫も「娘を一人残すわけにはいかない」と必死でした。意志の強い方でしたので、医療スタッフのことをよく聞いて、飲みにくい流動食もきちんと飲む模範的な患者さんでした。しかし、朝から体調不良が激しく、「夫が、気分がすぐれずに、起きられないなどふさぎこむことが多くなった」とGさんから相談がありました。これは明け方の低血糖と予測をつけ、LES（レイト・イブニング・スナック）を勧めることにしました。夜の10時に160kcal（キロカロリー）程度の糖質を含む食品（料理）を食べるのです。たんぱく制限を考慮しながらの料理やお菓子を選択します。効果はすぐに現れ、いつもの夫に戻りました。

Gさんには、「LESはこれから長期間継続しなければいけないので、手抜きもしてね」とサンプルでいただいた商品をあげるなどしましたが、「このくらいの料理で夫の気分が悪くならず済むのなら、易いものです」との言葉が印象的でした。

家族に病気にかかっている人が1人でもいると本当に大変です。薬と違って料理は好みがあり、毎回同じとはいきません。本当に大変な仕事を精一杯こなすGさんから、家族の健康を守る母親のすごさを学びました。

### ☆☆☆ 連載を終えるにあたって ☆☆☆

栄養素や食事療法について、2年間12回掲載させていただきありがとうございました。少しは興味がわき、少しはお分かりいただけましたでしょうか。近年マスコミでいろいろなことが取り上げられ、あたかも薬のような効果を期待される方もいますが、食べ物は、体を構成し、健康を維持するもので、決して即効を期待できるものではありません。だからこそ、大切なものであると信じて日々頑張っています。そして私自身が40数年間風邪をひくことなく、頭痛や腹痛を知らない生活をしています。

原稿はできるだけわかりやすく一と努力しましたが、日常使っている表現を一般向けにすることの難しさを痛感しました。国保連合会の編集担当部署には大変お世話になりました。栄養素から実際の食事への応用、事例の検討など、わかりにくい表現を、読者目線でわかりやすくしていただき、感謝しております。いろいろなことを学ばせていただいた2年間でした。

誰もが年を重ねます。できるだけ健康寿命を伸ばせるように、食事面に気を付けていただきたいと思います。お健やかに！

