



けやき会通信



テーマ 孤食と個食 移り変わる人とのかかわりと食事

栄養管理室 山本美佐子

皆様 あけましておめでとうございます。今年はどんな年になるかわかりませんが、最後にはよい一年だったと言えるように気張っていきたいと思います。

さて、孤食と個食という言葉が流行ったのはいつの頃ででしょうか……。近頃気になることがありテーマに選びました。どちらも一人の食事として同じ意味のように見えます。手持ちの辞書で調べてみると、(孤食：親が働いているなどして、子供が一人で食事をとること。また、その食事。)(個食：家族がそろって食事をするのがなく、各人が別々に食事をとること。また、その食事。)とあります。孤食の回数が多いほど、主食・主菜・副菜をそろえた食事が少ないといわれ、実際、栄養指導で食事時間があわず(親または子供の帰宅が遅い、子供の習い事のため、残業が多くて等々)孤食されていた方にその傾向があったことを覚えております。個食は、時間や場所だけではなく食事の中身も別々になります。ここ数年、孤食の回数が多い人、個食の人に食事の問題点を見ることが増えてきています。この一因に人とのかかわり方の移り変わりがあるのではないかと思ったのです。

当院では、糖尿病教育入院の一環として集団栄養指導(2回)が行われ、各回数名が参加されています。参加される年齢層は20代から80代と幅広く、食生活も生活事情もちがうのですが、一人で食事をされる方が多くなったように感じます。一人暮らしの方でも知人との食事は控えられている、家族と暮らしていても各自が食事を共にすることがなく個別の食事をされている等です。一人食事の場合、つい食べたいものだけ、あるものですまそう、その場だけおなか一杯になればいい等ということもありがちです。大事に思う相手のためなら、よりよい食事を食べさせたいと思うはず。自分のことを気にかけてくれている人とのかかわりがあれば、その人から食事の内容に対して気づきや助言をもらえることもあるでしょう。それを糧にすれば一人食事でも偏りのないよりよい食事にしていくことができると思います。そして、お互いに健やかな生活をおくれることに繋がります。

昨年参加されたある一人暮らしの70代男性が口にされた言葉が印象的でしたので紹介させていただきます。自分は凝った料理はつくれないけれど、体のことを考えてつくる、そして食材を無駄にしないで、おいしく食事することを心がけていると。なんと素晴らしいことだと思いました。食事内容は中食や外食も上手に取り入れながら、自分で料理する食事にも工夫をされており血糖コントロールも良好でした。ただ入院時は、足を痛めて運動も出歩くこともままならず、それまで心がけていた食事作りができなくなっていたから血糖値が乱れてしまったと。退院後はもとの戻ると話されていたので、外来での栄養指導(個人)の案内をさせていただきました。出歩けなくなり運動量が減ったことも一因となるでしょうが、知人とのかかわり方が減ったがために食事についての気づきや助言が得られる機会を逃してしまっていたのかもしれない。

減量手術(高度肥満のため)をうける参加者もおられます。減量手術を受けられる状態にし、手術後は糖尿病の改善をすることが目的です。手術をひかえているため、栄養指導時にも積極性が見られます。食事内容のみならず、ゆっくりとよく噛んで食べるということも大切です。もともと早食いや大食いの場合なかなか改善するには思うようにいかない場合もあります。減量手術の後の食事もとても重要で、入院中に栄養指導があり、退院後も経過を見ていきます。この場合も減量手術担当チームだけではなく、自身を支えてくれる人とのかかわりがあれば、孤食の多い方や個食のかたでもより順調に進まれることでしょう。

私個人としては、孤食と個食、いずれも人とのかかわりがあることで、食事内容の気づきや偏りの改善につながれば結果よしと思います。時には人とのかかわりを煩わしい、おせっかいが過ぎると思われることもあるでしょうし、相談したくとも誰にしたらよいのかわからない、迷惑を掛けられないと思うこともあると思います。適度な距離感のあるかかわりかたが肝心ですがなかなか難しいことです。押しやり引いたり加減しながら、相手に疎まれない程度のかかわりかたを心がけていきたいと思っています。

最後に、今年個人的な関心ごとがあります。それは、日本糖尿病協会のホームページに2022年11月10日付“糖尿病について一緒に考えてみませんか?”に記載されている糖尿病という病名変更の議論のことです。いつ頃、どのような病名になるのであろうかと。一患者として、病名とのお付き合いは長く、ことあるごとに口にするもの。ならば、少しでも実情に合い、かつイメージのよいものとなること期待しています。