

第3 ダイケア通信



「教えてナース」：精神疾患と食生活

心の病を持たれている方は、精神疾患からくる行動特性によって、健康的な食生活が送れないという特徴があります。その為、生活習慣病を合併しやすく、更に精神症状への悪影響も出てきます。自身の食生活の偏りに気付き、少しでも健康的な食生活に近づくお手伝いが出来ればと思います学習を行いました。

1、食事で気を付けなければならないことは何か、ペアで話し合い発表しました。

- 「バランス」「時間」「量」「油・塩分・当分を控える」「よく噛んで食べる」「間食しない」
- 「3食食べる」「朝食はとるほうがいい」「カロリーに注意」「さしみを食べる」
- 「いろんなものを食べる」「家族と食べる」「野菜を食べる」「早食いかきこみ食いはやめる」
- 「ゆっくり食べる」

2、食の傾向として利用者様にみられる特徴を挙げています。

該当する項目にチェックしてもらいました。

- 一度に食べる量が多い →エネルギーの過剰摂取に繋がる
- 長い時間食べ続ける →エネルギーの過剰摂取に繋がる
- 眠れなくて夜食を摂ってしまう →食べると寝られると思っている人がいる
- ファーストフードを摂取する割合が高い →エネルギー過多でも栄養不足になりがち
- 炭水化物や脂質の多い加工食品（インスタント食品や菓子）の摂取が多い
→塩分やエネルギー過多につながる
- 食物繊維や果物の摂取が少ない →便秘を助長する
- ソフトドリンクの摂取が多い →薬の副作用で口が乾いてしまうことも理由の一つ
- 早食いや詰め込みなどかき込むように食べる →誤嚥、窒息の危険性
- 食欲不振、過食を繰り返す →精神状態の波が要因
- 食事が美味しいと感じられないことがある →精神状態の波も影響 過食に繋がることも
- 一日2食（朝食抜き）や4食 →3食食べることがエネルギー過多や栄養不足を防ぐ
- 同じもの、好きなものばかり食べてしまう →マイブーム程度にとどめておけない

☆皆さん、1つ以上は該当しており、すべて該当すると苦笑いされた利用者様もいらっしゃいました。疾患からくる行動特性として疑問を持たずに行っていた行動も問題点として気づいてもらえればうれしいです。

☆心の病を持たれている方に、食生活が与える影響は大きいです。家族全員で食生活を見直してみてもどうでしょうか。