

## 偏食しても見て見ぬふり



さて、認知症にさせる第3条は、

「偏食しても見て見ぬふり」ということだ。が、これは結構、難しい。ことに女のひとはたいへんだ。子供の偏食に悩んだと思ったら、次には親の偏食の問題が待っていた。

43歳のN子さん。同居する77歳の姑おばあちゃんのことで頭が痛い。好き嫌いが激しいのだ。何を食べたい？と聞くと、何でも良いと答える。

好きそつなものを作ってみるが、ほとんど食べない。そのくせ、甘いものは大好きで、隠れて食べているようだ。「このまま認知症になったら」と、嫁の立場で、いろいろ気を使う。

## 認知症にさせる第3条

偏食するひとに多いという。肉や油ものが大好きで、魚や海藻は嫌い。さらに、緑黄色野菜は見るのもイヤといった偏食のひとはあぶない。脂肪のバランスが悪いことやビタミンやミネラルの不足も不利である。N子さんの姑さんのように、甘いものが大好き。お菓子でお腹をいっぱいにするひとも要注意ということになる。

子供が偏食をするのは、味覚が発達していないことや食事の大切さを知らないことが原因だろう。老人の場合は、知識はある。が、

年を取ると、味覚や嗅覚もへんになって食欲が落ちる。歯も悪くなる。そのうえ、消化器系も悪くな

## 魚や野菜嫌いは危ない

って、ちょっと多く食べれば簡単にお腹をこわすようになる。

それで、段々少食になっている。分かってはいるが、体が食べ物を受け付けないということもあるのだ。まして、周りが「食べる、食べる」とやかましい。うっとうしい。なおさら飯が不味まずくなる。

だから、N子さん。見て見ぬふりが良い。自分の倍近く生きている怪物の習慣を変えるなんて、できっこない。だいたいが、今更変えたって、もう手遅れだ。姑の認知症が進もつが、あなたのせいではないのである。

(石黒修三 しいくろクリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住)