妻を在宅でカイゴして（第３回）

15年にわたり妻を介護している北海道・野瀬義昭さんの介護体験。一日三食のメニューづくりから食事の介助と、追われるように過ぎていく毎日でした。（全６回）

イラスト・井上ひいろ

さて、朝の食事だ。寝不足のからだにむちを打ちながら起きあがる。まず、自分の食事をすばやくおわらせてしまう。それから和子の食事をつくる。和子の血圧を測り、おむつをとりかえ着替えをし、車イスに乗せる。前掛けをつけ、テーブルの前にゆっくりとつれていく。

言葉はなくとも

「いただきます」と声をかける。失語の和子は何も言えず、目をきょろきょろするだけだ。これが食べたいだろうと思われるものを、スプーンで口に運んでやる。和子は手が使えないから、食物を近づけると口をあんぐり開けてそれを待つ。のども麻痺しているため、よく噛めない。飲み込みもうまくできない。パンは小さく切って、牛乳に浸して食べさせる。うどんなどは、くるくるとまきながら一本一本スプーンにのせて口もとへ運ぶ。

「うまいか？」と声をかける。「……」返事がない。それでも貴重な意思疎通の時間だ。お茶や水分を飲ませるのがむずかしい。

口もとから目が離せない。よほど注意深く食べさせなければ、のどに詰まらせてしまう。むせて食べかすがわたしの顔面に浴びせられ大騒ぎしたことも。そんな時どうすることもできない和子は、とても悲しい顔をする。「すまない」。心の中であやまり、大いに反省した。果物をのどに詰まらせて病院に運び込んだこともある。

食事は命をつなぐ営み

食事にはたっぷり一時間かかる。寝不足のため途中で睡魔に襲われることもしばしばだ。朝食中に昼食を考え、昼食中に夕食を考えている。脳の中をメニューがぐるぐるまわっている。

しかし、これだけが介護ではない。和子の機能低下がすすみ、食べ物が噛めなくなって、飲み込みも悪くなった。「きざみ食」から、飲み込みやすいようにとろみをつけた「とろみ食」へと変更した。それにつれて、調理が複雑で面倒になっていった。血栓予防薬服用患者なので、食材にあれこれと制限が多い。利用できる食材の種類が制約されるのは、栄養バランスを保つのには大変な痛手だ。

食べてくれることで癒され

床ずれをおこさせないために、良質なたんぱく質の補給も欠かせない。つくった食事が血液検査の結果に正直にあらわれ、データに一喜一憂する。食品成分表で、栄養素やカロリーを調べ上げ、調理の工夫に血眼になる。和子の命をつなぐ、手抜きのできない営みなのだ。まるで二四時間勤務の看護師と栄養士のスーパーマンだ。

和子は、「料理が上手」と近所で評判だった。こんな生活になって、わたしのつくった食事を一度も嫌がらずに食べてくれ、とてもありがたかった。そのことが、身も心も疲れたわたしを癒してくれた。

（つづく）

ほっと介護 110