

一食十色

いっしょくという

病気や手術などで食事に悩みを抱えたとき、
知りたかったのは「みんなどうやって食べているの？」
ほしかったのは、『正しい情報』よりも『選択肢』。

手術や治療は終わっても、「生活」は続きます。
当事者視点での「こんなこと試してみたよ！」を
対談形式でお届けするシリーズです。

color.1

麻痺で"口が開きづらい"ときの食事の工夫

あつつん
[看護師]りょうたん
[歯科衛生士]

耳下腺がんの治療の影響で口元の麻痺を経験した
元看護師柴田（猫舌堂代表）と歯科衛生士による
対談。医療者から患者の立場になって気づいたこ
とは。【2022年3月1日公開】

color.2

化学放射線治療中とその後、今、どうやねん



あつつん



ひろみ

料理人のひろみさんはご自身のお店をオープン後
わずか2カ月半で口腔がん。口の麻痺や味覚障
害を乗り越えてお店を再開したひろみさんを支え
たものとは。【2022年4月9日公開】

color.3

胃を切除しちゃった後の生活珍道中



マーシー



こーや

胃の全摘手術を経験した男性お2人が向き合っ
た、食後のめまいや動悸、げっぷといったマイナ
ートラブル。「もう一口がんばってみよう」と踏
み出すためのイロイロな工夫を紹介。

【2022年5月28日公開】

color.4

腸を切除しちゃったカラー、
その後の腸（調）子は？

カロリーナ



れーれ

「食べること」と切っても切り離せないのは「排
泄」。大腸がんで腸を切除したおふたりが「人工
肛門」への戸惑いや工夫を赤裸々に語ってくださ
いました。【2022年6月25日公開】

猫めし

～わたし色の一食～

「気持ちが落ち込んだり、食欲がないときでも、これなら食べられそう...」
そんな、あなたにとっての思い出の味や支えになった食べもの・飲みものを
猫舌堂は「猫めし」と名づけました。

食べることに悩みを抱えた経験を持つ皆さんから寄せられた、
「これが私の『猫めし』です！」のエピソードをご紹介します。

合言葉は・・・

それでは、今日も「いただきます！」





1. いいと思っていたことが、実は.....!?



「やっちゃったよ」な経験、たくさんありますよ。
医療従事者だから普段から傷を見慣れているんですね。
これくらいなら平気かなと自分で判断しがち。

術後1~2日しか経ってなくて、本当なら「傷、大丈夫なの?」という状態なのに、動きたいし、食べたいものを食べたいし。
看護師さんたちも忙しそうなので、勝手に院内のコンビニに行って病室に戻ったんです。
そしたら、主治医に見つかって「元気ですね」と言われてしまいました(笑)!



私の場合、患者さんに勤めていた食べ物で、いざ自分がその立場になると、「こんなもの食べられたもんじゃ無い」というのがほとんどでした。

例えば、「お味噌汁、うどん、おそばだと、口当たりもよく食べやすいですよ」とお伝えしていたのですが、出汁(だし)はおいしくないし、麺も吸えないし、汁もあちこちに飛んで、人前で食べられるものではありませんでした。

「全然わかってなかったな」と反省しました。自分で食べてみて「あっ」と気付いたんですよ。



わかります! 私も反省の連続です。
「食べられるものを食べて」という言葉が、どれだけ責任感のない言葉だったかと。



親切心のつもりが、実は残酷だった。
「じゃあ、何を食べてほしいの?」と路頭に迷う言葉ですよ。



うんうん。退院時に「やわらかいものから」と、看護師さんにアドバイスをいただきましたが、いざ探してみると、なかなか見つからなくて。

特に、おかず。「タンパク質は何からだろう?」と悩みました。



私はおかゆや、やわらかいものを出されると、病気の人になった気持ちが出ていたので、早いうちに常食にしてもらいました。

でも、食べると痛みがあったので、よく噛まずに飲み込んでいると、胃が悪くなるし消化にも影響する。

悪循環なのはわかっているのですが、強がっていました。

術後1日目からよう食べたなあ……
痛いのを我慢して食べたのを思い出します。
食べることの執念ですなあ……(苦笑)
でも美味しかったよ。上げ膳落膳に感謝!



写真左:術後1日目の昼ご飯/写真右:術後1日目の夜ご飯

3. 患者になって、気が付いた!

①「伝えないと、伝わらない!」



乾燥する季節は、口の中が乾きやすいんです。
乾燥すると、舌が赤くなってひりひり。

歯科衛生士の目では、苦痛を感じるほどには見えませんが、患者の立場になってみたら、とても痛かった。
これも自分が経験して初めてわかりました。



命に直接かわからないことは「たいしたことではない」と思っていたのですが、実はそうではないんですよ。



「どうやったらラクに生活できるか。楽しく生活できるか」を考えたときに、「食」って大事ですよ。
毎日食べなきゃ元氣になれないし、食べることを義務にするとつまらないし苦しくなります。

医療従事者から見ると、「ゼリーでもプリンでも、口から食べられているからいいじゃないの?」と思われるかもしれないけど、そうじゃない。
「食べたいものが食べられないことがこんなに苦しいものなのか」と、痛いほどわかりました。
病院では、患者さんの生活の瞬間しか見えていないけど、暮らしはずっと続くわけじゃないですか。もっとそこに寄り添えたらよかったのかなと思います。



そうしたことから、患者である自分たちが伝えないと伝わらない。
自分にできるのは、体験を話すことなのかなと思います。



医療従事者に悪気はないけど、「それはちょっと」という対応は、いろんな場面で感じます。
だから、患者の意見を発信するって大事だなと思います。

一食十色 いっしょくという

<https://nekojitadou.jp/blogs/1shoku10iro>

