



# ひまわり



せつしょくえんげ

## 摂食嚥下相談コーナー始めました

摂食嚥下障害看護認定看護師

関 友美



人間にとって「口から食べる」ことの意義とは、体力や気力のパワーアップ、疾病・身体機能の改善、日常生活行為の拡大とコミュニケーションの向上、本能に基づく行動から社会活動への発展、口腔・顔面周囲筋群・関節などの機能低下予防と向上等様々あります。中でも、食べる楽しみは精神活動を向上させ満足感が得られることが大きく影響し、QOL(生活の質)の向上につながり、「その人がその人らしく生きる」ための重要な部分を占めるものだと思います。

平成23年の人口動態統計月報年計では、死因統計でこれまで3位だった脳血管疾患を上回り、肺炎が第3位となりました。そのうち、80歳以上の死因は肺炎が第1位となり、65歳以上の高齢者の約97%(約12万人)が誤嚥性肺炎でなくなっているそうです。この誤嚥性肺炎は、本来食道へ送られる食物や唾液中の細菌が、誤って気管に入り込み肺まで到達することで発生し、また、高齢者に起こる低栄養状態や筋力低下による嚥下機能の低下や障害が一因と言われています。

摂食・嚥下障害の原因は唇顎口蓋裂(しんがくこうがいれつ)などの生まれつきの病気、耳鼻咽喉科手術の術後、脳性麻痺、認知症、脳血管障害、神経筋難病、呼吸器疾患、お薬の影響(利尿剤、パーキンソン病治療薬、精神安定剤など)、加齢などさまざまです。摂食嚥下障害看護認定看護師の役割は、何らかの病気により嚥下障害がある方、経管栄養や胃瘻(胃に直接栄養を入れる方法)から栄養摂取をし

ている方、加齢に伴い咽せ(むせ)や飲み込みにくさを感じるようになった方々への安全で美味しい「食」の支援です。患者様・ご家族様を中心としたリハビリテーションチームメンバーと共に摂食・嚥下機能を評価し、口腔ケア、食形態や食べ方の調整、介護・介助の工夫などの実践・指導・相談を行っております。毎週月曜日と金曜日の10時から12時は摂食・嚥下障害の看護相談を外来受付カウンターで行っておりますので、気兼ねなくご相談下さい。

看護週間 5月17日 看護の日のイベント風景



<模型を使用しての説明>



<唾液測定場面>

平成26年5月17日、看護週間ではご協力ありがとうございました。今年度から摂食嚥下相談コーナーを開催致しました。来場された患者様には口腔から咽頭までの模型を使用して嚥下のメカニズムをご説明し、増粘剤を使用したトロミ水の作成方法を知りたいというご希望で相談対応をしているところです。また、唾液量の測定器や咀嚼(噛む)力を判定する測定器、柔らかせんべいを使用した体験をして頂きました。ご自分の咀嚼力にビックリした方もいらっしゃいました。

# ＊知っておくと得するまめ知識！

## ～お粥の時間的変化「離水」～

お粥を食べている方の食事介助中に水分が多くなる事を感じる事はありませんか？ 実は・・・

スプーンについた唾液がお粥に混ざること、唾液中のアミラーゼという成分がお粥のデンプンを分解し、時間が経つにつれ離水してしまうんです。嚥下障害がある方は、離水したお粥は咽せや誤嚥の原因になります。また、デンプンが分解されるのでお粥も美味しくなくなります。

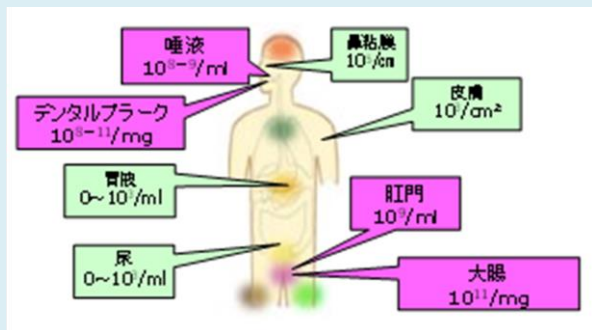
【離水したお粥】



**【対策】**：お粥を小分けの皿に移し、口に入るスプーンも分けて介助してみましょう。

## ～口腔内の細菌数～

1 ml 中の唾液には肛門と同じ細菌数が、1g 中のデンタルプラーク（歯垢）には大腸と同じ細菌数が存在しています。私たちは口腔内に指を入れても平気なのに肛門は指で触れない不思議な感覚がありますよね。口腔内の細菌数は夜寝ている間にどんどん増加していきます。口腔内細菌によって誤嚥性肺炎を引き起こす割合が多いのは夜間です。



**【対策】**：寝る前の口腔ケアをしっかりと行いましょう。デンタルプラークは機械的清掃（歯ブラシでのブラッシング）でなければ除去されません。歯と歯の間は歯間ブラシを使用しましょう。

## ～トロミ水を上手に作るコツ！～

増粘剤をお茶に入れてもなかなかトロミがつかないからといって、作成中にどんどん増粘剤を入れてしまい、時間の経過と共にベトベトのトロミ茶になってしまったこと、ダマ（塊）が出来てしまったことなどありませんか？



【ダマになったお茶】



**【対策】**：いつも同じ濃度のトロミ水を作るためには、

1. 決められたコップを使用し水分量も決めておく
2. 増粘剤の量も決めておく
3. 増粘剤を少しずつ水分に入れながらかき混ぜる
4. トロミが落ち着くまで 10 分程度待つことが基本です。



その人がその人らしく、人間の尊厳を失わずに人生を送ることが出来たらいいですね。

