

嚥下の仕組みと 安全に楽しく食べるケアのコツ

日本医科大学多摩永山病院
摂食・嚥下障害看護認定看護師
佐藤明美

「口から食べること」の意義

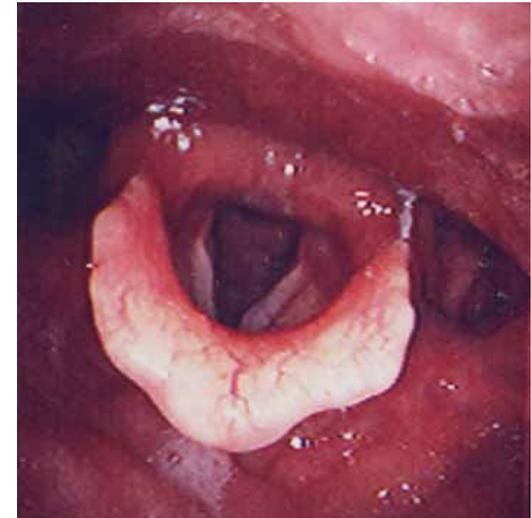
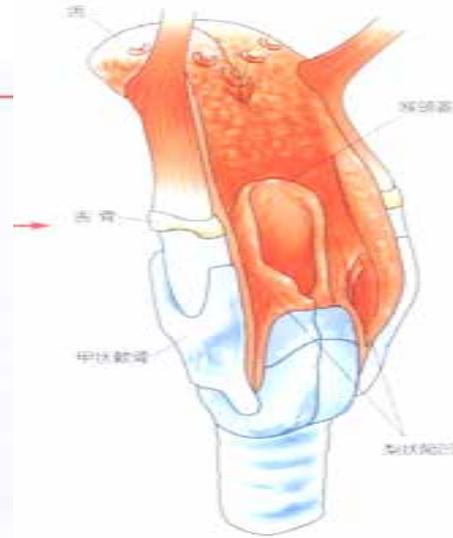
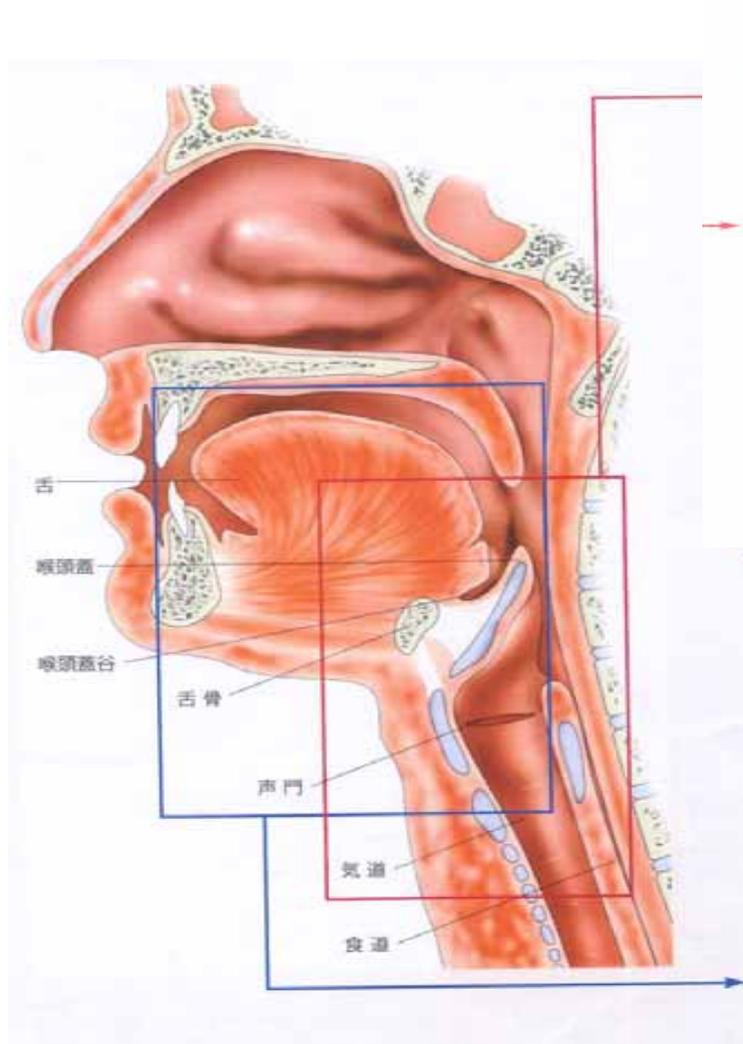
1. 栄養の補給
2. 咀嚼し味わう
3. 仲間と共に食べる喜び
4. 地域の名物や伝統の味
5. 食物が口を通過する意味



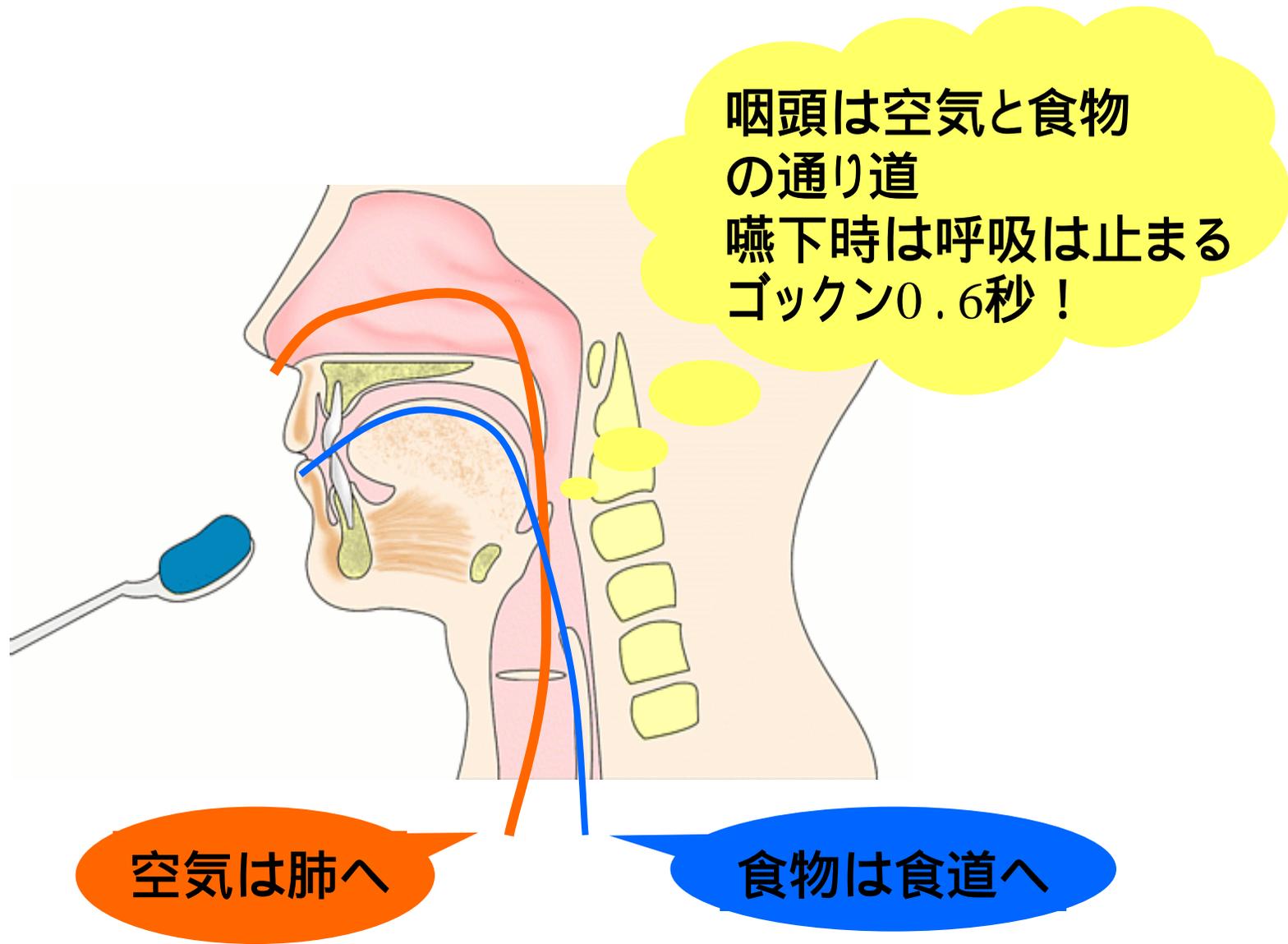
豊かな生活の供給
生きる意欲につながること！



のどの構造はこんなに複雑！



のどは食物と空気の通り道

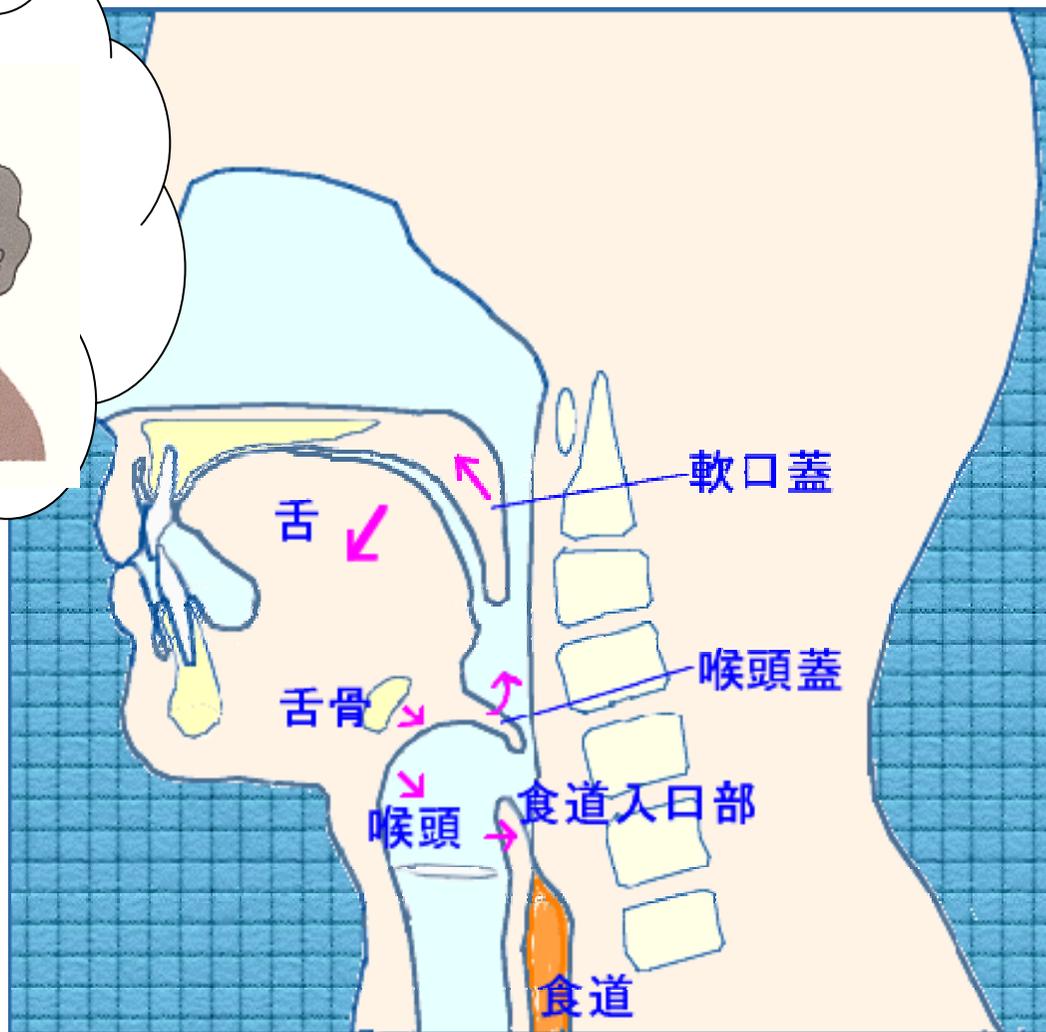


咽頭は空気と食物の通り道
嚥下時は呼吸は止まる
ゴックン0.6秒！

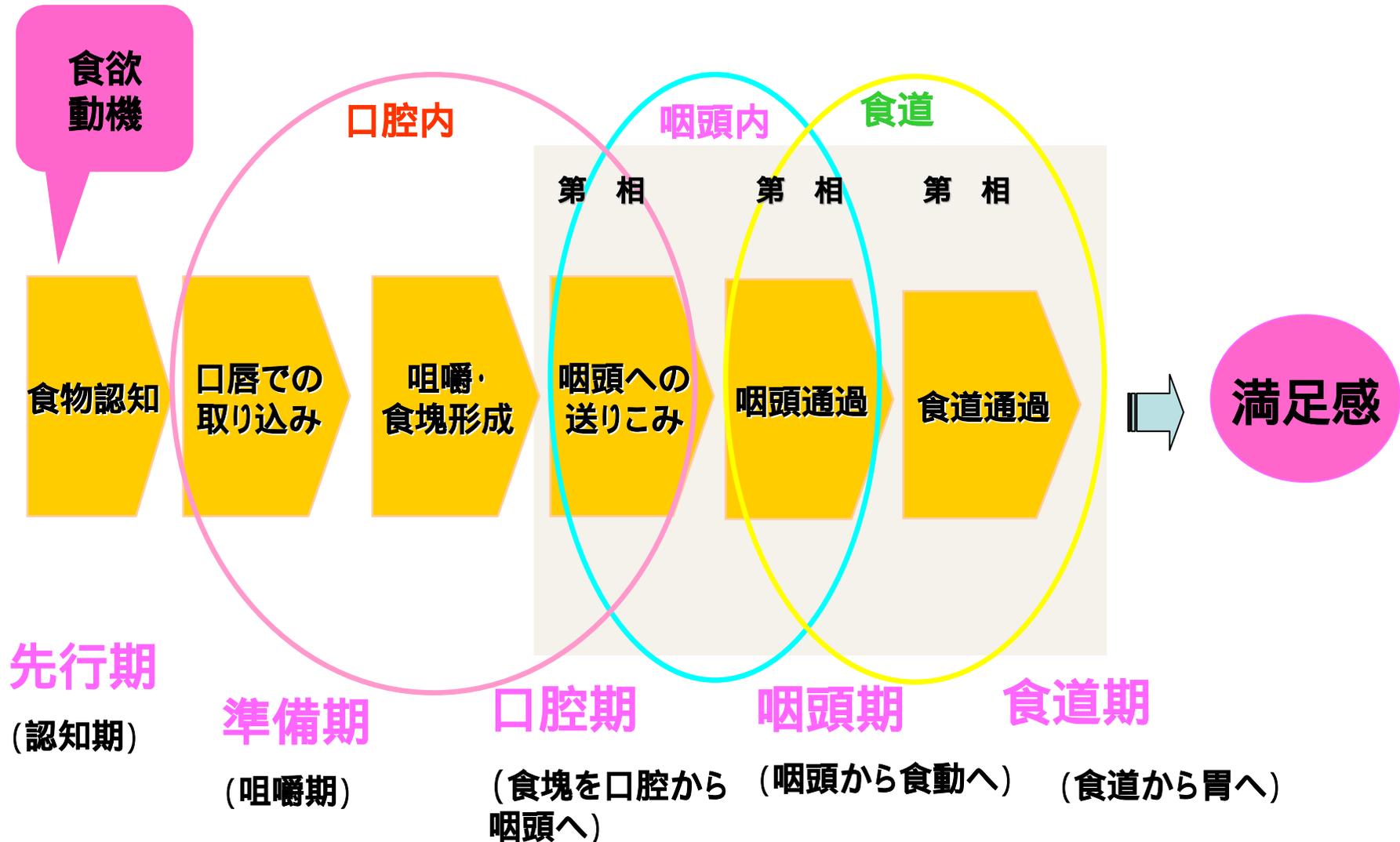
空気は肺へ

食物は食道へ

嚥下とは・・・



嚥下のプロセス(5期)



摂食・嚥下障害を引き起こす 病気とは…

- 脳血管障害(脳出血・脳梗塞)
- ALS・パーキンソン病などの神経難病
- 認知症・アルツハイマー型痴呆
- 脳外傷(転んだり、事故などで起きた脳へのダメージ)
- 末梢神経障害
- 口腔・咽頭・喉頭疾患
- 歯科疾患



こんな症状ありませんか？

むせる



咳が出る



痰の量と性状



咽頭違和感
食物残留感



声の変化



食欲の低下
食事時の疲労感



食事内容
好みの変化



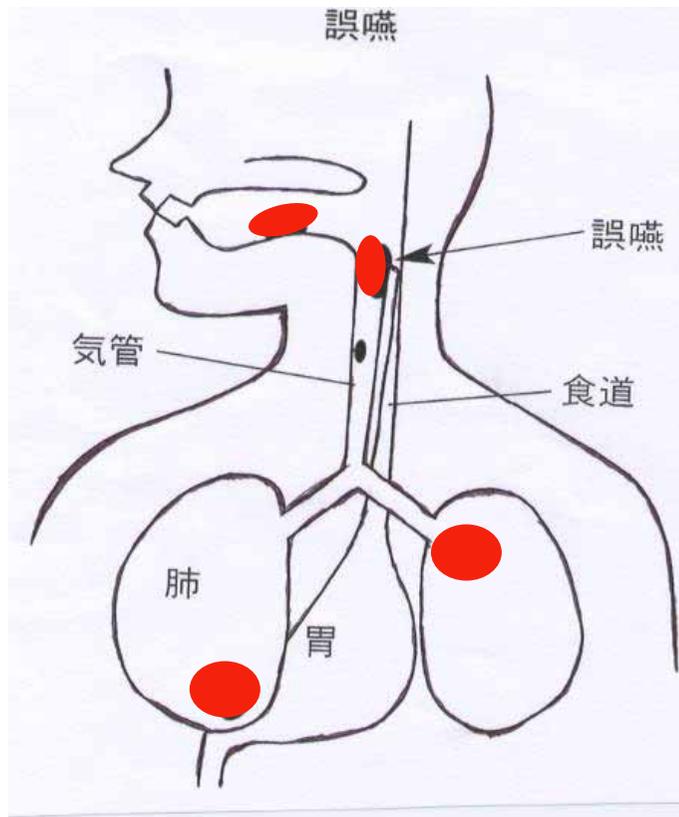
食事時間
食べ方の変化



やせ
体重の変化

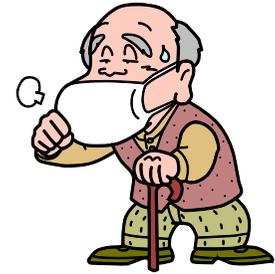


誤嚥ってなに？



食べたものが気管
に入り込むこと！
窒息や肺炎を招くこと
があります！！

誤嚥性肺炎とは…？



- 誤嚥により細菌・食物等が肺や気管支に入っ
て、咳嗽・発熱・呼吸困難を主症状として発症
する肺炎
- 体力の低下している高齢者や嚥下反射・咳反
射が低下している人に併発する
- 食物の誤嚥が持続し、体力が低下している場
合に発症する
- 絶食 = 誤嚥性肺炎の予防ではない！

姿勢の調整

目が覚めていますか？

さんこんにちは！
さあ、体を起こしましょう



ご気分はいかが
ですか？



声をかけ、体を起こす、反応をみる
表情や目の動きをみる



ぱっちり目
を開け、
しっかり覚醒



誤嚥を予防する姿勢に整える

麻痺側保護



足底が安定

首はやや前屈に
枕を高め宛てる



両肘が
テーブルに
密着



呼吸状態の確認と調整

痰の取りのぞき方

ベッド上の場合



座位の場合



咳をすることで痰を取り除く
咳が出やすいようにサポートする



球状のブラシを使用して痰をからめとる
痰のたまりやすいところは軟口蓋(のどちんこ)口硬蓋(うわあご)
を気をつけて清掃する

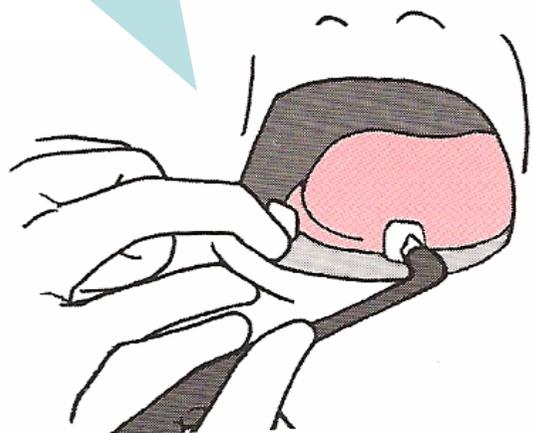
嚥下の仕組みと 安全に楽しく食べるケアのコツ

日本医科大学多摩永山病院
摂食・嚥下障害看護認定看護師
佐藤明美

口腔内の清掃

歯の磨き方

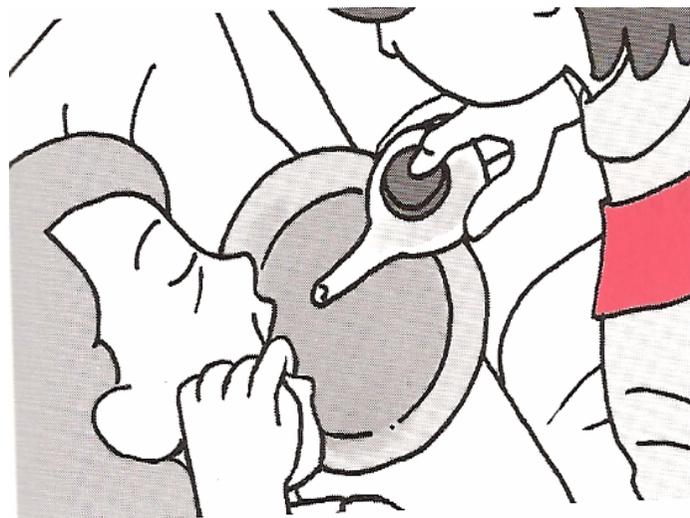
孤立した歯は歯の周りを丁寧に磨く



根だけが残っている場合は汚れをかき出すように



うがいは麻痺があれば健側を下に。頸部はやや前屈に



舌の清掃

- 舌ブラシや毛の柔らかい歯ブラシで、奥から手前へ10～20回程度軽くこする
- 痛みを伴う場合はぬるま湯、保湿剤、タンパク分解酵素を含む果汁(パイナップルなど)を併用する

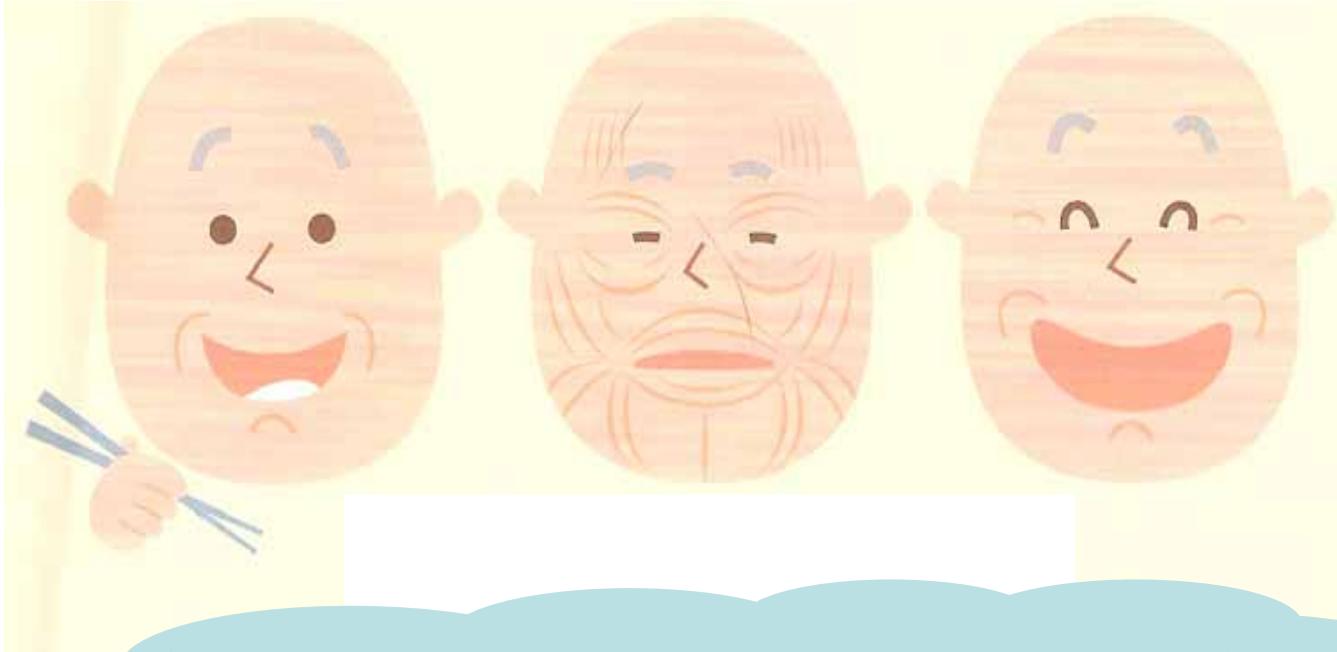


入れ歯のお手入れ



食べる力を高めよう！

食べる力を高めよう！



食べる、笑う、話す動きは同じ表情筋を使っています！

家庭でできる口腔リハビリ —食前のウォーミングアップ—



嚥下と呼吸と発声は密接な関わりを持つ



上手な食事介助の方法

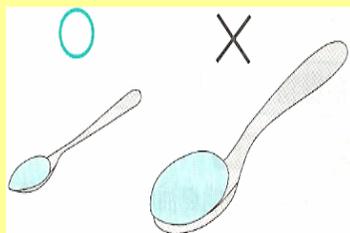
食事介助のポイント

- 食事に集中できる環境を整える
- 立ったままで介助せず視線の高さを合わせる
- 状態に合った姿勢に調整し、食事中大きな崩れがないかを留意する
- 全面介助するのではなく、できるところを引き出す
- トロミが必要な場合は、適切なトロミをつける
- 何を食べるかをまず見てもらう
- 適切な食具を使用する
- 介助ペースを速めない



一口量・適した食具の工夫

スプーンはあまり大きすぎず、浅めで幅の小さいもの



その人の摂食・嚥下障害に応じた食事の形態が必要



適度な水分と油分
オムレツ ポテトサラダ
ネギトロ スイートポテト

つなぎやとろみ

肉団子・煮込みハンバーグ
和え物(白和え・おろし和え)

ポタージュ カレー・シチュー
あんかけ料理

かむ・飲み込むが難しいもの

弾力性があるもの

かまぼこ
餅
こんにゃく
貝類
イカ・タコ

ぺらぺらうすいもの

のり
わかめ

酸っぱいもの

すのもの

ぱさぱさしたもの

ふかしいも
パン
ゆで卵

さらっとしたもの

お茶・水
汁物

繊維の強いもの

青菜
ごぼう
たけのこ
レンコン

硬いもの

ピーナツ
ツ
大豆

そばろ状のもの

きざみ食

かむ
が難しい

飲み込む
が難しい



増粘剤の使い方(トロミのつけかた)

- 使用量の定量・・・お茶・水：増粘剤の量を一定化すること
- 食材による使用量の違いがある
- 溶解後時間経過によってかたさが増す
- 味・香りが変化する



ポタージュ状
お茶100cc：トロミ1g



はちみつ状
お茶100cc：トロミ2g



ヨーグルト状
お茶100cc：トロミ3g

胃ろうを作っても「口から食べる」を あきらめないで！

- 胃ろうは栄養・脱水管理の一手段
- 胃ろうを作ったからといって、「食べられない」「一生抜けない」というものではない
- 口から食べていない(胃ろう)だからといって、完全に誤嚥性肺炎を予防できるとは限らない
- 口から食べることはQOL向上へつながるアプローチの一つ



参考文献・資料

- 1) 小山珠美：経口摂取標準化ガイド 日総研
2005
- 2) 小山珠美・五島朋幸：安全に楽しく食べるためのガイドブック オーラルケア 2006
- 3) 介護情報誌 ハナさん VOL29