

さやだより

平成30年9月号



今月のテーマ 「嚥下障害(えんげしょうがい)」 です

～お食事、おいしく食べられていますか～

食事中的ムセ込みや咳込みは食欲低下、栄養障害、また誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)などの病気の原因にもなってしまいます。

食事は人間の三大欲求の一つであり、楽しみであり、活力の源です。おいしく安全に食事するために対策を考えてみましょう！

◆ムセは嚥下力低下のサイン？

薬でも食べ物でも飲みこむという動作は喉の筋肉の連係プレーによって成り立っています。

- ① 飲み込める形に食べ物を形作る
- ② 舌で食べ物を送り込む
- ③ 飲みこむとき鼻・気管の入り口を閉じる
- ④ 食道に向けて食べ物を送る

といった複数の動きが必要です。このどこかで支障があると嚥下障害になってしまいます。



ムセとは喉の筋力低下の最も分かりやすいサインです。また、喉仏を支える筋肉が衰えると喉仏が通常の人より下に落ちてきますので、肉眼的にも衰えが確認できます。

気管に入ったものを咳などで排除できれば大事に至ることはありませんが、嚥下機能が低下している高齢者などはうまく排除できません。この時口の中が汚れていると細菌と一緒に飲み込むなどして「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」

を起こしやすくなります。歯磨き、うがい、入れ歯の調整などで口の中をきれいに保ち、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

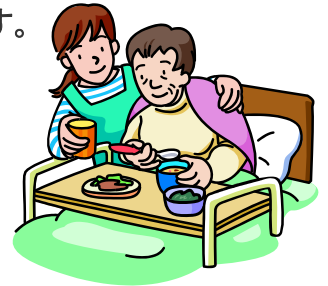


※「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」より抜粋

◆こんな方は要注意！

誤嚥性肺炎は、高齢者にとっては命取りになる病気です。通常であれば、気管に飲食物が入り込むと激しく咳き込みます。「ムセ」や「咳」は気道を守り、体を守るための防衛反応のようなもので、咳き込んだりして進入してきたものを出すことが出来れば、全く問題はありません。

正常な方々には想像しにくいことですが、気道に薬や飲食物が入っても全くムセない場合もあります。レビー小体型認知症で多く報告されている症状ですが、客観的にも普通に飲み込めたように見えますし、当人にも誤嚥の自覚はありません。肺炎などで入院し、嚥下機能の検査をして初めて気がつくケースが多いようです。



兆候としては

☆食事中的湿性嗝声

(しっせいさせい:ゴロゴロ、ゼロゼロした声)

☆食事中や食後に痰や呼吸数が増える

☆原因不明の発熱

などがあげられます。

人の飲みこむ力は40代、50代あたりから衰え始めると言われていますが、実際には30代から誤嚥は始まっているとの報告もあるようです。

◆ずっと食べ続けられるために

食べるときの姿勢を正しく保ちましょう



嚥下機能低下を予防する体操を食前の習慣にしましょう！

※他にも体操方法が多数あります

図1 図2 新星出版社 鎌田ケイ子監修 「今スグ役立つ！よくわかる！家庭の介護ハンドブック」より

◆飲み込みにくい食品の例

食べやすそうに見えて意外と飲み込みにくい食品もありますので注意が必要です。食事にもひと工夫必要かもしれません。

1. サラサラした液体

水、お茶、ジュース、味噌汁



2. 口腔内でバラバラになり、まとまりにくい食品

ひき肉、かまぼこ、ひじき、ピーナッツ、とうもろこし



3. 水分が少なくパサパサした食品

焼き魚、じゃこ、ゆで卵、ふかし芋、揚げ物、おから

4. 口の中や喉にはいつきやすい食品

餅、焼き海苔、わかめ、ごま、かつおぶし、パン、蒸しパン、カステラ、ウエハース



5. 水分と固形物が分かれている食品

高野豆腐、がんもどきの煮物、すいか、梨

6. 酸味の強い食品

酢の物、柑橘系、梅干し



◆おいしく安全に食べるために！

嚥下力がかなり落ちてしまった方でも「**飲み込みやすい食品**」の条件は下記の通りです。

- ◎適当な粘度がありばらばらになりにくい
- ◎喉を通過するとき変形しやすい
- ◎密度が均一である
- ◎ベタ付かず付着しにくい

このような条件に近い形にするために**ゼリー**や**とろみ水**が役立ちます。

ゼリー

安価で嚥下食に最適なゼリーですが、ゼラチンは常温(20~30℃)で溶解するため、口にゼリーをため込んでしまう方の場合、口の中で液体に戻ってムセてしまうので注意が必要です。

とろみ水

液体に粘度をつけて誤嚥を防ぎます。水を飲むたびにムセる方はこちらを試してみてもいいですか？

お茶などに適量のとろみ剤をいれ、手早くかき混ぜます。粘りが安定するまで 2-3 分おいておくのがポイント。牛乳はとろみがつきにくいのでとろみ剤が多めに必要です。 出典:まるごと図解摂食嚥下ケア

◆専門家に相談を！

食事中のムセ込みや咳込みが気になったら医療機関や介護担当者に相談しましょう。栄養士さんからは飲み込みやすい食事にするための工夫について教えてもらえるでしょう。歯科医師、歯科衛生士さんからは口腔機能改善のための、口腔内のケアやリハビリの方法を教えてもらえます。

薬が飲みこみにくいと感じたら医師、薬剤師にご相談ください。飲みやすいお薬を提案したり、薬を飲みやすくする工夫をお伝えすることができます。