

和み

Vol.37
October

特集 おいしく食事をしよう



～摂食嚥下リハビリテーション～

おいしく食べて、
毎日いきいき過ごそう!!



口から食べる = ココロの健康+カラダの健康

えんげ 摂食嚥下リハビリテーションの重要性 ～口から食べる大切さ～

摂食や嚥下(飲み込み)機能が低下した方に対して、口から食べられるように支援する「摂食嚥下リハビリテーション」は近年その重要性から関心が高まっています。

リハビリテーションセンターでは、毎年、専門職向けの研修会(摂食嚥下コース)を実施し、摂食嚥下リハビリの学びを深めています。

口から食べることの効果って!?

1. 生活意欲の向上!

栄養は、鼻や胃からチューブ等を通して流動食で摂ることもできますが、口から食べることは、人間が持っている本来的な欲求にもとづく行為であり、食卓を囲む一体感や食事メンバーとの会話といった社会的な楽しみの要素も持ち合わせており、生活意欲の向上につながります。



2. 介護予防の第一歩!

口から食べることで、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)が脳の指令によって働き、さまざまな情報伝達、指令系統が動き、神経が活性化します。嚥むことによって、唾液が出て、舌の味蕾細胞から味の情報が脳へ伝わることで、認知症の予防や介護予防につながります。

3. 唾液の分泌で口腔内は衛生的!



唾液はよく嚥むことで分泌が促進されます。唾液は食べ物の消化を助けるだけでなく、口腔内で細菌の繁殖やむし歯を防ぐ効果があります。

食べる姿勢は少し前かがみで! ゆっくり食事をしよう。

老化により、嚥下(飲み込み)機能は低下してきます。誤嚥^(注1)を防ぐように姿勢を保つことを心がけましょう。まず、できるだけ椅子で食事をするのが大切です。足で床を踏ん張って、少し前かがみの姿勢になりましょう。

そして、ゆっくり食べ、誤嚥が起こらないよう気を付けましょう。

こえん
(注1 誤嚥…食べ物や唾液が何らかの原因で気管に入ってしまうこと。)



もっと深く摂食嚥下について知りたい方は、リハビリテーションセンター情報誌和み第29号をご覧ください。

<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/files/nagomi29.pdf>

感染性呼吸器疾患 「誤嚥性肺炎」を予防しよう

日本人の死亡原因の第4位は肺炎です。肺炎で死亡する人の96.7%は65歳以上であり、90歳以上では死亡原因の2位に順位があがります。

今回は、肺炎の一種の「誤嚥性肺炎^(注2)」の症状や治療方法、予防ポイントについて、この記事を読んで学んでいただけたらと思います。

(注2) 誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われていています。再発を繰り返す特徴があり、それにより耐性菌が発生し、抗菌薬治療に抵抗性をもつことがあります。そのため優れた抗菌薬治療が開発されている現在でも治療困難なことが多く、高齢者の死亡原因となっています。

(一般社団法人) 日本呼吸器学会HPより



誤嚥性肺炎を発症する原因は？ 予防することができるの？

- 嚥下（飲み込む）機能の低下が原因
- お口の体操で食事の準備を！

誤嚥性肺炎の原因として、嚥下機能の低下が挙げられます。脳卒中などの病気の他、加齢によっても嚥下反射が弱くなります。食べる前の準備として、嚥下体操（お口の体操）を行いましょう。肩や首のリラクゼーション、舌や口唇の運動などで、首の周りや口の緊張がほぐれ、食事の心構えができます。

○嚥下体操（お口の体操）を詳しく知りたいかたは、滋賀県ホームページ「～お口の寝たきり予防～健口体操をしましょう」をご覧ください。
<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/kenko-t/sika/sika-pamphlet/>



誤嚥性肺炎の予防に向けて、家でできる工夫は？

リハビリ以外にも、一般の高齢の方が日々の生活の中で気を付けることで、誤嚥性肺炎の予防に有効と思われることを紹介します。

① 食事環境の工夫（姿勢・食事の形態）

まずは食事の姿勢です。食べ慣れた楽な姿勢で、楽しく食事ができる環境を整えましょう。飲み込み問題がある人は、リクライニングなどで体位を倒し、あごがあがらないように枕を入れましょう。

食事の形態は、硬いものやばさばさしたもの、口の中にくっつきやすいものはのどに詰まりやすくなりますので注意しましょう。水分と交互に食べることも有効です。水分でむせやすい人はとろみをつけましょう。

② 口腔内の清潔保持

口の中の細菌が原因で誤嚥したときに肺炎を起こすこともあります。食事を食べていない人も、唾液を誤嚥して肺炎になることがあります。口の中を清潔に保つことは非常に大切です。歯みがきや義歯の手入れをしっかりとしましょう。

③ 胃液の逆流防止

食後、すぐに横になってしまうと、胃液や食物が逆流してることがあります。食後1～2時間程度は身体を起こしておくようにしましょう。夜間に唾液が上手く飲み込めない場合は、少し身体を起こして寝ると逆流が阻止できます。



調理方法を工夫し、栄養バランスのとれた食生活を!

～誤嚥しないための食形態のご紹介～



誤嚥を予防するには、自分の食べられる力に応じた食事を摂ることが重要です。むせやすくなったり、噛めないものが増え食事を残すことが出てきたら、食事の形状を見直すことが必要です。

下記の表を参考に、自分にあった食品、調理方法を探してみましょう。



1. 誤嚥しにくい食品

特徴	形状	食品例
かまずに飲める	かゆ状・ポタージュ状	粥・ポタージュ
むせにくい	酸味の少ないもの	バナナ・熟した柿
つるんとしたもの	プリン状・ゼリー状	ゼリー・絹ごし豆腐
とろみのあるもの	とろろ状・クリーム状	山芋とろろ・アイスクリーム

2. 食べやすい食品の条件

形状	食品例
食品の状態が均一でペースト状の食品	カスタードクリーム かぼちゃのペースト
硬さが少なく固まりやすく 粘りが少ないもの	プリン
温度は生温かいものより、冷たいものがよい	加糖ヨーグルト(無糖ヨーグルトは口の中でばらける)
香りがあり、味のはっきりしたもの	フルーツのコンポート

3. 誤嚥しやすい食品

特徴	食品例
形が変わりにくい・繊維が多いもの・かみ切れないもの	ごぼう 竹の子 れんこん たこ いか 卵 肉 かまぼこ こんにゃく
のどに残りやすいもの・粘りのあるもの・ぱさぱさしたもの	餅 団子 カステラ もなかの皮 ウエハース パン のり ワカメ 青菜 炒り豆類
液体と固体がまじっているもの(口の中で水分と固形が分かれるもの)	高野豆腐 お茶漬け
むせやすいもの(さらさらとした液体・酸味のあるもの)	水 お茶 みそ汁 牛乳 ジュース 梅干し 酢の物 レモン 柑橘類

滋賀県栄養士会「栄養ケア・ステーション」のご案内 (おいしく・楽しく・健康的)

滋賀県栄養士会では、会員である管理栄養士・栄養士が「食」を通して県民の皆様の健康づくりに広く貢献できるよう、専門の立場でいろいろな支援を行う「栄養ケアステーション」を開設しています。

「栄養食事指導が必要な患者様がいる」、「栄養食事指導をどこに相談したらいいのかわからない」、「食事療法のやり方がわからない」、「食事がうまく食べられない」、「どんな料理を作ればいいのかかわからない」等いろいろなご相談をお気軽にお問い合わせください。

【支援内容】

- 特定保健指導
- 栄養・食事相談 (医療機関・事業所・一般市民・各種イベントなど)
- 講演・講習会 (食育講座・料理教室・生活習慣病予防講座・介護教室など)
- 栄養価計算・献立作成に関するアドバイス
- 新聞・雑誌への記事掲載

<お問い合わせ・お申込み先>

公益社団法人滋賀県栄養士会事務局

守山市梅田町2番1号 セルバ守山110号
TEL・FAX 077-581-1366

