

発行 医療法人 永仁会

EH 永仁会 だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第34号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

嚥下障害ってなあに？



みなさんは、“嚥下（えんげ）障害”という言葉聞いたことがありますか？
“嚥下（えんげ）”とは、“ものを飲み込む”こと。“嚥下障害”とは、食べ物をうまく飲み込めない状態のことです。嚥下障害の原因は約40%が脳卒中であると言われています。しかし、脳卒中になったことがない人でも、加齢や痩せすぎなどでも嚥下障害になることがあります。飲み込みの機能は40代から徐々に衰えると言われています。

Q：嚥下障害になると、どんなことが起きるの？

A：飲み込む力が弱くなると、“誤嚥”と言って、食べ物が食道ではなく気管に入りやすくなります。気管に食べ物が入ると、前号で紹介した“誤嚥性肺炎”になる可能性が高くなります。

また、“窒息”の危険も高くなります。宮城県内のデータはありませんが、都内だけでも毎年100人前後の方が食べ物をのどに詰まらせて救急搬送されています。そして、この90%以上が65歳以上の高齢者です。

Q：どうして年をとると、飲み込む力が弱くなるの？

A：年齢を重ねると、足腰は弱くなってきますよね？全速力で走っても、若い頃のように走れないのと同じです。足腰と同じように、口やのどの筋肉も、弱くなってきてしまいます。

30秒でできる！飲み込みチェック！

まずは、ご自分やご家族の飲み込み力をチェックしてみましょう。
やり方は簡単！！

『30秒で唾が何回飲み込めるか数える』

これだけです！



- ★6回以上：問題なし。高齢者の平均。
- ★5回以下：飲み込み力低下のおそれあり。
- ★3回以下：要注意！！
- ★2回以下：誤嚥の危険が高い！！



私は2回以下だったけど、いつも普通に食べられているし大丈夫！
口が乾いてただけだよ。



飲み込み力の低下は**自覚症状がない**人もいるので注意が必要です。
唾液が出ないのも嚥下障害の1つです。
飲み込み力が著明に低下している場合は、**誤嚥性肺炎**になる危険があり、高齢者の肺炎は命に関わることもあります。
また、飲み込み力の低下は**隠れ脳梗塞**の可能性もあります。
嚥下障害に気がいたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう！





誤嚥（食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうこと）や窒息にならないためにはどうしたらいいの？



誤嚥や窒息を予防するポイントは2つ、

①食べるときの姿勢に気をつける。

②飲み込みの力を鍛える。

です。

①食べるときの姿勢に気をつける

お食事の時、誤嚥しやすい姿勢があります。安全にお食事をしていただくために、次のポイントに注意してみましょう。

椅子（車椅子）で食べる場合

- ・椅子には深く腰掛ける。
- ・テーブルの高さは、少し前かがみになって肘をテーブルにおいた時に肘が90度に曲がるくらい。
- ・足はしっかり床につける。
（車椅子の場合もフットレストは使用せず足は床に付ける）

ベッドで食べる場合

- ・リクライニングの角度は30～60度くらいにする。
- ・首が後ろに反らないように、頭に枕やクッションを入れる。
- ・膝は軽く曲げて、膝の下にクッションなどを置く。
- ・足の裏にクッションなどをぴったりくっつけて踏ん張れるようにする。

②飲み込みの力を鍛える！！



飲み込みの力は鍛えることができます。
毎日飲み込みカアップ体操を行って、誤嚥や窒息を予防しましょう！！

飲み込みカアップ訓練

■嚥下おでこ体操

座って、おへそをのぞき込むように下を向く。
おでこに掌を当てて、おでこ手で押し合いっこをする。
この状態を5秒キープ!! 5回～10回繰り返しましょう。

■呼吸訓練

ペットボトルに半分くらい水を入れる。
ストロー息を吹いて、水をぼこぼこさせる。
10秒を2～3回、酸欠にならないようにしっかり休憩を入れながらやりましょう！

■口の体操

- 1) ほっぺたを「膨らませる」「へこませる」を繰り返す。（10回）
- 2) 舌を「前に出す」「戻す」を繰り返す。（10回）
- 3) 舌で口角を「左右交互に触る」。（10回）

■発声練習

しゃべる時と飲み込む時は、同じ筋肉を使っています。お話することが飲み込みの訓練になります。ご家族、お友達とたくさんお話ししましょう。
また、普段読んでいる新聞などを声を出して読むことも非常に良い訓練になります。
1日1回、音読してみましよう！！

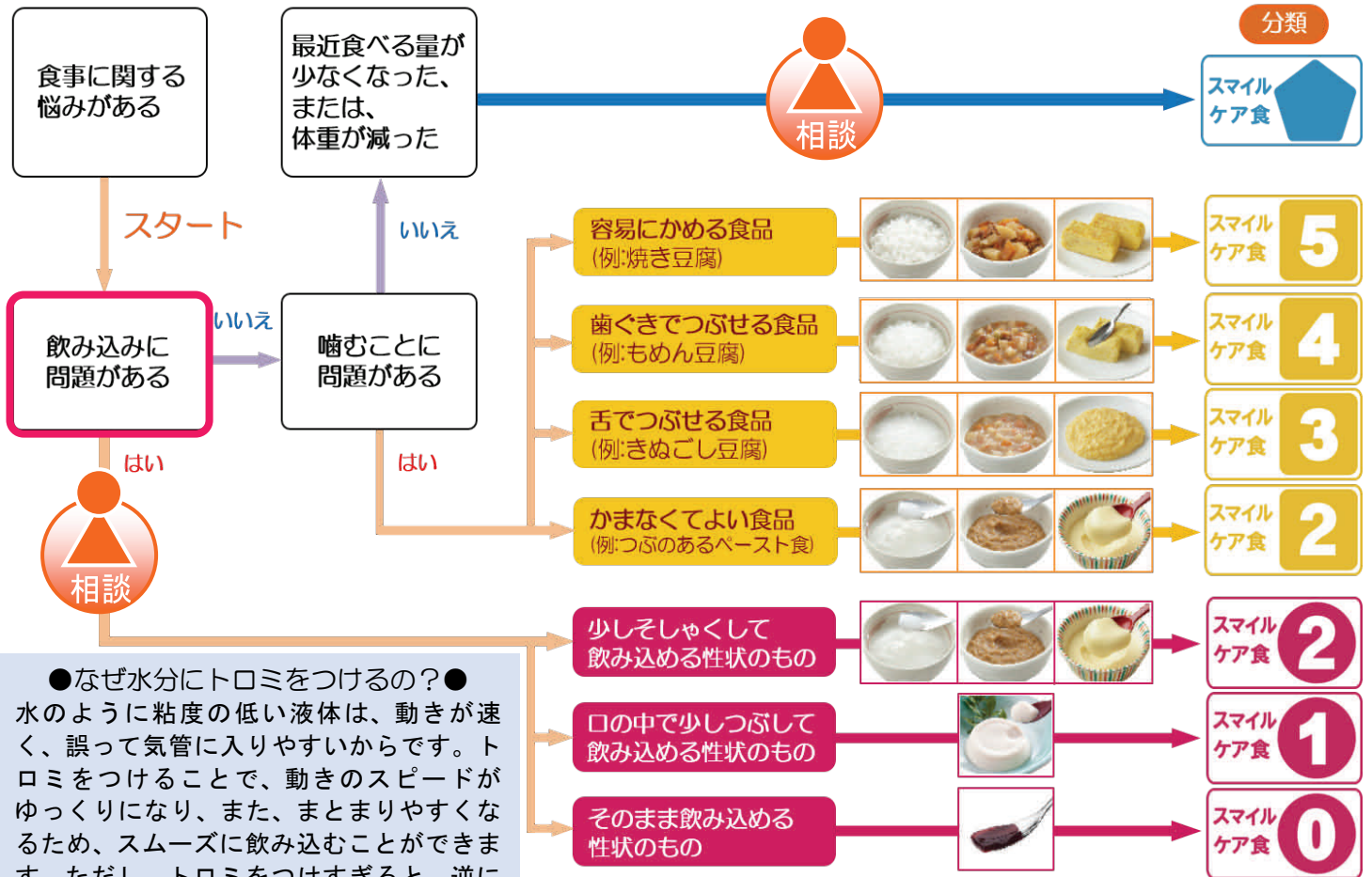
嚥下障害を持つ方のお食事について

ひと言に嚥下障害といっても個人差があります。大切なことは、その人その人の“現在の嚥下機能に合わせた食事形態”を選択するということです。

最近では、通販やドラッグストアなどでも様々な介護食が販売されています。その中から個人の嚥下機能に合わせたものを選択する目安として、『スマイルケア食』があります。これは**食事の形態を、食品の硬さや食べる機能（噛む力・飲み込む力）などで分類したものです**。「赤色」マークの食品が「飲み込む機能の低下した方」向けの食品で、状態に合わせて「0～2」と選べるようになっています。お食事を作る時や、ドラッグストアなどで嚥下食を購入する時の参考にしてみてください。また、嚥下障害がある方にとって、もっとも誤嚥の危険がある食品は“水のようなサラサラした液体”です。誤嚥を予防するためには、適度にトロミをつけることが有効です。手軽に使えるトロミ剤が市販されていますのでご活用ください。嚥下機能の見極めや食事については専門家に相談することをおすすめします。



スマイルケア食の選び方



●なぜ水分にトロミをつけるの?●
水のように粘度の低い液体は、動きが速く、誤って気管に入りやすいからです。トロミをつけることで、動きのスピードがゆっくりになり、また、まとまりやすくなるため、スムーズに飲み込むことができます。ただし、トロミをつけすぎると、逆に飲み込みづらくなり、誤嚥や窒息の原因となることもあるのでご注意ください。

出典) 農林水産省 (一部改変)

地域活動の取り組み

「大崎口から食べる事を支援する会」

『大崎口から食べることを支援する会』は、食に関わる職種や患者様の家族に対して“おいしく楽しく食べる”ことをサポートするボランティア団体です。食事に関する相談や、嚥下調整食などの調理実習を定期的に行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



大崎口から食べることを支援する会
問い合わせ先 kutikarataberu-e@yahoo.co.jp



お知らせ

矯正歯科が4月16日にOPENします

みやした しゅんろう


宮下 俊郎 先生



このたび、永仁会病院2階に「矯正歯科」の治療室を開設することになりました。顎口腔の正常な発育誘導および歯列不正に関して不正咬合の治療を行います。ご自身やお子様の歯並び、噛み合わせについてご心配なことがございましたらお気軽にご相談ください。

また、手術、化学療法および放射線療法を受けられる入院患者様に対して、口腔内のトラブル、感染症や誤嚥性肺炎の予防、および口腔粘膜炎への対応などを目的に周術期口腔機能管理を実施いたします。

●プロフィール●

出身：仙台生まれ大崎市古川育ち
 趣味：読書、映画鑑賞、ツーリング
 自分の性格：八方美人
 好きな食べ物：巨峰、そば 
 嫌いな食べ物：トマト
 休日の過ごし方：息子（7歳、5歳）と身体を動かす遊びをすることが多いです。
 患者様に一言：ご自身のお口のことで気になることは何でもご相談下さい。

仕事でも私生活でも、一度決めたことは貫徹する傾向があります。

些細なことはあまり気にならないため、かれこれ15年ほど散髪は自分で行って

います。ただの無精者かもしれませんが…。



診療時間

完全予約制です。
お電話でご予約の上お越し下さい。

電話番号
0229-22-0063（代表）



曜日	診療時間
月・火 水・金	9:30 ~ 13:30 14:30 ~ 18:30
土	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00



個室の診察室やキッズルームも備えています

病院の実績

(2018年2月度)	月計	平均
外来患者数	2,737	119 (外来稼働日)
入院患者数	1,052	37.6 (1日あたり)
血液透析症例数	1,615	67.3 (透析稼働日)
入院平均在院日数		7.9
手術件数 (合計)	46	

● 編集後記 ●

前回と今回で嚥下障害と誤嚥性肺炎についてお伝えしました。飲み込む力は年齢と共に衰えてしまっていますが、口腔ケア、食べ方、お食事、嚥下訓練などで誤嚥性肺炎は予防することができます。

いつまでもおいしく食べられるよう日頃から「飲み込む」ということに少し目を向けてみてくださいね。記：遠藤