

## 第 38 回 生活習慣病教室

### 「口から食べることの幸せ～摂食・嚥下障害看護について～」

■日 時：平成 25 年 9 月 26 日（木） 14 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：摂食・嚥下障害看護 認定看護師 橋本 由美

人の喉には交差点があります。食べ物を食べる際、間違っただけで空気の通り道に食べ物が入ってしまうと、むせたりして危険です。通常は、飲み込む時は呼吸が止まり、飲み込む時だけ食道の入り口が開きます。これが上手くできなくなってしまう病気や年齢的なもの、様々な原因があります。

#### ◆摂食・嚥下とは

摂食 = 食べ物を摂ること

嚥下 = 飲み込むこと

摂食・嚥下 = 食べること

摂食・嚥下障害 = 食べる事が障害された

#### ◆食べる仕組みの障害の原因

- 機能的障害：脳卒中・加齢・神経難病・心因性等  
食べる際の感覚や動きに異常が見られる
- 器質的障害：口の中や喉の腫瘍・歯の病気等  
食べる機能の作りの異常

#### ◆肺炎の発症率

義歯なし = 29% 義歯あり = 11%

歯がある人とない人では、肺炎の発症率は倍以上違います。自分の歯は大切にしましょう。

#### ◆食べる仕組みの障害が及ぼす影響

- 御膳の一定の場所の物をいつも残す  
脳の病気で、一定の場所が見えなくなることがある。見える位置にご飯を置いてあげましょう。
- 食事の好みや食べ方が変わった  
食べられなくなったものが多くなったのでは？噛む力が弱くなったり、唾液の量が少なくなり、食べられなくなったのかも。今まで使っていた食器が使えなくなったのでは？脳の病気の可能性もあります。このようにさまざまな理由が隠れているかもしれません。
- 食べこぼしが多い  
上手く口に物を運べなくなってしまうたり、口を閉じていることができなくなるのが原因です。

- **むせる**  
飲み込む際に喉の機能が弱くなってしまい、むせることがあります。
- **食事に時間がかかる**  
嚙む力が弱くなってしまった
- **どろどろ口に入れてしまい、しっかり飲み込まない**  
認知症の患者さんはよくあります。窒息に繋がってしまいます。
- **食事中や食後にガラガラ声になる**  
飲み込んだものが喉に残っていることがあります。しっかり咳をしたり大きな声を出してみましょう。
- **しゃべり始めるとむせる**  
喉に残っていたものが、空気を吸うときに誤った所に入ってしまう。
- **食事中すぐ疲れる**  
体力的な原因。
- **食事量が減った、元気がなくなった、あまり動かなくなった**  
脱水、栄養が足りないという原因があります。すぐに検査を受けましょう。

#### ◆口から食べること

1. 嚙下の仕組みの不都合により起こるリスク  
窒息・誤嚥性肺炎・低栄養・脱水
2. 口から食べないことで起こるリスク  
嚙下に関する筋の廃用・唾液分泌の低下  
消化機能や粘膜の廃用・味覚の鈍麻
3. 食事を楽しむことができないことで起こるリスク  
食べる楽しみの喪失・生きる意欲の喪失

#### ◆摂食・嚙下障害看護認定看護師の主な役割

- ・食べられない原因を探す
- ・口の中の清掃
- ・食べるための機能を評価する
- ・栄養の管理を行う
- ・食事の際の姿勢・食事の硬さ・食具の検討
- ・摂食嚙下障害のある患者様や摂食・嚙下障害患者様と関わるスタッフの支援
- ・食べるための機能の訓練を行う

いつもと違うな、変だなと思うことがありましたら、気軽ご相談ください。

[過去の「生活習慣病教室」はこちら](#)