

## ご飯が飲み込めない!むせてしまう!

### 摂食嚥下障害 とは



栄養科 科長 管理栄養士 ST(言語聴覚士) 後藤奈津穂

摂食嚥下(せっしょくえんげ)とは、食べ物や飲み物を認識して口に運び入れ、必要に応じて咀嚼(そしゃく)して飲み込むこと、その後、食道から胃まで運ぶ過程を意味します。

摂食嚥下障害とは、脳血管障害(脳梗塞や脳出血等)による麻痺、神経・筋疾患、加齢による筋力の低下、認知症、お薬の影響等により誰にでも起こりうる障害です。よく現れる症状は、食事中にむせる回数が増える、口の中に食べ物を溜め込んでなかなか飲み込まない、食事に時間がかかるようになる、食べる量が減る、食後ガラガラ声になる等です。この摂食嚥下障害により、食べる量が減少し栄養状態の低下や脱水が生じたり、食べ物や飲み物が食道ではなく気道に入り誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)が生じます。その結果、全身状態が低下し、さらに食べることができなくなるという悪循環に陥ることが少なくありません。

#### 舌のマッサージ方法

①舌を前に出します。  
(3回繰り返し)



②出した舌を左右に動かします。  
(3回繰り返し)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。  
(3回繰り返し)



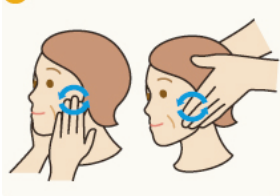
また、「食べる楽しみ」を失うことによる QOL(クオリティオブライフ:生活の質)の低下も問題点として挙がっています。特に高齢者の場合は、歯の欠損、咀嚼力(そしゃくりょく)の低下、舌の運動機能の低下、唾液の分泌の低下、集中力の低下、お薬の影響等により摂食嚥下障害を起こしやすくなります。

予防策としては、食前に顔や首や舌のマッサージ、唾液腺マッサージを行うこと、食べ物や飲み物が気管に入った時に咳をして排出できるよう咳をする訓練を行うことが挙げられています。また、細菌の多い唾液が気管の中に入り誤嚥性肺炎が生じることもあるので、常に口の中を清潔にしておくことも重要です。



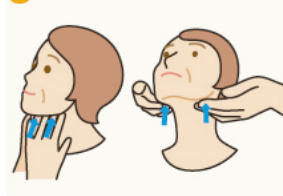
#### 唾液腺マッサージの方法

##### ① 耳下腺(じかせん)



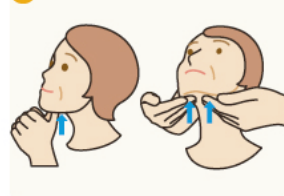
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。5〜10回繰り返します。

##### ② 顎下腺(がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5〜10回繰り返します。

##### ③ 舌下腺(ぜっかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5〜10回繰り返します。

# ほっとニュース

発行:社会医療法人 一成会 木村病院/企画広報室

社会医療法人 一成会 理念

みんなの元気のパートナー



## 2019年 新春のご挨拶

社会医療法人一成会理事長・木村病院院長 木村 厚

新年あけましておめでとうございます。

今年はいのしし年ですが「猪突猛進」ではなく、周りをよく見て慎重に、しかし、目標はしっかり見据えて進んでいきたいと思います。

平成も新しい元号に代わる年ですが、この30年間は災害が多く大変でした。しかし、戦争のない国で70年以上も生活できていることは本当に幸せです。長い間、この平和な時を過ごしているので「当たり前」になっていますが、努力して維持していかなければならないと思います。



ACP という言葉があります。これはアドバンス・ケア・プランニングの略です。今は医療の進歩によって、いろいろな状態で命を長らえることができるようになりました。かつては1分1秒でも長く生きることが目的となっていた医療でした。しかし、現在はその生きている姿が、望んでいる状態なのかをよく考えなければならなくなりました。そういうことを本人・家族・医療者・介護提供者などと一緒に意思決定能力が低下する前に話し合っておくことをACPと言います。これは一度決めたとしても何度でも決めなおすことができるものです。そしてそれに関わる人々が共有して、納得していることが大切です。もちろん、本人の意思が第一優先となります。

医療はどんどん進んでいるので古い情報で決めてしまうのは危険です。もっといい治療方法や緩和の方法があるのを知らないで早まった結論を出してしまうかもしれません。医療者は責任をもって最新の情報を入手して提供していかなければなりません。私たち一成会の役割は地域に住んでいる方々が安心して医療や介護を受けられ、また、最後の時を住み慣れたこの地域で迎えられるようお手伝いすることだと考えています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 患者サービス部をご紹介します

患者さんと医療従事者を結び架け橋になるように1995(平成7)年2月に患者サービス部を創りました。消費生活アドバイザー資格者の就業から始まりました。

患者サービス部の目的は

1. 患者さんの療養生活が安心かつ満足できるものとなるために患者さんと医療従事者との関係をスムーズにすること
2. 患者さんの療養生活が安心かつ満足できるものとなるために患者さんの社会的背景に配慮し、療養生活を阻害する要因をできるだけ排除すること
3. 患者さんの療養生活が安心かつ満足できるものであるために療養環境を清潔で快適な状態に保つこと

患者さんやご家族からのご意見を伺って、面会室に新聞を設置したり、職員の対応が悪いとお叱りを受け、所属部長から謝罪の電話を差し上げるようにするなど様々な事を行ってきました。

医療ソーシャルワーカー(MSW)も患者サービス部に所属しています。患者さんから入退院の事、介護保険の事、経済的な事、家族関係の事など秘密厳守で御相談を受け対応しています。尊厳死協会の問合せを依頼されたこともあります。



初めは一人だったMSWも時代の流れに合わせて現在では、4人の社会福祉士が皆様のお手伝いをしてしています。

MSWだけでなく、在宅医療を熟知している看護師も一緒に連携して対応する場合もあり、患者さんやご家族の状況に合わせて一番良い選択肢を提案させていただいています。

また、ハウスキーパー3人も患者サービス部の一員です。病院の「きれい」に責任をもって頑張っています。

御相談は、日曜・祝祭日を除く9時から17時までサロン奥の相談室で対応いたします。



### MSWって?

医療機関で社会福祉の専門家として、医師や看護師、理学療法士などと共にチーム医療の一旦を担っています。当院のMSWは、全員国家資格の社会福祉士を取得しています。

### 人生の最後にどうありたいか

『もしバナカード』というものがあります。  
ゲームをしながら  
「自分にとって何が大事か」  
「誰にそばにいて欲しいか」  
『ACP』※を考える  
きっかけになります。



※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)意識がはっきりしている間に希望することを決めておく事

### 誰か教えて!!

心配事は何でも聞いてみてください。

- ★ 入院費や外来費用が心配・・・
- ★ 家に帰って生活できるかしら・・・
- ★ どんな施設があるのかしら・・・費用は?
- ★ 先生には聞けなかったけど、胃ろうってどうなの?
- ★ 『ACP』※はどうしたらいいの・・・
- ★ 介護保険、使うのってどうやるの・・・

## MSWは皆さんの要望に応えるために連携しています

