

平成28年度  
浦添市在宅医療・介護連携支援センターうらっしー市民公開講座

# 口から食べる喜びを いつまでも

せっしょく えんげ  
～ 摂食や嚥下について学ぼう!! ～



日時：平成28年11月12日(土) 14:00～16:30

場所：浦添市てだこホール・市民交流室

主催：浦添市在宅医療・介護連携支援センターうらっしー  
(一般社団法人 浦添市医師会)

共催：浦添市、公益社団法人沖縄県栄養士会

# 本日のプログラム

総合司会:大瀨 篤(まちなと内科在宅クリニック 院長)

1. 主催者挨拶 浦添市医師会長 池村 剛

2. 来賓挨拶 浦添市長 松本 哲治

3. 基調講演

「病院で口から食べられないと言われたら・・・」

高良 孔明(高良歯科医院 副院長)

～ 休 憩 ～

4. パネルディスカッション

座 長 :山里 将進(かじまやクリニック 医師)

パネリスト :山城 惟欣(同仁病院 消化器内科・内視鏡センター長)

眞喜屋 佳恵(同仁病院 言語聴覚士)

上間 鈴美(ありあけの里 管理栄養士)

前仲 佐和(高良歯科医院 歯科衛生士)

～ 壇上討論・質問票への回答 ～

5. 閉 会





## ごあいさつ

浦添市医師会長 池村 剛

本日は、「うらっしー」主催の市民公開講座にご参加いただき誠にありがとうございます。  
ございます。

「うらっしー」は、平成27年4月に浦添市の委託事業として、浦添市医師会に  
設置されました。浦添市の在宅医療・在宅介護の中心的役割を担う浦添市在  
宅医療・介護連携支援センターでございます。

今回は、「うらっしー」主催の第2回目の市民公開講座となります。昨年度は、  
「看取り」をテーマにお話しをさせていただきました。

すべての生命には限りがあり、必ず終わりの時がやってきます。皆さんと一  
緒に、より深く「看取り」について考えることができたと思います。

今回は、「看取り」に至る前の日常生活に焦点を当て、「摂食・嚥下」をテー  
マに皆さんと一緒に勉強していきましょう。

元気で長生きすることは、すべての方の願いであることに間違いありません。  
しかしながら、年齢を重ねるにしたがって、どなたにも運動機能や生理機能の  
低下が起きてきます。

日本では、日常生活に介助を必要とせず、自立した生活を送ることができる  
健康寿命と平均寿命の間に10歳ほどの開きがあります。運動機能や生理機  
能の低下は、介助が必要となる大きな要因のひとつと考えられます。

生理機能には、嚥下機能・排便排尿機能などがあり、良好な生活を維持する  
うえで欠かせないものです。嚥下機能の低下は、還暦の頃から少しずつ目立  
つようになり、75歳以上の後期高齢者では、生命に関わる誤嚥にも気をつけ  
なくてはなりません。

欧米では、自身の力で食事の摂取ができなくなれば生命の限界と考える国も  
あります。運動機能が低下すれば、動くことに苦勞するようになり、嚥下機能が  
悪くなれば、自分の口で食事ができなくなるかもしれません。しかしながら、幸  
いなことに医療や介護においては、嚥下機能の低下に合わせて安全に食事が  
摂れるような色々な工夫がなされています。

本日も講師の皆さんから、興味深く勉強になるお話を聞かせてもらえるものと  
期待をしております。

本日の講演会で、「口から食べる喜び」について、皆さんも一緒に勉強して参  
りましょう。最後までご清聴下さいますよう、宜しく願いいたします。

【基調講演】



# 病院で口から食べられないと 言われたら・・・

歯科医師 高良 孔明（高良歯科医院 副院長）

皆さんは「摂食・嚥下障害」という言葉をご存知でしょうか？ 摂食・嚥下障害とは、脳梗塞や認知症等の病気や老いがあるが、口から食べるというごく当たり前に出来ていたことが出来なくなり、食べ物や飲み物が、空気の通り道である気管に入りやすくなる状態を指します。

そのため、食事中にむせて、真っ赤な顔をして、食べていたものを吐き出したりするといった症状が起こります。摂食・嚥下障害を持つ患者さんにとって「口から食べる」との意義は、当たり前に口から食べることができる我々健常者とは異なり、生活活動全体の大きな部分を占めています。ですから食べたくても食べられないものがある患者さんにとって、それが食べられるようになった時の喜びは何物にも代えがたいものだとは実感するのです。

しかし患者さんのニーズに応えることは容易なことではありません。そこに必要なのは、歯医者だけではないのです。かかりつけ医と連絡を取り合い、調理方法を栄養士から家族に指導してもらい、言語聴覚士や歯科衛生士の積極的なトレーニングをしてもらうといった多職種連携が必要なのです。

もちろん、その他の職種の方々も含めて、それぞれの専門分野での役割を果たしていくことで、患者さんの「口から食べる」という結果が得られることとなります。

今後も、この多職種連携の一員として、患者さんの「口から食べる」を支援していきたいと考えています。





## 嚥下障害高齢者を取りまく現状 ～そのとき提示される4つの選択肢とは～

これよし

医師 山城 惟欣

(医療法人八重瀬会 同仁病院 消化器内科・内視鏡センター長)

近年、我が国の医療界において嚥下に関する事柄が急速にクローズアップされつつあります。

食べ物をまず口の中で咀嚼してゴックンと飲み込むまでの一連の動作を嚥下運動と言いますが、私たちは普段あまりにも当たり前にも水を飲んだり、物を食べたりしているため強く意識することはありませんが、そこには生命の神秘とも言えるような奇跡的な協調運動が常に行われています。

口から食べたものが喉を通過する際に、通常は米の一粒さえ気道に入ることを許されません。人体には12系統の脳神経系が存在しますが、そのうちの4系統および高位脊髄神経が瞬時に作動し、喉に存在する約50対もの小さな筋肉群がわずか0.5秒の間に絶妙な協調運動をすることで嚥下運動が完成します。これはどんなスーパーコンピューターにもプログラムできないことだそうですが、人は生まれて来たその瞬間から呼吸することとお乳を吸う能力を与えられていることから考えても、嚥下は呼吸を並んで最も根本的な生命活動であると言えるでしょう。

これだけ緻密な嚥下運動ですから、いつまでも正常に作動してはくれません。個人差はありますが、人によっては40代あたりから早くも機能低下の徴候が出始めると言われています。

そういえば最近、食事中にムセ込むことが増えてきた、痰が絡みやすくなってきたと感じることはないでしょうか？ その後、加齢とともに徐々に低下し、70代後半にかけてその傾向は顕著となり、やがて人としての平均寿命を迎えます。

まさに嚥下の衰えこそが人の寿命を左右する最大の要因とも言える訳ですが、これまで医療界においてもあまり注目されることはありませんでした。それだけ嚥下運動が複雑であり、きちんと評価してリハビリにつなげるだけの医療資源が十分ではなかった側面もありますが、かつては嚥下障害のある高齢者に対して安易に胃瘻造設が選択され、どれくらいの嚥下機能が残されているか詳細に評価されることなく、口から食べる楽しみを早々に諦めざるを得なかったケースが多く存在したことも事実でしょう。

2025年問題とも言われるように、今後我が国では人類がかつて経験したことのないような急激な超高齢化社会を迎えます。嚥下障害を来した高齢者にどのように向き合っていくのか、医療関係者だけでなく社会全体としての取り組みが望まれています。

本日は、嚥下障害を来した際に病院でどのような選択肢が提案されるのか、それぞれのメリット・デメリットはどのようなものか実例を交えつつご紹介いたします。将来あなたのご家族が、またはあなた自身が嚥下障害を来した際にどうするか考えるきっかけにしたいと思っています。



## 摂食・嚥下障害への支援について

言語聴覚士 眞喜屋 佳恵

(医療法人八重瀬会 同仁病院 リハビリテーション科)

現在、日本はこれまでにない高齢社会へと突入し、リハビリテーション業界の中でも言語聴覚士が関わる摂食・嚥下障害の分野が目覚ましい発展をみせているところです。

特に言語聴覚士という職種については、あまり世間に認知されていないために初めて聞く方も多いと思います。そのため、今回の市民公開講座では言語聴覚士が「摂食・嚥下障害」に対してどのような仕事を行っているのか、実際に胃瘻をしながらも口から食べている事例を紹介しながら、「嚥下・摂食障害」をもつ方々への「食べる」支援について一緒に考えてみたいと思います。

言語聴覚士の仕事内容は主に3つに分かれます。

- ①脳卒中や事故による後遺症で、「読む・聞く・話す・書く」能力が低下した方や、発音が悪くなって会話が成り立たなくなった方々、また、生まれつき言葉の発達が遅れている子どもさんに対して「言葉の訓練・指導」を行っています。
- ②難聴のある方々への聴力検査や補聴器・人工内耳への調整などを行っています。特に生まれつき難聴を持っている場合、言葉の発達にも影響が出るので言語指導も行います。
- ③今回のテーマにもなっている摂食・嚥下障害に対する指導です。これは患者様の状態に応じて、食べることで以前に口の環境を整えたり、姿勢や食事の形態・環境調整を行ったり、内視鏡などによる嚥下検査の補助に入ったりと、食べる機能に対して評価から訓練まで幅広くアプローチしています。

「摂食・嚥下」とは、簡単に言うと「食べる・飲み込む」という意味です。

私たちは生まれてからずっと毎日口から食べています。これまで当たり前「食べて」いたことが、高齢となり機能が落ちて、「食べたり飲み込む時」に支障が出てくるようになってきます。あるいは、病気・事故によっていきなり食べられなくなることもあります。

今は私たち専門家が様々な情報を提供して、ご本人や家族が考えて治療方針を決定する時代になってきております。まだまだ先のことですが、今後口から食べられなくなってきた場合どうしたいのか、今回の公開講座によって「摂食・嚥下」について理解していただき、自分や家族の終末期をどう過ごしていきたいのか、考えていく機会になれば幸いです。

私たち言語聴覚士は、最後まで食べたいという希望がある方には、ご家族も納得していくかたちで「口から食べること」をお手伝いしております。また、これから言葉に関する悩みや聞こえにくさ、食べにくさで困り事が出てきたら、遠慮なく地域にいる言語聴覚士にご相談していただきたいと思います。



# 口から食べる喜びをいつまでも ～美味しく食べていただくための食形態～

管理栄養士 上間 鈴美

公益社団法人 沖縄県栄養士会 福祉事業部

社会福祉法人 沖縄コロニー 特別養護老人ホームありあけの里

## <はじめに>

摂食・嚥下とは、食物を認識してから口に運び、取り込んで咀嚼(そしゃく)して飲み込むまでのことを言います。口から食べる喜びは、生きる喜びとつながっていきます。食事には、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)への刺激や口腔ケアなどが大変重要です。

栄養・食事サービスを担当する部署にとって「食べること」は、生命を維持する基本的な欲求を満たすだけでなく、コミュニケーションの機会でもあり重要視されています。高齢者施設での食事とは、利用者に対する最も重要なサービスであり、食事を丁寧に作り、美味しく食べていただくことは、利用者の皆さまが生き生きと生活するためにも欠かせません。

## <ありあけの里での取り組み>

高齢者の「口から食べること」への支援を行うために、平成19年に液状にトロミをつけていたミキサー食の形態改善に取り組み、翌年には、ミキサー食に増粘剤や固形化剤を追加して固形化し介護食としました。

平成22年には、VE検査(嚥下内視鏡)で刻み食の改善の必要性を知り、ソフト食や沖縄伝統調理法のンブシーを導入し嚥下食としています。嚥下食とは、刻まずに食材の形を残してスプーンでつぶせる形態です。

また、嘱託医より「介護食では何を食べているのか分からないので、常食(普通食)がどんなメニューで、どんな食材が使われているか、目で見ながら食感を楽しむことができればいいのでは」との助言をいただき、デジタルカメラで撮影した食事の写真を「フードピクチャー」と名付けて設置し、利用者やご家族にも分かりやすいようご案内しています。

### \* ありあけの里の食形態について

主食はご飯、アチビー、お粥、粥ゼリー、固形粥、玄米ゼリー。副食の基本は常食、軟菜食、一口大軟菜食、嚥下食、介護食があります。多職種で評価し、一人一人のニーズに合った食事を提供しております。

### \* 水分補給と補助食品の利用について

脱水症、熱中症にならないために水分摂取は高齢者にとって重要です。嚥下機能が低下した方でもスムーズに飲んでいただけるようにトロミ剤の使用や、水分補給ゼリーを利用しています。

栄養補助食品については、食欲低下時や低栄養状態などの時に利用します。様々な種類があり、個々に合わせて提供しています。

## <事例紹介 ～最後に>

本日は、現在デイサービスをご利用いただき、介護食を提供している利用者の食事形態変更を行った事例をご報告し、美味しく食べていただくための食形態の説明を行います。



## 私達の口腔ケア

歯科衛生士 前仲 佐和 (高良歯科医院)

昔から「口は健康の入り口」と言われているように、近年、医療や介護の現場で口腔ケアの必要性が認知されてきました。

口腔ケアは、口の中を清潔に保つこと、いわゆる「歯みがき」と思われています。確かに細菌数を減少させ、誤嚥性肺炎を予防するためには必要です。お口の中の細菌は、むし歯を作り、歯周病の原因となり、口臭を生み出しますが、「歯みがき」で減らせなかった細菌は、舌や口蓋(上顎)、頬、歯茎にバイオフィルム(細菌の膜・ヌメリ)となって付着します。このバイオフィルムを落とすには、会話をしたり、食べたり、笑ったりする日常生活の中で口腔機能を使うことにより落とせるのです。

口から食べていない、口腔ケアを行わないと、口腔機能が衰えてしまい、細菌が喉を通過して気管に入り誤嚥性肺炎を引き起こします。

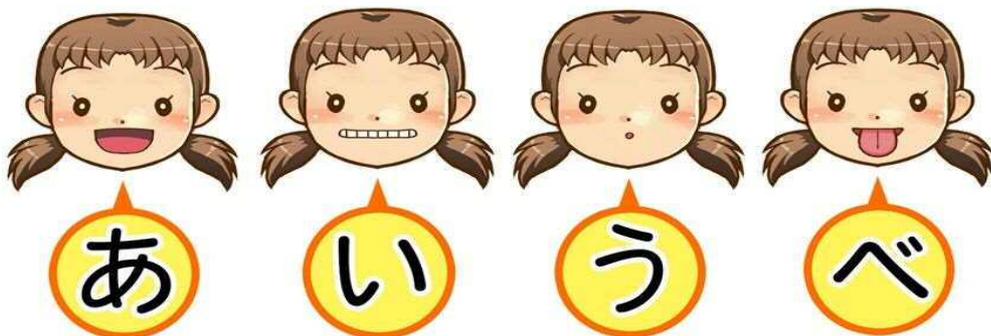
口腔機能の維持・増進するために、舌や口の周りの筋肉を鍛えるリハビリが重要な役割を果たします。

摂食・嚥下障害を起こさないためにも、歯だけではなく、舌や口唇までを含む機能を活発化させ、自分の口から食べてもらい、健康で楽しい日常生活を送るにも口腔ケアは大切です。

私達、歯科衛生士は診療室のみの仕事だけだと思われがちですが、今では診療室から外へ出て、施設や在宅に単独で伺うことができます。

介護サービスのひとつに、歯科衛生士居宅療養管理指導があり、月に4回まで施設や在宅に伺い、お口の中をきれいにし、口唇・舌・頬を積極的に刺激し、口腔機能を高め、飲み込みを改善するためのリハビリを行っています。

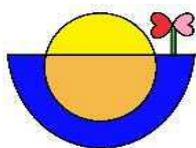
口腔ケアの必要性が認知されてきたことにより、病院や施設にも歯科衛生士が配属されています。いつまでも健康で、身も心も豊かに暮らすことができるように私達は口腔ケアを行っています。





平成28年度 浦添市在宅医療・介護連携支援センターうらっしー市民公開講座  
口から食べる喜びをいつまでも ～ 摂食や嚥下について学ぼう～

浦添市在宅医療・介護連携支援センターうらっしー  
(一般社団法人 浦添市医師会内)



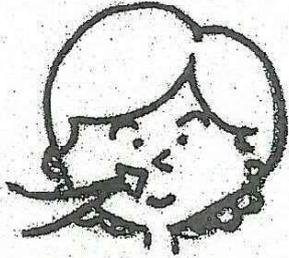
URASSHII

〒901-2132 浦添市伊祖3-3-1 アルマーレ1階  
TEL:098(894)2698 FAX:098(874)2362  
<http://www.urasshii.com>

# 健口体操

## 1. 深呼吸(3回)

※ 食事の前に行うと効果的です

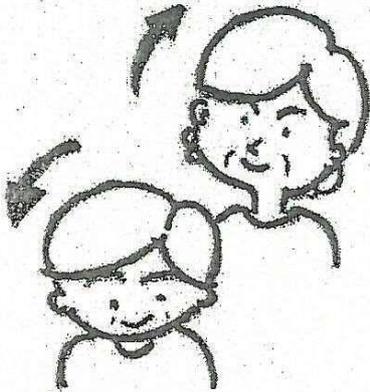


鼻から大きく息を吸って

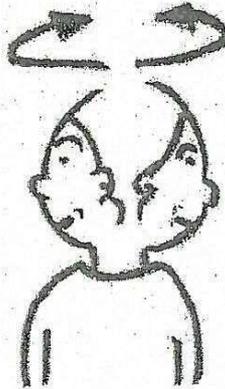


口をすぼめてゆっくり吐く

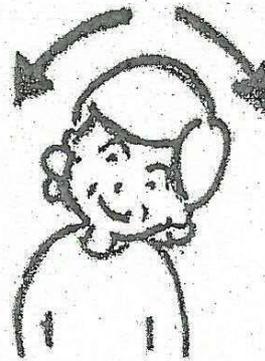
## 2. 首の体操(各3回)



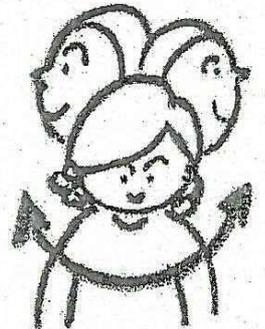
上下にたおす



左右をふりかえる

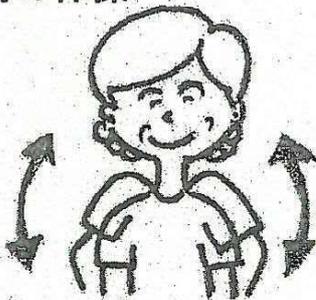


左右にたおす



左右にまわす

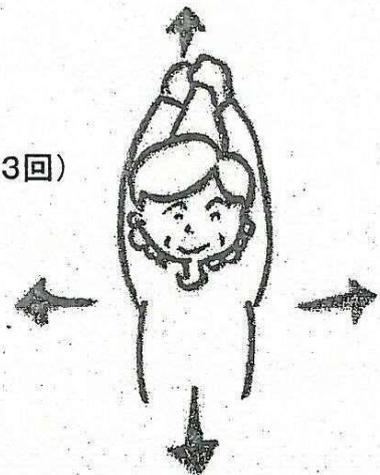
## 3. 肩の体操



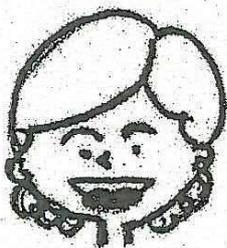
上げ下げ(3回)

## 4. 体幹運動

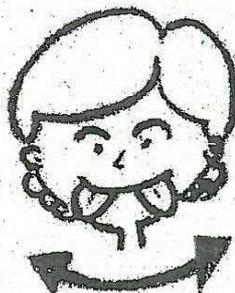
手をくんで  
上・前・上・左・右(3回)



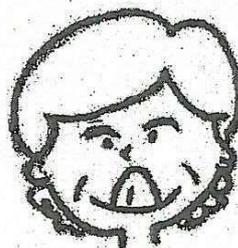
## 5. 舌の体操(各3回)



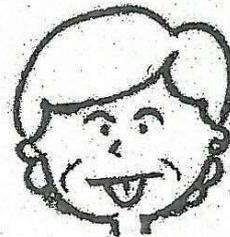
舌を前に出す



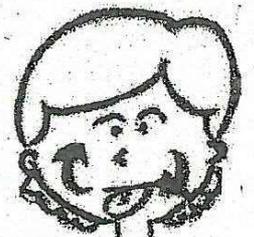
左・右



上

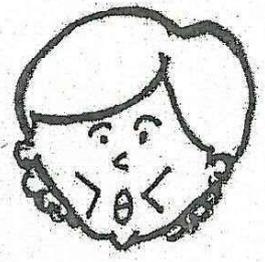
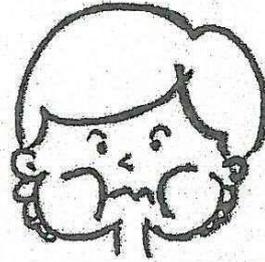
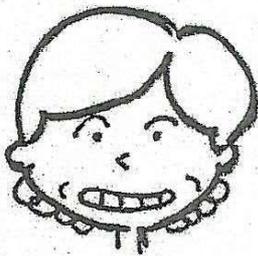
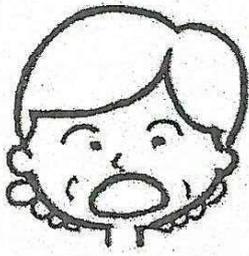


下



まわす(左右)

6. くちびる・ほほの体操(3回)

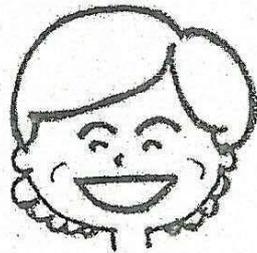


あ～ い～ う～ え～ お～

ほほのふくらまし

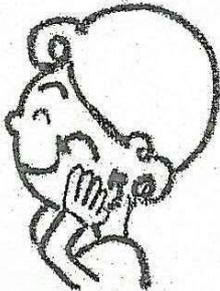
ほほすぼめ

7. 発声練習(3回)

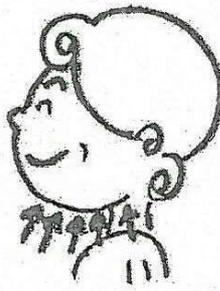


パパパパ  
タタタタ  
カカカカ  
ララララ

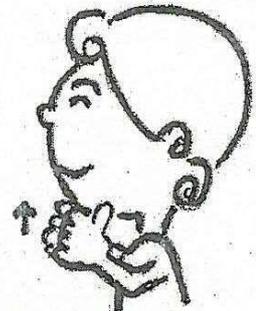
8. だ液腺マッサージ(1回5秒ずつを3回)



耳のななめ下に手をあて  
後ろから前に回す

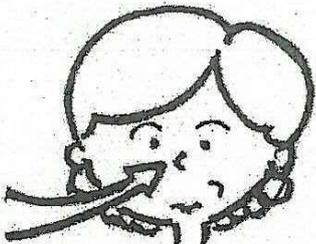


あごの下を耳の下から  
あごの先にずらしながらおす



あごの先を下からおす

9. 咳ばらいの練習(1回)



鼻から大きく息を吸って



おなかに力を入れて  
せきをする

10. 深呼吸(3回)

※ 健口体操の後には、飲み込む力が強くなったか試してみてください。  
30秒で3回以上だ液を飲み込むことができれば合格です！