

# 健康たうん

2023年10月

秋

Vol.80

ご自由にお持ちください

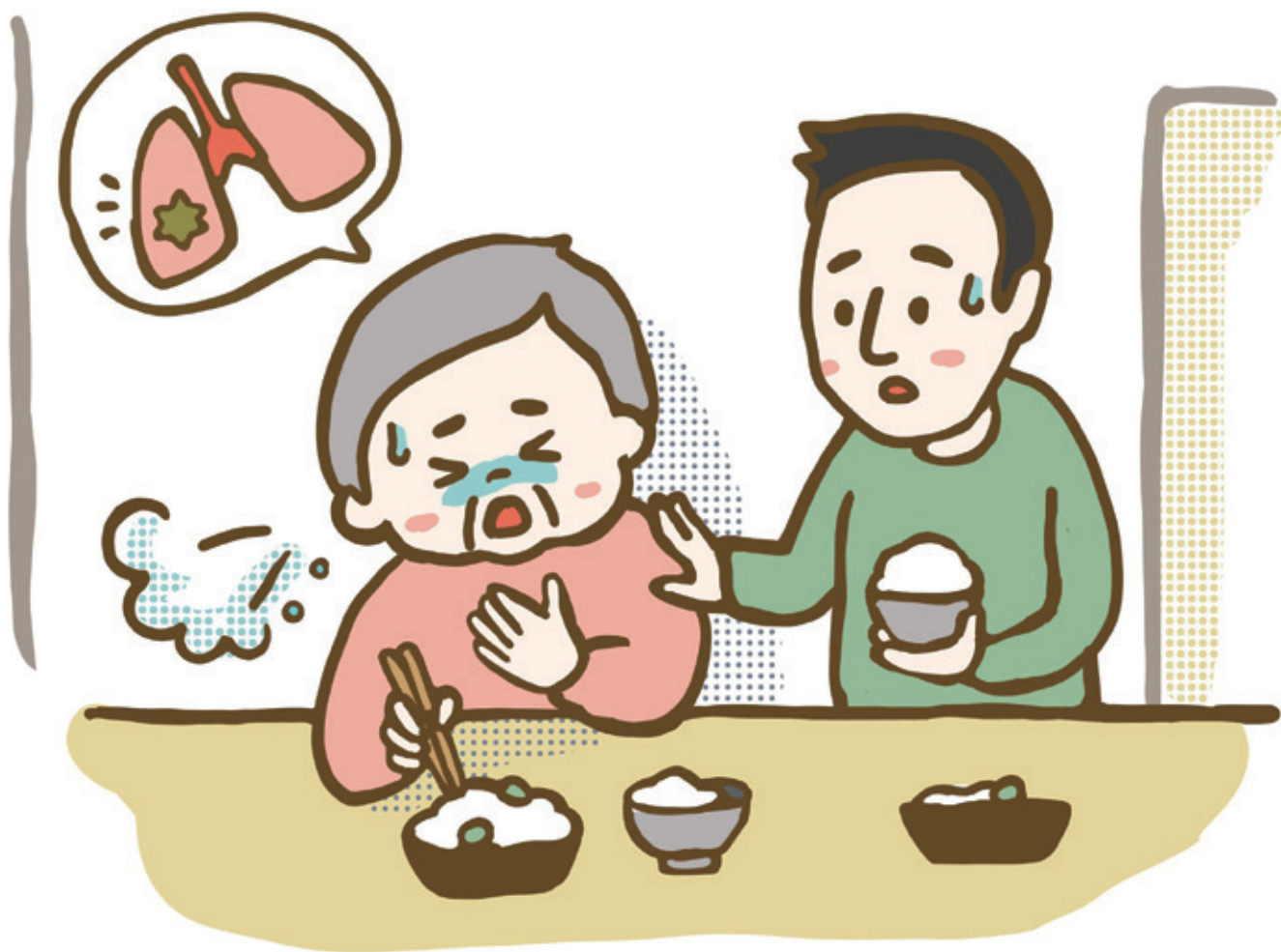
発行/社会医療法人 平成医塾 編集/広報企画委員会

## 特集

誤嚥性肺炎の予防に向けて

- 歯科 嚥下に必要な歯(入れ歯)の役割
- 看護部 誤嚥性肺炎予防に向けて 一自宅で行える口腔ケア
- リハビリテーション 飲み込みの衰え予防
- えいよう便り 食べる力に合わせた食材の工夫
- 連携室 摂食・嚥下評価について

裏表紙 苫小牧市東開文化交流サロン



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾



## 特集

# 誤嚥性肺炎の予防に向けて

ごえんせいはいえん  
医局 医師 鈴江 励



誤嚥性肺炎は、誤って食べ物や飲物、または口腔内に存在する他の物質が気管や気管支に入り込んでしまい、肺に到達して引き起こされる肺炎のことを指します。誤嚥性肺炎は主に高齢で嚥下機能が低下した方や、認知症の患者さん、脳卒中の後遺症のある方など嚥下機能障害を有する人に生じやすい疾患です。

その原因としては、そしゃくやのみ込む動作の障害、食道や喉の筋肉の機能低下、意識障害などが挙げられます。嚥下機能低下が重度の方では、自分の唾液を誤嚥し肺炎になってしまうケースも多くあります。

誤嚥性肺炎の症状は、発熱、咳、息切れ、痰の増加などが一般的です。しかし、ご高齢の方などでは症

状が不明瞭な場合もあり、発見が遅れることがあります。免疫力の低下している患者さんや基礎疾患を持つ患者さんは重症化しやすく、呼吸困難や低酸素症を引き起こし、命に関わることもあります。また、誤嚥性肺炎を引き起こしたことで体力が低下し、さらに免疫力が低下してしまい誤嚥しやすくなるなど、負のサイクルとなってしまうことがあります。

誤嚥性肺炎は以下の対策を講ずることによりある程度防ぐことが可能です。

### 1. 食事や飲み物の調整

そしゃくやのみ込みの障害がある場合は、食事や飲み物の形状・質を適切に調整することが大切です。入院中の患者さんや当院のリハ

ビリテーション外来に通院する患者さんには、どのような食事形態がその方にとって最も適切か、嚥下造影検査を実施して確認することがあります。

### 2. 姿勢の調整

適切な姿勢を保つて食事をすることで、食べ物や飲み物の誤嚥を防ぐことができます。また、必要に応じてベッドの角度を調整することで誤嚥が少なくなることがあります。

### 3. 口腔ケアの徹底

口腔内の清潔を保つことで、誤嚥を防止しやすくなります。食後だけでなく、食前にもしっかりと口腔内をきれいにしておくことで、誤嚥性肺炎の予防につながります。

### 4. 適切なリハビリテーション

嚥下リハビリを適切に行い、嚥下機能を改善・維持することが重要です。当院にも嚥下リハビリを専門的に行う言語聴覚士が多数在籍しており、外来・入院中の患者さんのリハビリに取り組んでいます。

誤嚥性肺炎は、リスクを理解し、積極的に対策を講じれば防げることも多い疾患です。予防がとても重要であり、適切なケアとリハビリテーションが患者さんの回復と再発防止に貢献します。ご高齢の方だけでなく、そのご家族や介護者が十分な知識を持ち、定期的な健康チェックや医師の指導のもとで、誤嚥性肺炎の予防に努めることが大切です。

## 嚥下に必要な歯(入れ歯)の役割

かんの歯科医院 歯科医師 菅野 秀俊

喉には息を吸うたび肺に空気が送られる気管と、食べ物を食べてのみ込み胃に送るための食道があります。このうち気管は普段は開いていますが、食道は閉じています。喉の入り口にはこの2本の分かれ目の部分があり咽頭腔といえます。また、気管の入り口は喉頭といい、食べ物をのみ込む時に誤って肺に入ってしまう(誤嚥)しないようふたをする喉頭蓋という弁があります。

食べ物をのみ込むにはよく噛み、のみ込める大きさに小さくする必要があります。小さくなった食べ物は、舌の中央に乗せられます。すると舌は口の中で食べ物を奥へ奥へと絞り込むような動きをして、喉へ押し出していきます。この時、上下の歯をしっかりと噛み下顎が動かないよ

うにしなければ、舌は力を入れて食べ物を上手に喉へ送り込んでやるのができません。

咽頭腔に食べ物が送り込まれると、普段は閉じていた食道が開き、同時に舌の奥の筋肉が空気の通る方の喉頭を引き上げ喉頭蓋でふたをして、気管に食べ物が入らないようにします。この時にも上下の歯をしっかりと閉じて下顎が動かないようにしていなければ、舌の筋肉は喉頭を引き上げることができません。

このような一連の嚥下運動の中の歯の役割は、まず、食べ物をのみ込める大きさに噛み砕き小さくすることです。しかしそれだけではなく、食べ物をのみ込む時に下顎を固定することで、舌をしっかりと動かし、喉頭を引き上げて気管にふたをするという大事な役割があり

ます。

病院に入院している患者さんの中には、通常通りのお食事ではなく、刻み食や、流動食など、あまり噛まなくてものみ込める食事をしている方もいらっしゃいます。そのため、歯や入れ歯がなくても、食べられるからいいという方もいらっしゃると思っています。

しかし、試しに歯を閉じないようにして水を一口飲んでみてください。とても飲みにくいと思います。つまり、歯や入れ歯を使わずにのみ込むことはとても難しいということです。

食べ物が噛めなくてものみ込める小さな食べ物にしてみようことはできます。しかし、下顎を固定できなければ上手に物をのみ込むことができずに誤嚥が起ります。噛

む必要がなくても入れ歯には嚥下という大事な役割があるのです。



# 誤嚥性肺炎予防に向けてー自宅で行える口腔ケア

南4病棟 回復期リハビリテーション看護認定看護師

鈴木 絵美



誤嚥性肺炎は、肺炎全体の約7割を占めており、口腔環境の乱れ、嚥下機能の低下、寝たがりの状態や免疫機能の低下等が発症要因です。高齢者や脳血管疾患等により、嚥下機能（のみ込みの機能）が低下すると発症しやすくなります。症状は、発熱、咳、痰の他に、何となく元気がない、食欲がない等があります。

当院の回復期リハビリテーション病棟では、食事前の嚥下体操や、毎食後の口腔ケアを推奨し、絶食や経腸栄養の方には、適宜、歯科衛生士が介入し、個別的なケアを考慮、必要に応じて歯科受診を勧めています。また、食後すぐにベッドに横にならない、状態に応じてベッドの上体を少し上げて寝かせることで誤嚥予防を図っています。

自宅で行える誤嚥性肺炎の予防対策として、①、②があります。

## ① 体操を行い、口の周りや舌の筋肉を鍛える

左の図を参考に、口の周りや舌の筋肉を鍛えましょう。

## ② 口腔内を清潔にする

・歯磨き、義歯洗浄を行う  
・歯磨き後、うがい、もしくは拭き取りをする

ベッド上で生活されている方は、うがいをすると誤嚥のリスクが高くなります。ケアの一例をご紹介します。

乾燥による細菌の繁殖を防ぐため、ケア後にも口腔内に保湿剤を塗り、自宅でも口腔衛生に努めましょう。

1

1 口を開けて「あー」

2 口を閉じて「んー」

3 口を横に引いて「いー」

4 口を尖らせて「うー」

5 鼻から空気が漏れないように頬を膨らます

6 頬をすぼめる

7 舌を前に出す

8 口を閉じる

9 舌を上突き出して、ぐるっと唇を舐める  
右回り 左回り

10 口の右端を舐める

11 口の左端を舐める

2

専用保湿剤を手の甲に出し、少しずつ口唇や口腔内全体に塗り、汚れを浮かせる。

歯がある場合はブラッシングを、歯がない場合は水やマウスウォッシュで湿らせたガーゼやスポンジブラシを、舌には舌用ブラシを使用し、口腔内の汚れを優しく拭き取る。

スポンジブラシ

舌ブラシ

湿らせたガーゼを指に巻いて拭き取る



# 飲み込みの衰え予防

リハビリテーション部 チームサブマネージャー 言語聴覚士 松本 誠

加齢によってのみ込む力が衰え、うまくのみ込めなくなる事を嚥下障害といいます。また食べ物や飲み物がうまくのみ込めず気管に入れば誤嚥、その誤嚥物が原因で肺炎になる誤嚥性肺炎になると命にかかわることも少なくありません。今回はのみ込む力を向上させるための喉の筋力訓練方法について紹介したいと思います。

## 加齢によるのみ込みにくさは喉仏を動かす筋力の低下

食べ物・飲み物をのみ込む時には写真①の舌骨上筋群といわれる複数の筋肉を使います。加齢によりこの舌骨上筋群の筋力が衰えてしまい、喉仏が上がりにくくなることで食べ物が喉に詰まりやすくなります。

写真①



## 喉の筋力訓練

今回は喉の筋力訓練として写真②、③の2つの方法を紹介したいと思います。

### 写真②・・・最大開口訓練

口を最大まで大きく開けることで喉の筋肉を鍛えます。口を最大まで開け10秒保持します。口を開けた際に首が後ろに傾かないように

写真②

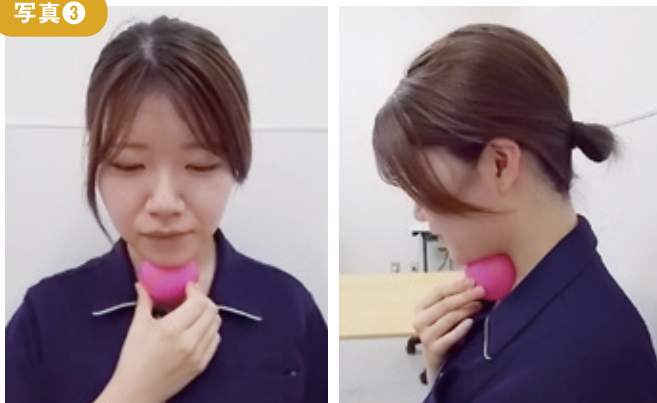


注意してください。  
※顎関節症の方、開口することで顎に痛みが出る方は実施せず、写真③のみ実施してください。

### 写真③・・・ボール挟み訓練

ゴムボールを顎の下に挟んで顎と首の付け根でゴムボールをつぶすようにして喉の筋肉を鍛えます。10秒持続してつぶします。

写真③



写真②、③の訓練を1日各30回程度継続して行い、のみ込みの筋力の維持・向上を図りましょう。





# 食べる力に合わせた 食材の工夫

食事はおいしく食べられていますか？

「むせやすくなった」「最近食べにくい」「食べるのに時間がかかる」

「噛めないものがあるって残すことがある」と感じ、食べるのが苦痛だと  
思うことはないですか？

そんな時にも食事をおいしく食べられる、食材の選び方や料理の工夫のポイントを紹介します。

噛むのに力がある・ 噛み切りにくい食材		調理の工夫
いか		→ 細かく隠し包丁を入れ、小さく切る。
たこ・貝類		→ なるべく使用を避ける。
こんにゃく・きのこ		→ なるべく使用を避ける。
たけのこ・ごぼう		→ たけのこは穂先を使う。ごぼうは柔らかくなるまで煮る。
肉料理		→ 薄切り肉を使う。ひき肉を使い、肉団子やハンバーグにする。

口の中やのど・上顎に くっつきやすい食材		調理の工夫
焼きのり		→ のりつくだ煮にする。
薄切りのきゅうり		→ 塩もみをしてしんなりさせる。またはすりおろして使う。
レタス		→ 短めの千切りにして、マヨネーズやごまドレッシングであえる。
トマトの皮		→ 湯むきし、皮と種をとる。
魚の皮・鶏肉の皮		→ 調理後、食べる前に皮を外す。
かつお節		→ おひたしにかけない。

水分が少なくパサパサする・ バラバラでまとまりにくい食材		調理の工夫
食パン		→ パンの耳を取りパン粥にする。またはフレンチトーストにする。
クッキー・カステラ		→ 牛乳などに浸す。
いも・かぼちゃ		→ 皮をむいて柔らかく煮る。マヨネーズを使ってサラダにする。 ポタージュスープにする。
木綿豆腐		→ 絹ごし豆腐に変える。
ゆでたまご・目玉焼き		→ ゆでたまごは温泉たまごやたまご豆腐にする。
焼き魚		→ 目玉焼きはスクランブルエッグやだし巻きたまごにする。 煮魚にする。脂ののった刺身(まぐろのたたき)などにする。

噛むと水分が 勢いよく飛び出す食材		調理の工夫
すいか・もも・みかん・メロン		→ 細かく刻んでとろみ調整剤でまとめる。ゼリーや缶詰に変える。
高野豆腐		→ 細かく刻んでとろみ調整剤でまとめる。



## 摂食・嚥下評価について

食事が口から食べられずに、お困りになってはいませんか？  
今回は、当院で行っている摂食・嚥下評価についてご紹介します。

口から物を食べるということは、おいしい・楽しいという充足感をもたらし、精神的な健康にもつながります。そして、食べ物や飲み物を上手にのみ込むことができないと以下のような問題点が起こるとされています。

- ・栄養不良や脱水症となりやすい
- ・食べ物や飲み物が気管や肺に入りやすく(誤嚥)、窒息や肺炎の可能性が高まる
- ・食べる楽しみが失われることで、生活の質が低下する

のみ込みの障害の原因は、脳血管障害等による神経障害、腫瘍や先天奇形等の器質的な影響、その他加齢や心理面等、多岐に渡ります。

当院では、正しく食べ物や飲み物をのみ込むことができているかを確認するために『摂食・嚥下評価』を実施しております。検査では少量のバリウムを混ぜたさまざまな食べ物を摂取していただき、安全にのみ込むことができているかを確認していきます。検査には米飯だけでなく、とろみのついた水やきざみ食などさまざまな食形態の物を用意しており、嚥下の能力に合わせた食事を、口から食べられるように検討していきます。また、飲み物と固形物を一緒にのみ込んでも問題ないか、どの姿勢が一番安全に食事を摂ることができる姿勢かなどといったことにも着目し検査を行っております。むせが頻繁に起きたり、喉に違和感を覚えたりした際には、ぜひお気軽にご相談ください。



※通常、火曜日の15:00～16:00の間で嚥下外来を実施しております。検査日と結果の説明日は、基本、1日で終わられるよう調整しております。完全予約制のため、ご相談・お問い合わせは苫小牧東病院の外来看護師または地域連携室までお願いいたします。

# 苫小牧市東開文化交流サロン

館長 池田 圭吾



「苫小牧市東開文化交流サロン」は、新千歳空港の24時間運用に伴う地域振興策の一環として、2022年12月1日にオープンしました。図書機能と福祉拠点機能を兼ね備える、苫小牧市の公共施設では初となる共生型地域福祉拠点で、苫小牧市立中央図書館をはじめ全国各地の公共図書館等の指定管理の実績がある株式会社図書館流通センターと、「ひとりの想いを文化にする」という理念を掲げ、障がい者や高齢者、子どもを含むあらゆる地域住民の支え合いの実践を推進してきた社会福祉法人ゆうゆうとが共同事業体「Social Library Platform 東開町」を結成して運営しています。

このサロンは、「交流をデザインする」「人が文化を創る」「多様性が寛容を生む」をコンセプトとして掲げています。障がいのある方が働く図書室やカフェ、多様な世代の自然な交流が生まれたり、地域活動に活用したりできる多目的ホールやパブリックスペース等、文化の創造・集積・発信に関わるさまざまな機能を使って、人と人とのつながりを紡いでいきます。「自分と異なる他者と出会い、共に過ごす」。多様性の中に身を置くことが当たり前になる中で、他者に寛容になれる人とまちづくりを行うことを目指して、日々運営しています。

人と人とのつながりを紡ぐ仕掛けのひとつとして、サロンの図書室では、「本に自分の感想や疑問、意見やメモを書いた付箋を貼れる」「自分で考えた分類で棚を作れる」など、一風変わったルールを採用しています。本を通して、異なる他者の視点や考えに触れることができます。

また、障がいのある方が働く訓練をする場所でもあり、カフェ等でスタッフとして働いています。カフェメニューも、市内外の障害福祉事業所が「こだわり」をもって作った食材を使用して提供しています。

あらゆる地域住民の方々の方々の居場所と活躍の場になれるよう、一日一日を大切に、皆さんと一緒に歩んでまいります。皆さまぜひお気軽にお越しください！



## 運営施設



**苫小牧東病院**

〒053-0054  
苫小牧市明野新町5丁目1番30号  
TEL (0144) 55-8811 FAX (0144) 55-8822  
E-Mail: heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



**あびら追分クリニック**

〒059-1911  
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地  
TEL (0145) 25-2531  
FAX (0145) 25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター  
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号  
TEL (0144) 53-4165 FAX (0144) 53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園  
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号  
TEL/FAX (0144) 84-7670