

"食べる"を支援するSTの仕事

ナースケア訪問看護ステーション
言語聴覚士 (ST) 上杉安哉子

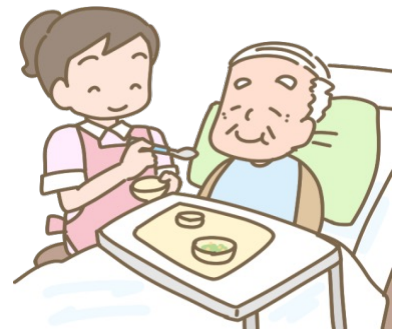
第1回 スピーチだけでなく、 食べる障害のリハビリも

こんにちは！私は、海無し県の群馬県出身です。海に憧れ神奈川に住み始め、気付いたら神奈川県民でいる期間の方が長くなっていました。サーフィンをしたことはありませんが、海辺の散歩は大好きです。

さて、皆様「言語聴覚士 (ST)」という仕事についてご存じでしょうか？言語聴覚士は、リハビリ分野で働く理学療法士 (PT) や作業療法士 (OT) と並ぶ国家資格です。1997年に国家資格として制定されました。PT、OTより国家資格としての歴史は浅く、現在の人数はPT 13万人、OT 8万人、STは2万7,000人です。

言語聴覚士のSTはスピーチセラピスト (Speech Therapist) の略称です。言語聴覚士はコミュニケーション障害 (失語症・構音障害) や食べる障害 (摂食嚥下障害) の対処法を見出すために検査・評価を実施し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行っています。安全に食べることのできる食事の形態・介助法の提案もSTの仕事です。

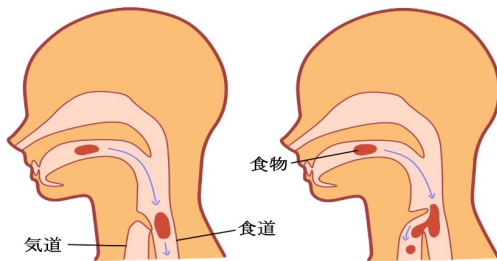
次号からは食べることへの支援について投稿予定です。宜しくお願いします！



第2回 水を飲む時にむせたら、危険信号

正常な嚥下

誤嚥



病気や加齢により「食べる事」が難しくなる原因として、咀嚼 (噛むこと) や嚥下 (飲み込むこと) の機能が弱くなる場合があります。

嚥下機能が低下しているサインとして「水を飲むとむせてしまう」ということがあります。水やお茶は他の食べ物と違い咀嚼せずに口を通りどに送り込まれるので、食物よりものを通過するスピードが速く、ゴクンと飲み込む嚥下反射の惹起

が遅かったり、タイミングがずれたりすると気道に入りむせてしまうのです

「水でむせる」=「嚥下障害」とは言えません。私も朝起きてすぐぼーっとしながら水を飲むとむせてしまうことがあります。そこで、ご自分でもできる嚥下機能の簡単なテストがあるのでご紹介しますね。

自分の喉ぼとけを指で軽くおさえ30秒間で連続して何回唾液が飲み込めるか数えてみてください。ただし、注意点として、喉ぼとけが指をしっかりと越えた場合のみカウントしてください。回数が3回以上であれば正常であることが多く、嚥下障害である可能性は低いとされています。3回未満の場合は嚥下障害の可能性があるので、一度医療職に相談されることをおすすめします。

第3回 嚥下体操でオーラルフレイルを予防しましょう

今月も「食べる事」の支援についてお話させていただきます。「食べる事」に必要な嚥下機能の低下は脳血管疾患等の病気や加齢などによって生じやすくなります。

近年加齢による嚥下機能低下が注目されています。「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。オーラルフレイルは2013年厚生労働省事業におけるワーキンググループにおいて名づけられ、概念と

しては口から食べ物をこぼす、ものがうまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等といった軽微な衰えを見逃した場合、全身的な機能低下が進むことを示します。

オーラルフレイルを予防する簡単な嚥下体操をご紹介します。食事の前に行って頂くと咀嚼嚥下筋がほぐされ、唾液分泌もされやすくなり効果的です。

嚥下体操「超」簡易版

① まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



② くびの運動（首まわし）

- ゆっくり大きく動かす



③ くちの運動（あいうべ体操）



第4回 食べにくいものを食べやすくする工夫

摂食嚥下機能が低下すると特に食べにくくなる食物と食べやすくするための工夫をご紹介します。

○水、お茶、ジュースなどのサラサラした液体

のどまで一気に流れ落ちてしまうため、誤嚥しやすいです。

⇒とろみ剤などでとろみをつけ、のどを流れる速度をゆっくりにする。

○ひき肉、豆類、こんにゃく等の口の中でまとめにくいもの、バラバラになるもの

まとまりにくくバラバラになる食品はのどにもバラバラと流入し誤嚥しやすい食品です。

⇒あんかけにする、とろみ剤や油脂（マヨネーズなど）など使用してまとまりやすくする。

○焼き芋、パン、カステラ、クッキーなどパサパサしている物、乾燥しているもの

パンなどは柔らかくても水分が足りないため口の中でまとめにくい食品です。また、上あごにはりつきやすくなります。かけらや粉を吸いこんで、誤嚥につながることも。

⇒水分につけるなどしてしっとりさせる。

○もち、団子、とろみをつけすぎた食品など粘り気の強いもの

飲みこむために力が必要で、窒息を起こしやすい食品です。

⇒とろみをつけすぎるとのどにはりついてしまいかえって危険。

○肉、タコ、イカなどの噛み切りにくいもの

十分に噛み切れず、かたまりのまま無理に飲みこもうとして窒息することもあります。

⇒隠し包丁を入れる、小さく切るなどの工夫をする。

○最中の皮、ウエハース、焼きのり、煮豆の皮、青菜、薄くスライスしたきゅうりなど口腔内やのどに付着しやすいもの

薄くて乾燥した食品は舌の機能が低下すると口腔内に付着しやすくなり誤嚥の危険性が高くなる食べ物です。

⇒焼きのりは佃煮にするなど形態を工夫する。

第5回 食べにくいものを食べやすくする工夫

嚥下障害のある方でも安全に食事を摂ることができる為の食事介助のポイントについてお話させていただきます。

●ティースプーンを使う

スプーンホールが浅いものが多いため、舌中央の凹みに収まり、口唇閉鎖を阻害しないため嚥下障害のある方でも比較的安全に摂取できます。大きいカレースプーンは不向きです。

●姿勢が大事

頭は顎を少し引いた姿勢を取りましょう。顎が上がっていると口からのどまで真っすぐに食物が落ちることで誤嚥しやすくなります！

椅子に座って食べる場合は椅子に深く腰かけ、足は床につけます。腰、膝、足首の関節が直角の状態が最も安定した座位状態です。

ベッド上の場合、リクライニング30～50度で調整します。ポイントは、足の裏をクッションやバスタオルなどで接地させること。

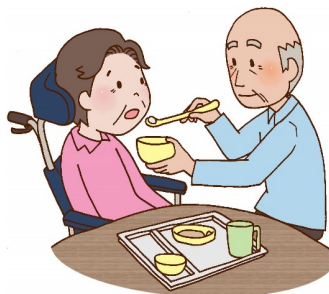
身体の下方向へのずれを防ぐことができたり、咀嚼や嚥下力、咳嗽力を維持向上させ、誤嚥予防につながります。

●一口ずつの介助

しっかりと嚥下してから次の一口を介助しましょう。ごっくんと喉ぼとけが上がって下がることで確認できます。

●30分以内で終了する

時間をかけすぎると、嚥下筋が疲労して誤嚥しやすくなることがあります。30分以内に終了することが理想です、必要な量が摂れない場合は食形態の変更が必要かもしれません。1御心配なことがあれば医療スタッフにご相談ください。



第6回 最後の一口をおいしく「お食い締め」の支援

在宅医療に関わっておりますとお食い初めならぬ「お食い締め」に関わらせていただく場面にも何度か立ち合いました。

お食い初めは赤ちゃんが生後100日目に一生食べることに困らぬようにとの意味を込めて鯛などの縁起物を食べる真似をする儀式ですが、「お食い締め」は人生の最期にさしかかって、自由にものを食べることが難しくなってきたとき、ご家族に見守られながら、ご本人がとりわけ食べたいものを食べるという行為です。

「お食い締め」支援を行うときは御本人の「食べたい」という意思があり、食べることが苦痛でない等の条件があります。食べ物を咀嚼して嚥下するときは一瞬（約0.5秒）ではありますが、息を止め食べ物が肺に入らない

ように喉頭蓋が閉鎖し気道に蓋をします。食べることはその動作の連続です。そのため、お看取り期にあり、呼吸機能が低下していると食べることが苦痛に感じる場合もあります。御本人、御家族の希望を伺いながら食事の形態や姿勢、介助法などをアドバイスさせていただきます。飲み込みやすいゼリーやプリンを召し上がるケースが多いですが、とろみをつけたお酒をスプーンで飲んだ方もいらっしゃったそうです。

安心安全に最後の一口を「おいしい」とおっしゃっていただけるような支援を多職種と連携しながらさせていただきたいと思っております。（本稿終わり）