

No.54 2019.10

砂丘

理念

発行：独立行政法人 国立病院機構



鳥取医療センター

発行責任者：井上 一彦

- 人類愛に基づく、質の高い医療を提供する。
- 患者本位の医療体制を確立し、充分な説明と同意の下に、自由意志を尊重し、人としての尊厳を守る。
- あらゆる情報の公開に努め、医療人としての自己研鑽に努める。

特集『摂食嚥下障害』

- ◆所 在 地 〒689-0203 鳥取県鳥取市三津 876 番地
- ◆電 話 0857-59-1111
- ◆診 療 受 付 時 間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分
- ◆専門外来診療時間 午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分（睡眠外来の受付時間は午前中です）
- ◆休 診 日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始、ただし、急患の方はこの限りではありません。
- ◆ホ ー ム ペ ー ジ <http://tottori-iryo.jp/>
- ◆地域医療連携室 TEL0857-59-1111(内線 275) FAX0857-59-0713

鳥取砂丘



「安全で楽しい食事を行うために」 ～誤嚥を予防するには～



リハビリテーション科 言語聴覚士 森 智美

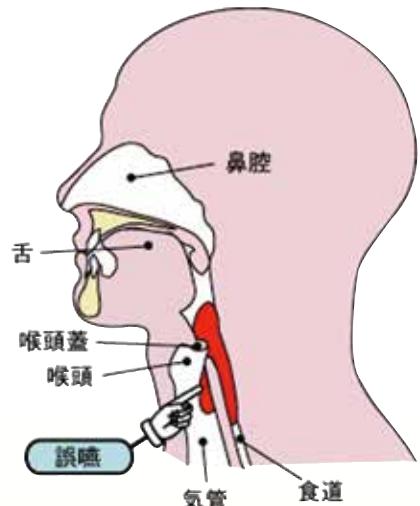
「誤嚥」「誤嚥性肺炎」という言葉をご存じでしょうか。

近年、これらの言葉はあちらこちらで耳にするようになり、身近な言葉となりつつあります。

通常、口から運ばれた食べ物や飲み物は口の中で処理された後、**食道**を通って胃に送られます。しかし、病気や加齢など何らかの原因により、食道に寄り添うように走行する**気管**へ飲食物や唾液などが誤って侵入する場合があり、この状態を「誤嚥」と呼んでいます。

肺炎を誘発する要因とは

この時、気管に入った誤嚥物を押し出そうとする力が働き、これが「むせ(反射的な咳)」の症状となります。適切なタイミング且つ適度なむせが生じることで、私たちは気管に入った誤嚥物を吐き出すことができますが、時にむせが遅れたり、咳が出にくい場合は、誤嚥物は押し出されず、そのまま気管や肺にとどまってしまうこととなり、肺炎を誘発する要因となります(誤嚥性肺炎)。



「誤嚥」を疑う症状として

食事中・食後のむせ、発熱、痰がからんだような声などの症状があります。その際にはまず医療機関を受診して頂くことをお勧めしますが、対処法としては、場合によって、以下のようにむせや飲み込みにくさの症状に応じて工夫することで安全に食事がとれるケースもあります。

安全に食事がとれるケースもある!

①**食形態** … 固形物でむせる場合は加工する(軟らかさ・大きさ)。
液体の場合はとろみ(増粘剤)をつける、ストローで少量ずつ飲む。



②**姿勢調整** … 首はやや下方を見るように保つ。姿勢やテーブルの高さを整える。椅子に座った一般的な姿勢ではなく、ベッドなどでリクライニング角度をつける(30度、45度、60度など)。

食事姿勢を見直そう!

姿勢については、通常、姿勢を起こして食事をとることが一般的であるため、一見、上記のような姿勢は不自然に思えるかもしれません。しかし、人が「飲み込む」「食べる」上で人体のメカニズムを考慮した時、この食べ方の安全度が高く、時に有用になることがあります。

「嚥下造影検査」を行っています。



<嚥下造影検査>

当院では、放射線技師や栄養士と連携し、入院・外来患者様へ飲み込みの精密検査である嚥下造影検査を毎週火曜日に行ってています。また、その結果を医師や言語聴覚士が専門的に分析し、食事や飲み込みについて、上記のような対応を含めた誤嚥予防策の指導、実際の食事についての提案や食べ方の工夫、日々の訓練指導などを行っています。

こんな症状があれば、ご相談下さい。

「むせる」以外にも「食べにくい」「飲み込みにくい」「薬がのどにひっかかる」など多岐にわたる飲み込みについてのお困り事がありましたら、是非、当院嚥下外来（水曜）、地域医療連携室、もしくは言語聴覚士にご相談下さい。

日常生活の中において、栄養補給や楽しみとしての食事が安心・安全・最善なものとなりますよう、ご自身やご家族のために一緒に考えていきませんか。

摂食嚥下障害の評価はどんなことをするのでしょうか？

鳥取医療センター 脳神経内科 金藤 大三

高齢者が増え、食べる機能の低下した人たちが増えています。
摂食嚥下評価では窒息や誤嚥性肺炎の危険を避け、より安全な経口摂取の可能性を探り、もしだめでもより安全で有効な栄養摂取の方法を考えます。
嚥下評価は検査だけではありません。全身状態の評価、食べる意欲の評価から始まります。



「ふむふむ 全身状態の評価をしましょう」

急性期疾患はないかな。誤嚥に関連した病態はないかな。脱水、低栄養はないかな。
嚥下障害を起こす病気は沢山あります。
脳卒中だけでなく、高齢者や廃用症候群でも起きます。

「食べる意欲はどうかな？」

認知（味覚、嗅覚、視覚など）の問題、消化管の問題、薬剤の問題、情緒面の問題などで食べる意欲を損ないます。
介助のやり方でも食べなくなります。
食欲を低下させている原因を探ります。



「食べる喜びは感じているかな？」

食事の時の環境設定も重要です。
和やかで楽しく食事に集中できる。



「口の中の状態はどうかな？」

安定した入れ歯を使えばおいしく安全
に食べられます。
肺炎は汚れた口から起きるのです。



常菜食



全粥



ソフト食

「食物形態は合っているかな？」

とろみ剤を知っていますか。

「食事姿勢はどうかな？」

手と足をつけ姿勢の崩れを防ぎます。
食事介助の工夫、自力摂取を促す工夫も大事です。

危ない食事の姿勢の例

からだの
後屈

首の後屈

足が浮いている



「日中の活動状態は？」

おしゃべりで誤嚥予防。
筋力と栄養でも誤嚥予防。



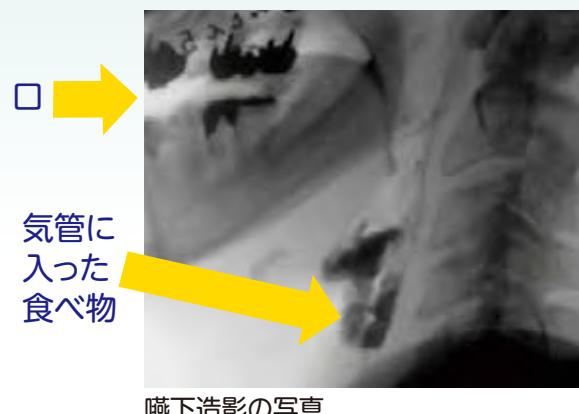
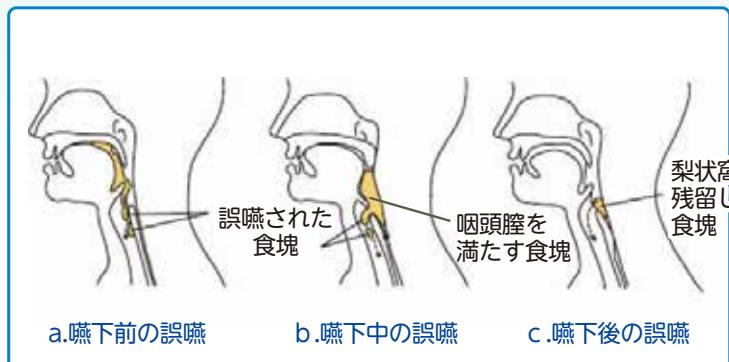
「呼吸状態はどうか？」

ゴホンと痰は出せるかな。



最後はやはり嚥下障害の評価といえばレントゲンを使った嚥下造影検査です。
しかし 評価はレントゲン検査だけするのではなくとわかってもらいましたか？
ちなみに痛い検査ではありません！

【誤嚥の分類】



お分かりになりましたか？嚥下と摂食のこと

診療放射線技師 田中・土江

喉の力が衰えたとき、脳を調べることでその原因が分かることがあります。

下の写真は、脳の小さな血管が詰まった ラクナ梗塞 と言われる症例です。



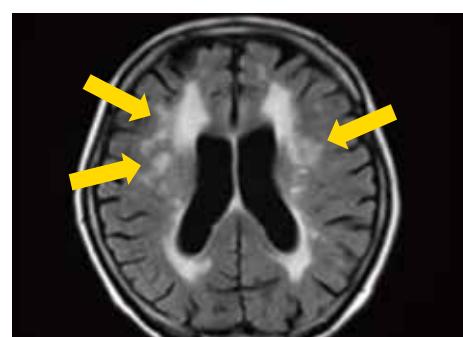
ラクナ梗塞

症状は軽いのが特徴

いつの間にか

誰にでも起こりうる小さい脳梗塞です。

楽な梗塞と覚えておいてください。



多発性
ラクナ梗塞

沢山出来ると楽では無くなります。

(多発性ラクナ梗塞)

喉の力が弱くなる原因となります。

どうしてできるの？

その元凶は生活習慣病です。

高血圧 糖尿病 高脂血症 心房細動…など

調べてみませんか！

当院には臨床で使える最高水準の
シーメンス社製3.0T-MRI装置があります。

圧倒的な高画質イメージングを
提供します



摂食嚥下障害の方が食べやすい食事とは？～家庭でできる調理の工夫～



内科栄養管理室 管理栄養士 中村 真由美

●摂食嚥下障害とは？

食べ物を口の中に入れて噛み、奥へ送り込んでゴックンすることを摂食嚥下と言います。この一連の動きに何らかの障害があることを摂食嚥下障害と呼びます。唇や舌が動かしにくい、噛みにくい、飲み込みが難しいなどの症状が生じます。これらに対する食事の工夫をご紹介します。

●食べやすい食事とは？

- ・やわらかい
- ・口の中ではらつかない
- ・べたつかない(口の中や喉に張り付かない)

★食べやすい食品

軟らかい食品、きざみ食・ミキサー食
ゼリー・プリン・ヨーグルト・とろみつきスープなど

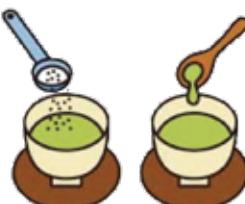
★食べにくい食品

硬いもの：肉類・魚介類（イカ・タコ）
繊維が多いもの：ごぼう・たけのこ
弾力の強いもの：こんにゃく・餅
離水があるもの：高野豆腐・汁のある麺類・味噌汁



調理の工夫で変わる！

◎ 軟らかくなるまで加熱する



◎ 軟らかい食材を選ぶ

⇒肉類：脂身のある部位、魚類：たら・かれいなどの白身魚

◎切れ目を入れる、食べやすく切る

⇒肉類：スジに切れ目をいれる、

野菜：繊維を断ち切る、切れ目を入れる

◎しつとりさせる

⇒パサつくものは牛乳や飲み物などに浸す（例：パン+牛乳）

◎とろみ剤の使用

※飲み込みやすいとろみの状態は人によって異なりますので

詳細は医療スタッフにご相談ください。

◎調理済み食品の利用

⇒お弁当や調理済みの冷凍食品、レトルト食品、フリーズドライ商品など



注 意



ユニバーサルデザインフード



★栄養食事指導の紹介★

当院では入院と外来の患者さんやご家族さんを対象に栄養や食事に関するアドバイスや指導を行っています。
ご自宅の食事でお困りの方は管理栄養士にご相談下さい。
～ご依頼は病院スタッフまで～

自宅で介護する口腔ケアのポイント!



病院フェスタで
ご相談お受けします♥

摂食・嚥下障害看護認定看護師 橋本 由美子

口の中の歯垢には、多くの細菌がいます。

唾液やケアの時の汚水とともに、その細菌を誤嚥すると肺炎になることがあります。

口腔ケアのときに唾液やブラッシングの汚水を誤嚥させないことが大切です

チェックポイント1 椅子に座ることができますか?



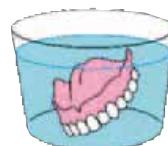
できる場合→ 座って頭を前かがみにしてケアをします。

- できない場合→
- ①麻痺のない側に横に体をむけます
 - ②上半身を高くします
 - ③頭を前かがみに倒します

ベッド上で前から介助
<http://www.kokucare.jp>

チェックポイント2 水をむせないで、口に含むことができますか?

できる場合→ ブラッシングのあと口をゆすいで洗浄します。



- できない場合→
- ①体位を整えます、口をゆすぐ水は使いません
 - ②義歯がある場合は、外して洗浄します
 - ③口の中を湿った布や口腔用のスポンジで丁寧に拭きます（市販の物品もあります）
 - ④歯がある場合は、歯ブラシの水気を拭き取りブラッシングをします
 - ⑤唾液が口に貯まつくるので、スポンジなどに浸み込ませて取り除きます
 - ⑥もう1度、口の中を拭き取ります
 - ⑦口の中が乾燥する場合は、口腔用の保湿剤を塗布します

開催予告

いろいろなイベントを用意して多数の
ご来場をお待ちしております!!

第7回

鳥取医療センター 病院フェスタ 2019

入場無料
雨天決行

10.19(土) 10:00 ~

START!

先着 100 名様 プレゼント進呈



外来診療科担当医表

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター

令和元年9月19日現在

		月	火	水	木	金
内 科	循環器	松本辰彦		松本辰彦	松本辰彦	松本辰彦
	呼吸器	山本光信	山本光信	山本光信		
脳神経内科	1	高橋浩士	齋藤潤 (てんかん)	井上一彦	金藤大三	土居充
	2	下田光太郎	房安恵美	金藤大三 (嚥下外来)	土居充	房安恵美
	3	小西吉裕	田中愛	齋藤潤	小西吉裕 (井上一彦)	田中愛
	4		田賀栄之	下田光太郎		
	5			北川達也		
	専門外来 (予約制)	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 嚥下障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害
もの忘れ外来		高橋浩士 (午後)	房安恵美 田中愛 (午前)			土居充 小西吉裕 (午前)
小児科		中野英二	小松倫子	赤星進二郎	中野英二	赤星進二郎
	専門外来 (予約制)		発達外来 赤星進二郎	発達外来 中野英二		
精神科	初 診	診察室 6	長田泉美	休 診	休 診	長田泉美
		完全予約制ですので事前の予約が必要です。				
	再 診	診察室 1		助川鶴平		坂本泉
		診察室 2		坂本泉	土井清	助川鶴平
		診察室 3		岩田康裕	長田泉美	幡雄一郎
		診察室 5		池成孝昭		高田耕吉
		診察室 8				林芳成
	専門外来 (予約制)				睡眠外来 坂本泉 高田耕吉	
外 科		古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之
整形外科		田中啓仁	(隔週:午前) 市立病院医師		田中啓仁	
リハビリ入院相談 (13:00~15:00)	地域医療連携室	齋藤潤	土居充	土居充	齋藤潤	齋藤潤

〒689-0203 鳥取市三津 876 番地
 TEL 0857-59-1111 (代表)
 FAX 0857-59-1589 (代表)
 FAX 0857-59-0713 (地域医療連携室)