

きょうと福祉倶楽部
H28/2/15 (月)

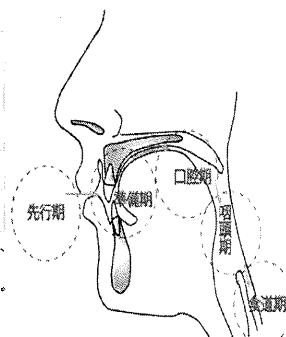
高齢者の嚥下障害と支援

済生会京都府病院 摂食嚥下障害看護 認定看護師
下條 美佳

摂食・嚥下のメカニズム

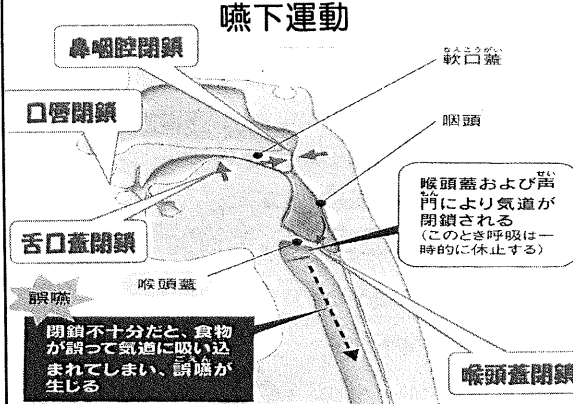
① 先行期 (認知期)	何をどのように食べるかを判断する時期
② 準備期 (咀嚼期)	食べ物を咀嚼し食塊を形成する時期
③ 口腔期	食塊を口腔から咽頭(のど)に送り込む時期
④ 咽頭期	食塊を咽頭から食道へ送り込む時期
⑤ 食道期	食塊を食道から胃に送り込む時期

一般的には、②は準備相、③は口腔相、④は咽頭相、⑤は食道相と呼ばれる。
③、④、⑤を狭義の「嚥下」として扱う。



出典:
<http://www.clinico.co.jp/nursing/worry/worry04.html>

嚥下運動



喉頭蓋および歯門により気道が閉鎖される(このとき呼吸は一時的に休止する)

閉鎖不十分だと、食物が誤って気道に吸い込まれてしまい、誤嚥が生じる

エクスパートアセス ナースの行う摂食・嚥下: 口腔ケア 2008 Vol24 No.329-新改題

加齢による嚥下機能の低下

- ・ 嗅覚・味覚の低下
- ・ 唾液分泌の低下
- ・ 歯牙数の減少
- ・ 口腔から咽頭へ食塊を送り込む時間の延長
- ・ 喉頭位置の下垂


最大喉頭挙上位が低位となるために、咽頭侵入・咽頭残留の頻度が増加

- ・ 嚥下反射開始の遅れ など

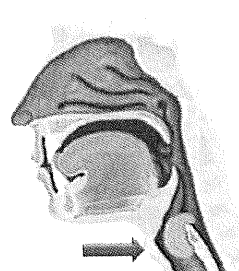
歯牙欠損による嚥下機能の影響

- 咀嚼不十分による食物形成能力の低下
咀嚼不十分な食物が咽頭に入ることにより誤嚥・窒息の危険
- 嚥下反射時の顎の位置の不安定
下顎が動いてしまうために、嚥下のタイミングが図りにくく、多数の顎運動がなされて1回の嚥下時に時間がかかる

義歯の装着を勧める事が重要



誤 嚥



食物や唾液などが声門を越えて気道に入ること

↓

防御反応で咳が出るのが正常

出典: 大塚製薬工業の摂食・嚥下サイト

むせる反射がある場合

背中を叩かない
タッピング

背中をさする
咳を促す

咳が落ち着いてから
安全な食品
(トロミ茶やゼリー)を
食べていただく

嚥下と感覚

誤嚥？

ムセがない誤嚥もある
ムセのない誤嚥 = 不顕性誤嚥

- 食べている時にむせてないのに肺炎になる
- 夜間につれて微熱がでる
- 口から食べてないのに肺炎を起こす

不顕性誤嚥への予防

①～⑩ 奥から手前
に向けて清掃します

水気を取り除きます

細菌数

6:00 12:00 18:00 24:00 6:00

朝食後 昼食後 夕食後

起床中

食前口腔ケアの必要性

- ☞ 口腔内の細菌を減少させ、不顕性誤嚥などの危険性を低下させる
- ☞ 刺激による覚醒を促す
- ☞ 口腔周囲筋のストレッチが期待できる
- ☞ 口腔内の感覚や味覚が高まる
- ☞ 唾液分泌を促す

夜間時の姿勢

ヘッドボードと
マットの下を合わせる
(ベッドアップ30°になる)

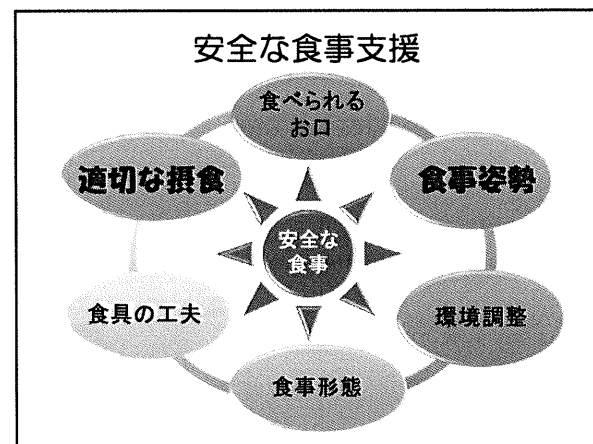
足底をつける

項部の腔間
がなくす

肋骨とベッドの折り目を
合わせる

足元を上げる

患者様より同意を得ています



安定した姿勢

車椅子や坐位の食事姿勢

- ★身体が左右に傾いていない
- ★椅子に深く腰掛けける
- ★足を地面につける
- ★手は机の上に
- ★テーブルは肘の高さ



ベッド上の食事姿勢

- ★左右の体幹が傾いていない
- ★ベッドの支柱と臀部が合っている
- ★顎下3~4横指の頸部前屈
- ★下肢を挙上する



出典: <http://www.clinico.co.jp/nursing/worry/worry04.html>


円背がある方の食事姿勢




頸部の角度

頸部伸展

のどと気管が一直線のため
食物が気管に入りやすい

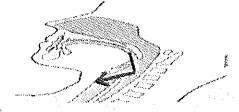


顎を引きすぎると嚥下しにくいので注意



頸部前屈

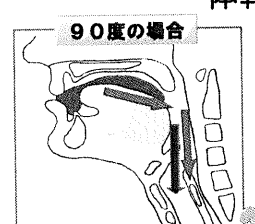
のどと気管に角度がついて誤嚥しにくい



顎下3~4横指が目安

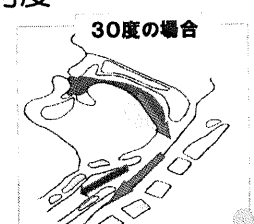
体幹の角度

90度の場合



90° 気管が前、食道は後ろになるため、嚥下障害がある場合は誤嚥しやすい

30度の場合




30° 食道が下、気管が上になるため、食物が食道入り気管には入りにくい

食べ方のポイント

皆さん、スプーンをどのようにして介助していますか。

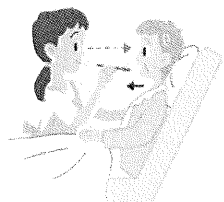
自分で食べている時どのように食べていますか。




どのように食べているか観察しますか。

介助者の位置

○ 視線を合わせて、あごを引いてもらう



✗ あごが上がると誤嚥しやすい



スライスゼリー

×硬ゼリー

×軟ゼリー

食器具の工夫

こっちから飲みます

軽い、小さい、飲みやすい
顎部が後屈しないように！
自分で一口量を調節する訓練！

小さい、平たい、薄い、浅い、
持ちやすいスプーン
一口量が多くならないように！
安全に嚥下できる量は意外に少量！

食事の環境

- テレビは消す
- 食事に話しかけない
- 急がせない
- 笑わせない、つきあって笑わない、中性の表情を保つ

食事時間
30～45分以内とする

増粘剤（トロミ）

液体は動きが速くむせやすい
液体に粘度をつけることで咽頭へゆっくりとなる

300ccに増粘剤1本 180ccに増粘剤1本

ポタージュ状 ハチミツ状

<トロミ付けのコツ>

- 必要最低限に付ける
- いつも同じに仕上げる基準をもつ
- ★同じカップに
- ★同じスプーンで計る
- 仕上がる時間を待つ

嚥下代償法

交互嚥下

ゼリーやトロミ茶と、食物を交互に嚥下することで残留を少なくする

多職種で協力し合う社会

- * 多職種で情報の共有化
- * 協働し合えるチーム医療
- * 地域で顔の見える関係作り地域・在宅医療

ご清聴ありがとうございました