



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H29年度 第2号

嚥下障害を知ろう！！誤嚥性肺炎を防ごう！！

皆さま嚥下という言葉を知っていますか。

えん - げ【嚥下】口の中の物を飲み下すこと。(国語辞典より)

そうです、私たちが普段行っている、【飲み込む】という動作になります。

つまり嚥下障害とは、何らかの原因で飲み込む動作が悪くなってしまう事です。

今回は嚥下障害の原因や嚥下障害の方や家族が普段気を付けること、嚥下障害によってもたらされる肺炎についてお伝えしたいと思います。



嚥下のメカニズム

嚥下とは飲み込むという動作ですが、まずは一つ一つを細かく分け解説します。

嚥下のメカニズムを知ることによって、原因にあった対策ができるようになります。

- ① 先行期：食べ物と確認して、口までもっていく
- ② 準備期：口の中へ入れ、かみ砕く
- ③ 口腔期：唾液と舌で飲み込みやすい塊を作り、のどへ送る
- ④ 咽頭期：塊をのどから食道へ送る（飲み込む）
- ⑤ 食道期：塊を食道から胃へ送る

なぜ嚥下障害になってしまうのか

- ① 加齢による体力の低下
 - (ア)かみ砕く筋肉が衰える（準備期の衰え）
 - (イ)唾液の分泌が少なくなる（口腔期の衰え）
 - (ウ)飲み込む筋肉が衰える（咽頭期、食道期の衰え）
- ② 脳卒中などの、嚥下に関する神経の障害

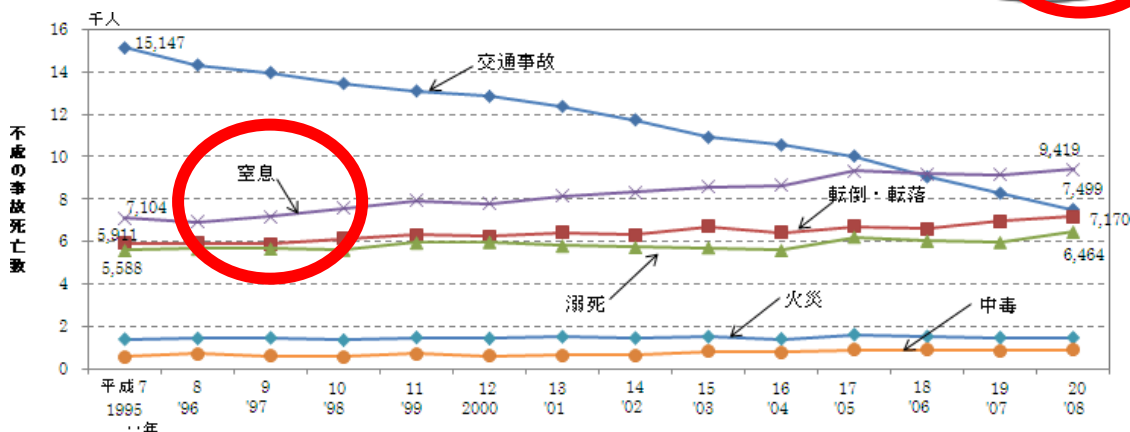
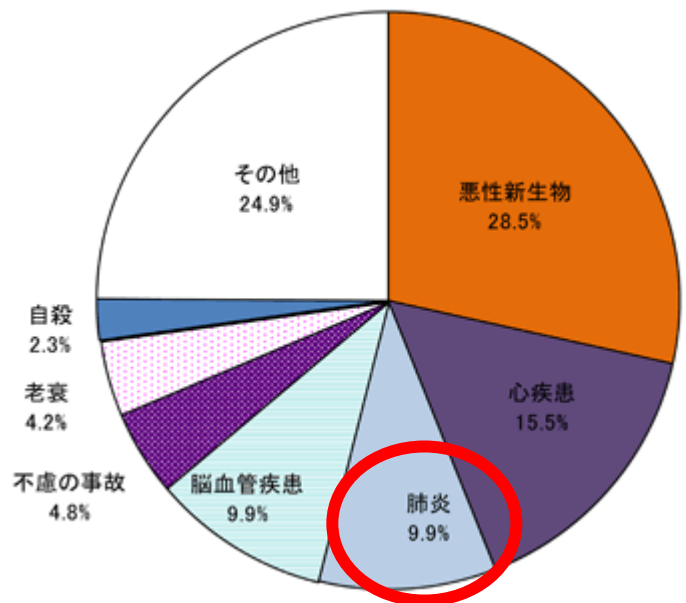
嚥下障害になってしまうと・・・

嚥下障害で一番に懸念されることは、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまう事です。ご存知の通り肺炎とは、何らかの原因により肺に炎症がおきてしまい、呼吸ができなくなる病気です。つまり、誤嚥によっておこる誤嚥性肺炎とは、肺炎の原因が食べ物や唾液、胃の逆流物等を誤って気管へと飲み込んでしまい引き起こされる肺炎を言います。誤嚥性肺炎はご高齢の方だけではなく、40代を過ぎると起きやすくなるともいわれています。そのほかにも、飲み下しがうまくできなくなってしまうため、肺炎だけでなく、食べ物を詰まらせる「窒息」も引き起こしてしまいます。また、嚥下が困難になり食べられなくなってしまうたり、肺炎などのリスクがある場合をなど、医師の判断次第では口からとる以外の方法で栄養を摂取する事を勧められることもあります。(例：胃ろう、腸ろう、経鼻、点滴)

厚生労働省の統計より

右のグラフは厚生労働省より平成23年に発表された死亡数の割合になります。肺炎は近年増加傾向となっています。現在は脳梗塞などを含む脳血管疾患と並び死因第3位となっており、高齢者における誤嚥性肺炎が原因にあるともいわれております。また、下のグラフは、死因第5位にある不慮の事故の種類別にみた死亡数の平成7年から20年の推移です。嚥下障害も関与する死因である「窒息」が増加傾向にあり、現在1位となっています。2つのグラフからも嚥下障害は命の危険があることを理解していただけましたでしょうか。

主な死因別死亡数の割合 (平成23年)



嚥下障害の気を付けること（一例）

① 口腔ケアと嚥下訓練

誤嚥そのものは完治することが難しいため、口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが安全かつ効果的な予防法です。また、嚥下機能を低下させない訓練も重要となってきます。

専門家のアドバイスを受けながら安全に行うことが大事ですので、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

② 食事の介助で気を付けること

食事の前後、食事中も気を付けることは多くありますが、一例を紹介いたします。

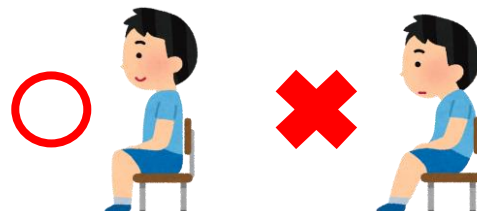
さらに詳しい事を聞きたいときは、保健師などに相談をしてください。

(ア)食事中の姿勢

食事中の姿勢は嚥下にとっても重要です。

安定させるために肘付きの椅子に座り、次のことに注意してください

① 前傾姿勢にならない。②あごをしっかり引く。③足の裏が地面についている。



(ア)体調や身体状況の確認

朝などの完全に覚醒していない状態は誤嚥の原因となります。

また、風邪などで痰が絡んだり、呼吸状態がおかしい場合は別の対応が必要なことがあるので注意しましょう。

(イ)食事の量

個人差がありますが、一口に食べる量が多いと誤嚥につながる可能性が大きくなり、逆に少ないとうまく飲み込めない場合もあります。

(ウ)食事のスピード

食事のペースが速いと、食事が口に残りやすくなります。しっかり噛み、飲み込んでいることを確認しましょう。

(エ)食器に関して

使用する食器も、持ちやすいスプーンやすくいやすいお皿などを選ぶことも重要になります。

(オ)その他

食事中、話しかけが多いと食事と返事を同時にしてしまい誤嚥につながる場合があります。

また、食事時間が長すぎると、疲れてしまい嚥下が悪くなることがあるので、食事時間はある程度一定にすることが大切です。

③ 薬が飲みにくいとき

個人によっては錠剤がのみにくい、粉薬が飲みにくいなど困っていることが異なります。

お薬の工夫など対応も個人によって異なってくるため、医師・薬剤師に相談してください。

④ 食事支援補助剤について

食べ物や飲み物に混ぜ、とろみをつけたり、ゼリー状に固めたりすることで、飲み込みやすい塊を作ります。

ただし、ダマができてしまうとのどに詰まらせてしまう危険性があるため、説明書を必ず読むようにしてください。また、とろみをつける際は嚥下能力に応じ適切な状態にする必要があるため、食事ごとに必ずとろみの状態を確認してください。

以下は商品の一例になります。

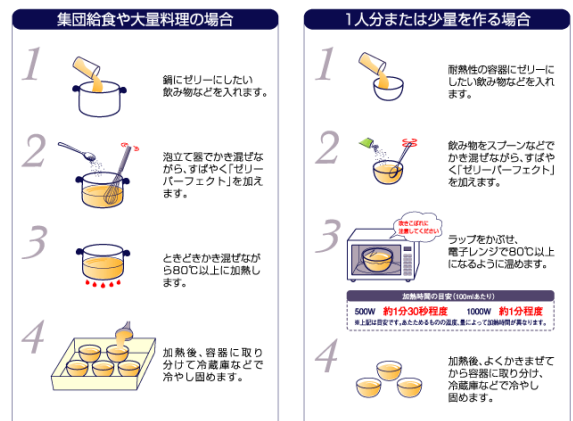


【トロミアップパーフェクト（日清オイリオ）】→とろみをつける
 特徴：素早くトロミがつき、無味無臭で、時間が経っても安定したトロミが続きます。
 作り方と目安の量（↓図）



	++++	+++	++
	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状
100mlあたり 目安・湯呑茶碗 トロミアップパーフェクト	← 1.0g	← 2.0g	← 3.0g (小さじ2)
水・お茶に溶かした場合			

【ゼリーパーフェクト（日清オイリオ）】
 →ゼリー状に固める
 特徴：なめらかでくずれにくいゼリーが電子レンジで簡単につくれます。
 作り方の例（右図）



まとめ

嚥下障害の原因、そして危険性を知って頂けましたでしょうか。
 対応策は様々ありますが、それぞれの専門家にしっかり相談し、
 誤嚥性肺炎を防いでいきましょう。

参考
 厚生労働省HP
 東京都福祉保健局
 日清オイリオグループ株式会社

