

麻生ニュースリーダー

Vol.3

今回の通信は
当院の認定言語聴覚士、
源間 隆雄が担当します。
是非読んだら
お試しください！



「食べること」に不安を感じていませんか？



昨今、週刊誌やテレビ、新聞等でも目にする機会が増えていると思いますが、「誤嚥性肺炎」について、日頃から気をつけていただきたいことも含めてお伝えしていきたいと思っています。

「誤嚥性肺炎」のメカニズム

誤嚥性肺炎の多くは、脳卒中や認知症の進行によって嚥下（飲み込み）が困難となり、唾液が飲み込めなくなったり、むせが出来なくなることが原因です。

また、食欲の低下、家に閉じこもりがち、足腰の弱りといった「虚弱状態（これをフレイルと呼びます）」がきっかけとなり、全身の筋力低下ならびに抵抗力の低下が原因となる場合もあります。

後者の場合は日頃の生活をちょっと見直すだけで予防出来る事が多くあります。



足腰の元気が飲み込みに繋がる！

飲み込みに関係する筋肉は喉や口元に集中していますが、ひとつひとつの筋肉は小さく細かな筋肉になります。人間の身体の中で最も大きな筋肉は太腿の筋肉で、足腰を鍛えることで飲み込みに関係する筋肉も活性化されます。全身の筋肉の維持・向上がいつまでも美味しく食べることに直結しますので、普段の生活の中で、「歩く」ことを一つ意識することをお願いしたいです。



日頃から出来る健口体操

飲み込みに直接関係する筋肉は首と口元に集中しています。日頃からよく噛んで食べる習慣がある方、沢山、おしゃべりをする方は飲み込む力が強いとされています。また、飲み込みと呼吸には密接な関係があるため、口呼吸ではなく、鼻呼吸で普段から呼吸できていることが重要になります。口呼吸になりやすい方は、口周りの筋肉や舌の筋肉が弱くなっていることが多いので、「口が渇きやすい」「滑舌が悪くなった」「飲み込む瞬間に違和感がある」などの症状がある方は積極的に『健口体操』を実践していきましょう。

様々な健口体操がある中で、私がオススメしたいのは、しっかりと口まわりの筋トレになり飲み込みの筋力UPにもなる、『あいうべ体操』をオススメします。この体操は、福岡県でみらいクリニックを開業している今井一彰先生が考案された方法で、全国各地で実践されています。口呼吸から鼻呼吸に変わったことで、福岡県の小学校では、あいうべ体操実践後、インフルエンザが大幅に減少した！という結果も出ています。感染対策の一つとしても重要です。

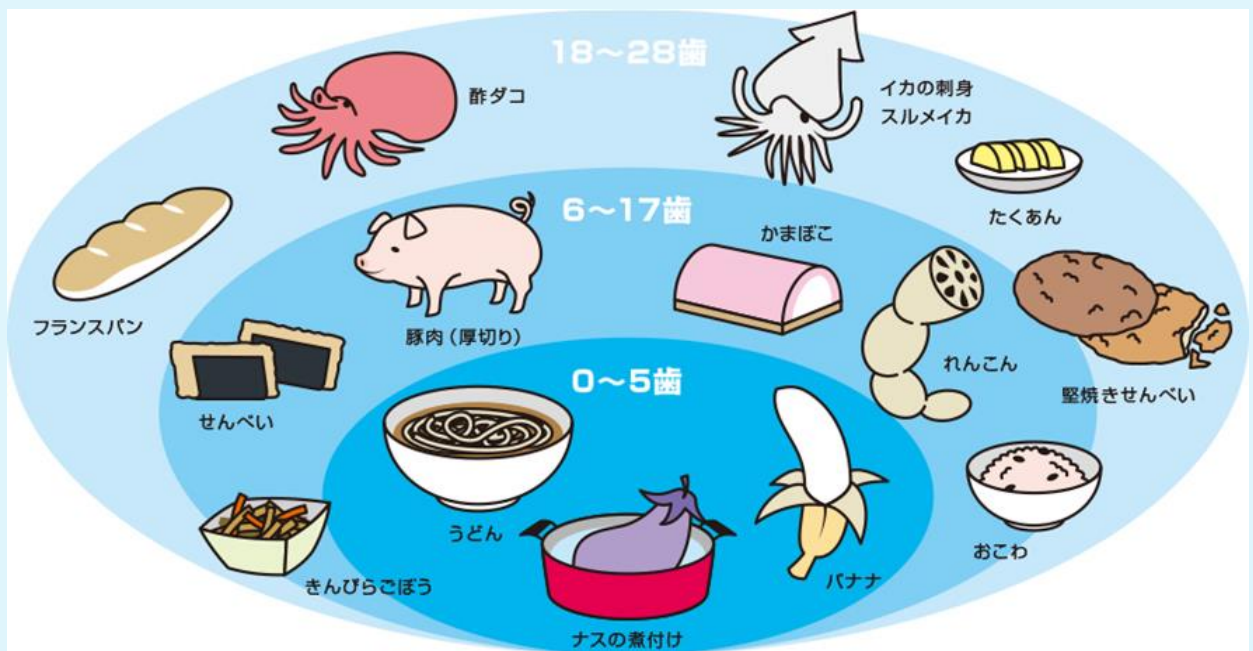
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は命の入り口 キレイに保つ
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

口を綺麗に 食べられる口づくり

美味しく食べるためには、ご自分の歯と綺麗な口も重要です。口元の筋肉がしっかりと保たれていると、入れ歯であっても美味しく食べられる方が多くいます。

反対に若くても口元の筋肉が弱々しいとうまく入れ歯を使いこなせず、食べられる食品が制限されてしまう場合もあります。そして、毎日の歯みがきと定期的な歯医者さんの定期健診がいつまでも美味しく食べられる秘訣になります。せっかくなので、最後に残っている歯の数と食べられる食品の一覧をご覧ください。



是非、何でも食べられる、
食べたいものを食べられる
口や喉をいつまでも大切に
してください♪

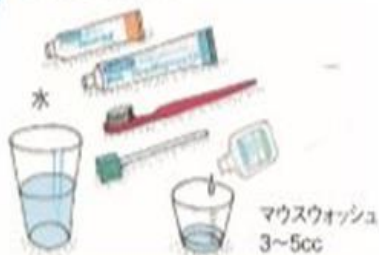


誤嚥防止のための注意

- ① 声かけにより覚醒を促してから、口腔ケアを始めましょう。
- ② 医師、看護師などの指導のもと、患者さんに合った安全な体位を確保しましょう。
- ③ スポンジブラシは水分を絞ってから、口内に入れてください。必要に応じて、吸引器を使用しましょう。

開始

1 道具を準備する



2 体位を整える



3 口内を観察する



4 入れ歯を外し、義歯ブラシで洗う ※乾燥している場合は、唇や口内を湿らせてから外す。

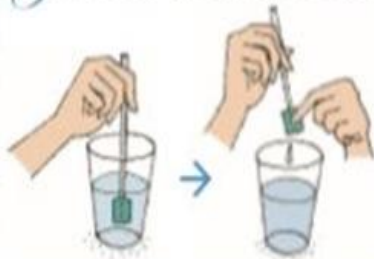


水につけて保管する



口腔ケア終了後に、入れ歯を装着する。

5 スポンジブラシを水で湿らせ絞る



6 そのスポンジブラシにマウスウォッシュをつけて絞る



7 唇や口角を湿らせる



8 口内全体を湿らせながら汚れを取る ※必ず前回ぬったジェルを除去する。



9 汚れをティッシュでふき取る



10 水で振り洗いで絞る



11 マウスウォッシュをつけて絞る



口内全体がきれいになるまで8~11の手順を数回繰り返す

12 歯みがきする



※ペプチサル ジェントル トゥースペーストの使用がおすすめ。

13 うがい、またはスポンジブラシで口内の汚れをふき取る



14 マウスジェルを口内全体に薄くぬり広げる



※このイラストでは手袋の着用を省いていますが、実際には手袋を着用して口腔ケアを行ってください。

終了

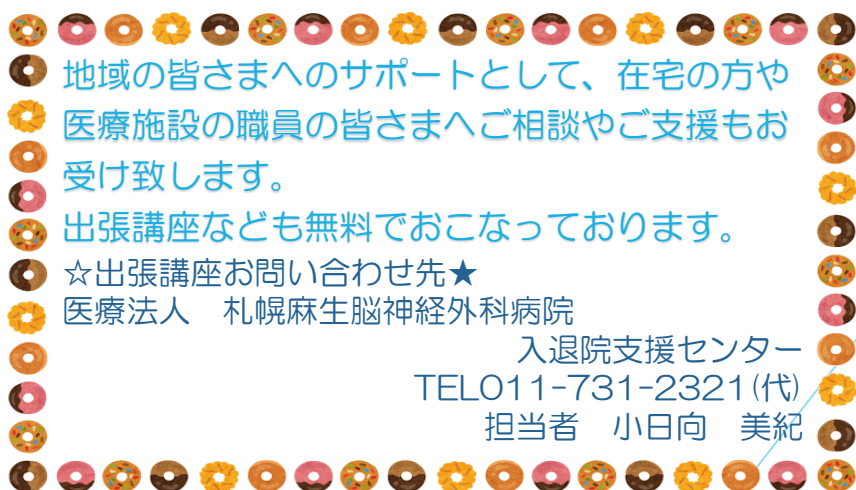
日頃から出来る口腔ケアのポイント

歯がある、ないに関わらず、うがいが出来る方は有効だと思います。食後、「ブクブクうがい」をしていただくと食べ残しの除去だけではなく、口元の筋トレにも繋がるため毎日出来る口のリハビリになります。うがいが出来ない方は歯ブラシ以外にスポンジブラシで粘膜を清掃することが誤嚥性肺炎の危険性を下げることにつながります。口が乾燥していると汚れが付きやすくなるため、口が渇く、カサカサするようになってきた方は洗口液や保湿剤を上手に活用しましょう。頬の内側や舌の上の汚れを拭うことで綺麗に出来ます。

やり方は前ページをご参照ください。使い勝手のよい保湿剤、洗口液、スポンジブラシなどは当院の売店にも置いてありますので、一度、立ち寄ってみてください。

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院
リハビリテーション科科長

日本言語聴覚士協会認定言語聴覚士
摂食嚥下障害領域
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
回復期セラピストマネージャー
言語聴覚士 源間 隆雄



地域の皆さまへのサポートとして、在宅の方や
医療施設の職員の皆さまへご相談やご支援もお
受け致します。

出張講座なども無料でおこなっております。

☆出張講座お問い合わせ先★

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院

入退院支援センター

TEL011-731-2321(代)

担当者 小日向 美紀