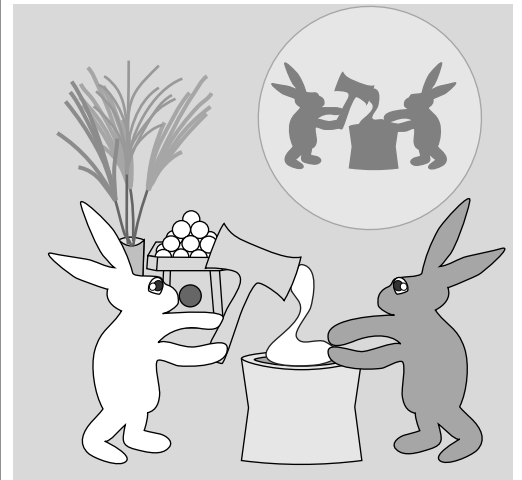


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？
 津谷歯科医院、院長の津谷良です。

摂食嚥下障害のある場合、最も注意しなければならないことは、低栄養と誤嚥性肺炎の二つを予防することです。それには誤嚥しないよう十分な量の食事をとることです。しかし嚥下機能は反射運動によって喉から胃まで食べ物を送り込むので、摂食嚥下障害の方は、むせないように飲み込むとしても、自分の意思では思い通りにはなりません。むせに対する不安から食事の量が少なくなることもあります。病状が安定すると病院を早期に退院して在宅で療養することが多くなった現在、自宅でどこまで安全で無理なく食事をとることができるかがとても重要になります。そこで今月は『摂食嚥下③』として、誤嚥せずに食事をとるためのポイントをご紹介します。



まずは食事の工夫と姿勢の確保

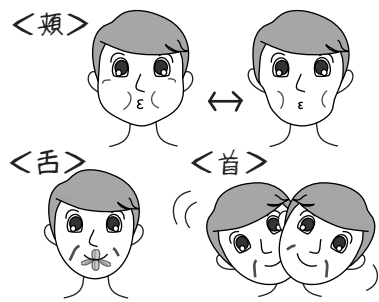
食事はとろみを付けるなど、患者さんの嚥下機能に合った誤嚥しにくい形態に調理することで、かなり上手に食べることができるようになります。そして食べる時の姿勢は椅子や車椅子の場合、腰と膝がそれぞれ90°に曲がる位で、背筋を伸ばした姿勢をとります。座れない場合は、上体を30~60°位起こして、枕などを使って顎を引いた姿勢をとることで、誤嚥のリスクを減らすことができます。

食事前のストレッチ

摂食嚥下には、頬、舌、首の多くの筋肉が関係していますので、食べる前にこれらの部位の筋肉をよく動かしておくことで誤嚥の予防になります。

1. 口に入れてから飲み込むまでしっかりと口を閉じていられるように頬と舌の運動をします。

2. 嚥下には首周りの筋肉を使うので頸部の運動を行います。



摂食嚥下の訓練

摂食嚥下の訓練方法はいろいろありますが、嚥下反射を起こしやすくするために、ストレッチと同様に食事の前に行うと効果的です。比較的簡単で安全にできるものを2つをご紹介します。

1. K-point 刺激法

スプーンの角などで、K-point（臼後三角のやや奥）を軽く刺激します。これによって開口を促すことができます。



K-point

2. アイスマッサージ

氷水などに浸した綿棒で、舌の奥のほうや口蓋を軽く刺激して空嚥下を行います。嚥下反射を起こしやすくして誤嚥を防止する効果があります。唇、舌と手前から順番に刺激し、自発的な嚥下がでるまでゆっくり行います。



次号は不顕性肺炎と口腔ケアをお届けします。

◆ 食事の工夫・姿勢・食前体操・訓練で必要量の食事を取りましょう ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていたのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間	9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30 (土曜日は16:30まで)
診療科目	歯科 小児歯科
休診日	木曜・日曜・祝祭日
院長	津谷 良
	岡山市中区海吉 1807-14