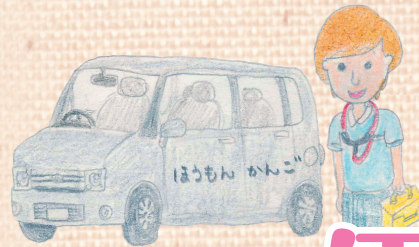


訪問看護



No.41

問 訪問看護ステーション
TEL 32 - 2416

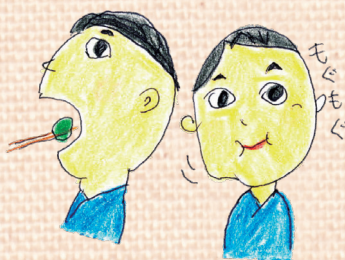
ステーション便り

食事をおいしく召し上がられていますか？食べることに疲れていませんか？

急いで食事をした時などに、食べ物がのどに詰まったり、むせたりした経験はありませんか？
一時的であれば心配ありませんが、こうした症状がしばしば起こったり、食事のたびに飲み込みにくさを感じたりするようなら、嚥下障害の可能性あります。(嚥下＝食物を胃に飲み下すこと)

【嚥下のしくみ】

- ①食べ物を口の中で噛み砕く
- ②舌を使って奥に送り込む
- ③食べ物を胃に送る時、気管の蓋(喉頭蓋)が閉じる。
これによって口の中のものが気管に入り込むことなく、食道から胃へと送り込まれる。

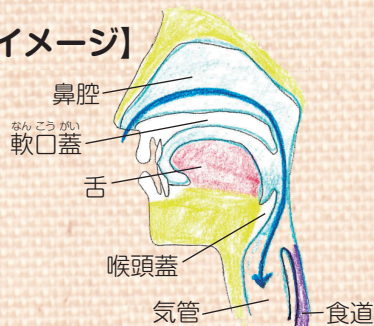


【嚥下障害とは】

嚥下障害は、嚥下の過程のどこかに障がいがあることで起こります。一般に嚥下障害は、高齢者に多い病気と思われがちですが、50歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなるため、中高年の人なら誰にでも起こる可能性があります。食べ物などが食道ではなく、気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいますが、これも嚥下障害の一つです。

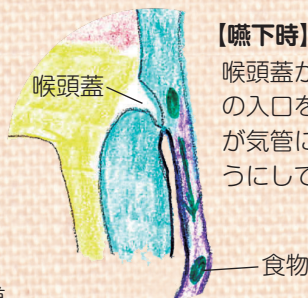
【誤嚥のイメージ】

【呼吸時】



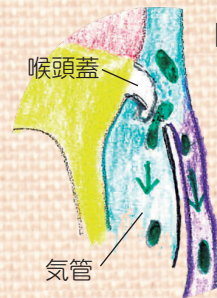
【嚥下時】

喉頭蓋が閉じて気管の入口を塞ぐ。食物が気管に入らないようにしている



【誤嚥時】

喉頭蓋がしっかり閉まらないため食物が気管に入ってしまう



嚥下障害を発見するヒント



右の表の10項目のうち一つでも当てはまる場合は、嚥下障害を起こしている可能性があります。かかりつけ医に相談しましょう。

1	食事中にむせることがある
2	唾液が口の中にたまる
3	飲み込むのに苦労することがある
4	固いものが噛みにくくなった
5	舌に白い苔のようなものがついている
6	声が変わった(がらがら声や鼻に抜ける声)
7	よく咳をする
8	食事を残すことが多い(食べる量が減った)
9	食事にかかる時間が長くなった
10	お茶や汁物などでむせることがある

【嚥下障害に対して訪問看護では】

嚥下障害検査として飲みこみの様子を見せていただき、食事前・中・後の酸素飽和濃度測定や嚥下前・中・後の喉の聴診を実施しています。



酸素飽和濃度測定



喉の聴診



また

- ・むせにくい姿勢の提案
 - ・口腔ケア
 - ・特殊な歯ブラシの使い方の紹介
 - ・訪問歯科診療との連携
 - ・栄養を補う補助食品や、とろみ剤の紹介
 - ・食事や水分摂取の工夫
- などをご紹介します

