



第31回市民リレートーク

最期まで幸せに食べ続けるためのお口のケア

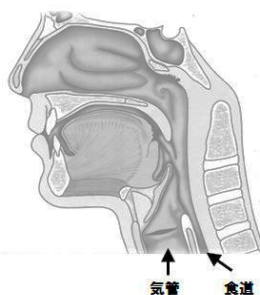
亀井 倫子さん

(三鷹の嚥下と栄養を考える会)



私は、下連雀3丁目の三鷹コンパステナルクリニックの歯科医師です。そこは在宅とか高齢者施設への訪問をしていますので、障害児や高齢者の方のところへ往診することが多いです。普通の治療もしますし、嚥下障害の方にどういう食事を提供したらいいとか、口腔ケアでお口の環境を整える指導とか、喉の訓練のリハビリとかの対応もしています。

食べるときの動きは図のようになります。



- ①食べ物を認識して
- ②口に運んで、
- ③口の中で噛んで
- ④どろどろになった食べ物が、
- ⑤ペロで奥に送り込まれて、
- ⑥ゴックン！が起きて、
- ⑦スムーズに食道に入る。

という一連の流れ。

この一連の流れのどこかに障害があれば、嚥下障害と呼ばれます。例えば、認知症の方で、目の前のものが食べ物だとわからないということも嚥下障害に入ります。胃がんや食道ガンの方が逆流性食道炎で、消化器の不調で嚥下できない場合も嚥下障害になります。このように、食べる、飲み込むにあたっての障害はいろいろなところで起こります。

嚥下障害の段階は、次のようになります。

- ①歯のトラブルが主な原因で食べにくい・時々むせる程度の段階
- ②歯があって、義歯があって、痛みが無くても、噛む力が弱くなって食べにくくなっている・頻繁にむせる段階（オーラルフレイル）
- ③柔らかい食材を噛めても飲み込みづらくなっている段階
- ④ミキサー食（流動食）でも飲み込みが難しい段階
- ⑤胃瘻などの人工栄養と、「口から食べる」を併用する段階
- ⑥ほんの少量の「口から食べる」も難しい段階

①は初期段階なので、歯磨きをしていただければ十分です。さらに嚥下体操でお口を意識的に動かすことを予防的にしていただくと思います。

②の段階ではなんとなく食べにくいものが増えてきた、こぼしやすくなった、むせる頻度が高くなったということがあれば、それは食べる機能の低下のサインです（オーラルフレイル）。

要介護の初期にでてくるのが、この口の機能の低下だと言われます。その結果、食べる量が減るとか食品が偏ってしまって、栄養状態も悪くなりますので、この段階で早期発見できるといいと思います。

③の段階では、とろみをつけたりして食形態を工夫することが必要になります。誤嚥も度重なりと肺炎のリスクが高くなります。

④以降は、終末期に差し掛かってきた状態で、とろみをつけたりする程度では対応できない状態になります。口からでは栄養が確保できないので、胃ろうをどうしようか、という話が出てくる段階になります。ただ、口から食べることができなくても、口の手入れは大事で、口から食べることは、楽しみだけでなく、咀嚼や飲み込むことで唾液が出て汚れを流すことになります。口から食べなくなると、汚れを流す機能が低下して、乾燥したり、痰がついたりします。口から食べないほうが食べる時より肺炎のリスクは高くなります。

嚥下体操ですが、まず、姿勢をよくして胸を開いて深く呼吸ができるかが肺炎予防に大きくかわります。お年寄りになりますと円背（えんぱい）になってくるので、それだけで換気量が少なくなります。また、腹圧がかかるので、呼吸が逆流しやすくなります。姿勢をよくして胸を開いて深呼吸をすることを普段から心がけていただくといいと思います。呼吸が浅いと嚥下のタイミングがずれやすくなります。

首は、喉の筋肉が弱くなると喉ぼとけのところにある甲状軟骨が下がってきて、飲み込みにくくなります。体操をすることで、舌骨下筋という筋肉を柔らかくすることができます。肩の体操、口の体操、頬の体操、舌の体操も効果があります。ペロ回し体操はほうれい線の予防にもなります。（裏面上へ続く）

【前ページから続く】

パタカラは聞いたことがあると思いますが、ひとつひとつの言葉に意味があります。パは唇に力を入れる音、タは舌が上にあがって食物を奥に送り込む力、カは舌の付け根が動いてタと連動する、ラは舌を細かく動かす力、になります。

食べるときの姿勢ですが、上半身が後ろにずれていることがあります、腹圧がかかって呼吸が浅くなって誤嚥につながります。深く座って足を下につけてください。車椅子でもフットレストからはずして足に力が入るようにしたほうがいいです。

唾液もしゃべっていると出るものですが、施設の方とか独居の方で一日誰とも話してなくて、声が出なかったという方もいます。唾液をよく出すために、耳のしたに耳下腺というさらさらの唾液がでるところがあります。エラの下には顎下腺があります。あと舌下腺、この三か所をマッサージします。

要介護状態で自分で歯磨きができない方には、口腔清拭（ふきとり）をします。

食べる機能が落ちた場合のために、食べやすいものも出ていますので、介護スナックを開催して、紹介をしています。スナックを開く場所を紹介していただけるとうれしいです。ありがとうございました。

みたか みんなの広場

NPO法人Humanloop「人の輪」
<http://humanloop.web.fc2.com/>

みたか・認知症家族支援の会
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
<http://g-care.org/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹科学遊びの会

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
1月5日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう!あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
1月7日 (土) 15:00~16:00	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
1月14日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に 仏教全般を考えます。(毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
1月20日 (金) 19:00~21:00	親の介護を考える相談会 介護でお悩みの方・予約優先	500円	NPO法人グレースケア 山田 ☎0422-70-2805
1月21日 (土) 13:30~15:00	タロット占い: 自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
1月24日 (火) 19:00~21:00	タときオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料 (毎月第4火曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
1月26日 (木) 10:30~12:00	シニアの働き方を考える (要予約)	無料	わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645
1月26日 (木) 14:30~16:00	親子で楽しむ科学あそび 「ストーリー工作 その1」 (1家族200円、3家族8人まで、要・電話申し込み)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
1月30日 (月) 10:00~12:00	リレートーク 「テンミリオンハウスからいきいきサロンへの発展」200円 横山 美江さん(武蔵野市高齢者支援課)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 090-9694-5884
お休み	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 無料 (毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
お休み	茶話会「これからのいろいろを話しましょう」 (毎月第3木曜日)		HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251