

# 摂食・嚥下障害ってご存知ですか？

摂食・嚥下障害看護認定看護師 飯原 由貴子

私たちは加齢とともに、体を動かすための筋力が衰え、関節や神経、筋肉等の協調運動も低下してきます。体の動きはゆっくりになってきます。食べること、飲み込むことも同じで、加齢とともに歯の数が少なくなるためだけでなく、食べるため、飲み込むために関わる口やのどの筋力が弱くなってきます。さらに筋肉や関節などがバランス良く機能しづらくなるため、上手に飲み込むことが難しくなってくるのです。つまり嚥下障害は、病気のためだけでなく、加齢によっても起こり得るのです。

摂食とは、外部から水分や食物を口に取込み（食べる）こと。嚥下とは、取り込んだ水分や食物を咽頭と食道を経て胃へ送り込む（飲み込む）ことです。これらの過程のどこかがうまくいかなくなることを摂食・嚥下（せつしょく・えんげ）障害といえます。



## 高齢者の摂食・嚥下機能に関する主な特徴

- 歯が少なくなる。●飲み込みの反射が遅くなる。
- むせの反射が出にくくなる。●むせの勢いが弱くなる。
- のど仏の位置が下がり、飲み込む時にのど仏の上がる量が減る。
- 唾液が少なくなる。●食べることに集中できなくなる。など

## 嚥下障害に向かない食形態

【サラサラした液体】水・お茶・ジュースなど  
液体でも少しトロミが付いた物は問題なく摂取できる場合もあります。水分摂取の際には増粘剤を使ってトロミを付けたり、ゼラチンを使ってゼリー状で摂取しても良いでしょう。（増粘剤は当院のコミュニティケアセンターにて販売しています）

- 【口腔内でまとまりにくい食物】肉・こんにゃく・ピーナッツ・れんこんなど  
【水分が少なく、パサパサした食物】パン・カステラ・マドレーヌなど  
【口腔内や咽頭に貼り付きやすい食物】ウエハース・もなかの皮・餅など  
【粘りの強い食物】餅・だんごなど  
【すべりのよすぎる食物】とろろ・寒天ゼリーなど  
【かたい食物】たこ・れんこん・ごぼうなど  
【酸味の強い食物】酢の物・柑橘類など

## 美味しく楽しく安全にお食事をしていただくために…

- ①まずはお口をきれいにしましょう。  
舌はきれいですか？ お口の中に食べ物の残りはありませんか？ お口は乾燥していませんか？ 義歯は合っていますか？ 口内炎などのトラブルはありませんか？
- ②呼吸の練習をしましょう。  
深呼吸、息を長く吐き出す、細切れに吐き出す、強く一気に吐き出す
- ③お口をよく動かしましょう。  
おしゃべりをする、歌を歌う、お口の体操として、まずはお口を大きく開け「あー」。唇を引き「いー」。唇をすぼめて「うー」を繰り返す。また舌を前に出したり後ろへ引っ張りたり、左右の口角につけたりを繰り返す
- ④肩の運動・首の運動をしましょう。  
肩や首の体操として、肩を上げたり下げたりする。肩を前後へ回す。首を左右・前後に動かしたり、ゆっくり首を回す
- ⑤のど仏を動かす運動練習をしましょう。  
声を出す、歌を歌う：特に高い音
- ⑥日中はできるだけベッドから離れ、生活リズムをつけたり、椅子に座る時間を作りましょう。



食事の際に時々むせる、なんとなく飲み込みにくいなどが気になる方は、食事の前には上記②～④の体操を試してみてください。これらの体操をおこなうことで、食べることに関する筋力の準備運動につながります。ぜひ試してみてください。

# 栄養科通信

## 免疫力をつけて花粉症を予防しよう！

これからの季節、花粉の舞う量がどんどん多くなり花粉症に悩まされる方も沢山いらっしゃると思います。花粉症にかかる方とかららない方で個人差はありますが、食の欧米化が花粉症を引き起こす原因の一つという説もあります。花粉症を完治することは難しいですが、軽減させるためには食生活の見直しや、免疫力を高める食事を摂ることが大切です。

免疫力を高める食事のポイント、ビタミン・ミネラルを摂取することです。これらは免疫細胞を傷つける活性酸素の害を防ぐ抗酸化成分を有しています。今が旬の食材で言えば、ホウレン草や大根などがあげられます。ホウレン草は1年中手に入る食材ですが、夏よりも冬に採れるもののほうがビタミンCの含有量が3倍にもなり、甘味も強く感じられます。大根は根のほうには消化酵素やビタミンCが含まれており、葉にはカルシウムなどが含まれています。共にカロテンも豊富に含まれておりビタミン・ミネラルに富んだ野菜と言えます。

今回紹介した食材以外にもビタミン・ミネラルは様々な食品に含まれておりますが、免疫力を高めて花粉症を軽減させるためには、食生活を見直し3食決まった時間に食べること、そして主食・主菜・副菜を揃えバランスの良い食事を心がけることが大切です。

## ホウレン草の梅卸しあえ レシピ(4人前)

【材料】ホウレン草……………1束 大根……………200g  
A 梅干…2個、酒…小さじ2 塩……………少々

### ＜作り方＞

- ①ホウレン草は塩（分量外）を加えた熱湯で茹でて冷水にとり水気を絞って2センチ幅に切る
- ②大根は摩り下ろして水気を切って、梅干は果肉を手でちぎりAと混ぜ合わせる
- ③①②を混ぜ合わせる。

### ＜栄養成分＞1人分

◎エネルギー…28kcal ◎塩分：1.0g ◎たんぱく質：1.5g ◎脂質：0.4g  
管理栄養士 辻沙耶佳

チャレンジ 25 未来が変わる。日本が変わる。 2月号

# 聖隷

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Feb. 4. 2011 vol. 79 発行者/南 昌平



1月15日（土）、和歌山県市民公開講座を開催しました。講師に山崎 章郎先生（ケアタウン小平クリニック院長）を迎え、「癌と向き合う～地域で支える～」をテーマにご講演いただきました。

- \*一緒に働きませんか？/ロビーコンサートのお知らせ
- \*聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- \*風邪の効用 \* 摂食・嚥下障害ってご存知ですか？
- \*各科外来担当および診療内容 \* 気持ちのよい挨拶
- \* 栄養科通信「免疫力をつけて花粉症を予防しよう！」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## 一緒に働きませんか？

聖隷佐倉市民病院では看護師を募集しています。充実した教育体制と柔軟な勤務形態、多様な福利厚生制度であなたのキャリア開発を支援します。お気軽にご連絡ください。また、身近に看護師として就職・復職をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。  
●問合せ先：聖隷佐倉市民病院 経営事務課 TEL.043-486-1151（代表）



## ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催します。当日は、稲田愛子さん（ピアノ）、赤井真由美さん（フルート）、林見子さん（フルート）による演奏をお届けします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。  
●日時：2月26日（土）14時～ ●場所：1階ロビー

## 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【サニタクリーンのご紹介】排泄物の処理は介護する方、される方ともに精神的な負担を感じるものです。そこで今回は、ポータブルトイレのパケツ洗いの手間をなくす、サニタクリーンワンズケアをご紹介します。

●製品の特長  
☆簡単…袋を開くだけで使えます。トイレの処理が自分ですべて完了！ 拭き掃除の第一歩に！  
☆清潔…抗菌ポリマー凝固シートが便や尿の水分をすばやく吸収・凝固します。  
☆衛生的…後始末そのまま捨てるだけ。



聖隷コミュニティケアセンター 佐倉店にて、7枚入り1,200円、20枚入り2,730円で販売中です。是非お立ち寄りください。

## 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させていただきます。
- 詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00～11:00（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします）
- 診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111
- 予約受付・変更……………〈直通〉043-486-1155
- 夜間受付……………〈代表〉043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	交替制	野崎 小川(専)	徳山 川瀬	森本 田中(宏)	栗原 中田	交替制
◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。						
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中(宏)	藤井	田中(宏) 紹介患者様のみの対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	住吉/佐藤 佐藤/齋藤	住吉	—	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 石川	藤原	—	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 午後	横山 長谷川(専)	—	—	丸山/神田	—
ペースメーカー外来 完全予約制【午後】	—	—	—	—	—	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	永室 山本 小川(専)	—	—	—	籠野 小川(専)
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	西村	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	中里	—	—	榎原	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原 【午後】	—	—	小川恵子 【午後】	小川(典)
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	—	—	川島	関谷雄	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	縄田	—
肩こり外来(ペックエリカ)	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	中田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森 鈴木(繁)	川村 森 鈴木(繁)	交替制
腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	中田	—
その他	月	火	水	木	金	土
乳がん外来 完全予約制	—	—	—	—	—	—
肺がん外来 完全予約制	—	—	—	—	—	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	桶目→木原 10:00に交替	大島	交替制
再診	有田/小池 桶目	木原	大島 武内	柏原(兼) 有田	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
化学療法外来	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	川島	篠崎	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	川島	川島	木下	川島	—
血管外科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	田代	田代【午後】	—	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	田代	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	—	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	古志	稲田	根本	赤澤	交替制
初診・再診	—	—	—	—	—	—
再診	赤澤	根本 小川(信昭)	南	稲田 古志	根本/小谷	—
股関節外来 完全予約制	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
倒湾症【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
脊椎神経(世田谷センター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	小谷	古志	—	根本	赤澤	—
透新脊椎 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
膝スポーツ外来【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
膝関節症 第2・第4期 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
肩・肘外来 第2・第4期 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	宇井	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	富田	—	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷 大西	五十嵐	大西 西井	遠藤	大西 矢野	—
再診	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 完全予約制	谷合	谷合 高橋	谷合 高橋	谷合/高橋 高橋【午後予約制】	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老 野老【15:00以降】	—	—	木村	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	野畑	—	佐々原	—	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	川上	—

## 気持ちのよい挨拶

健診センター 保健師 齋藤 晋自

以前、何気なく立ち寄ったコンビニエンスストアでの事です。「いらっしゃいませ!!」と大きな声で店員さんが快く迎えてくれました。私はその挨拶に、普段とは違う何かを感じ「おお」と驚くと同時に感心し、嬉しかったのかいついっしょに買物をしてしまいました。今になってお金を使わずに済んだ事、あのときの高揚感は一歩何だったのか自分なりに考えてみました。

そのときの彼の一言には、何か力強さのようなものを感じました。また忙しい中で発した彼の元気な挨拶が、「心からあなたのために。」というメッセージが込められていた気もします。そしてそれを感じ私の気分が高揚したのだと思います。

百科事典によれば挨拶とは、「『挨拶』＝相手に心を開く＋『挨拶』＝相手に近づく」という意味があるそうです。「彼が私に心を開いてくれた。」といえれば少し大袈裟な気もしますが、少なくとも彼は、来店した私に感謝の気持ちを伝えるとともに、私の気持ちに近づこうと努力してくれたのではないのでしょうか。私も彼に習って相手の気持ちに少しでも近づける「気持ちのよい挨拶」を出来るようになりたいと思います。

### ●挨拶のポイント

- 【あ】…明るく、さわやかに
- 【い】…自分も、どこでも、誰とでも
- 【さ】…先に、先手で
- 【か】…続けて、粘り強く
- 【あ】…思い通りにならない、あきらめないで続ける



榎井 弘「話す力が面白いほどつく本」より

Seirei Sakura Tsushin Feb. 4. 2011 vol. 79

## 風邪の効用



和漢診療科 小川 恵子

寒くなって、風邪がはやっています。そこで今回は、風邪の効用についてお話します。

整体師の野口晴哉は、著書「風邪の効用」のなかで、「風邪を引くとたいいて体が整うのです。」と述べ、「風邪は治すべきものではなく、経過するものである。」と主張しています。風邪をひいてもこじらせずに治すことによって、以前よりも良い状態になるということです。もちろん、風邪は万病の元ともいえますから、ひいてしまうと不安になることも多いと思います。そのような場合に、治療経過を助けるのが漢方薬なのです。

例えば麻黄湯は、近年、インフルエンザウイルスの増殖抑制にも効果があるという研究結果が出て、お子さんにも処方することが多い薬です。この薬の特徴は、体温を上げることによって細菌やウイルスへの抵抗力を高め、その後発汗させることにより熱を下げるという作用を持っていることです。解熱剤は、服用すれば熱が下がるので、一見治ったように見えます。しかし、生体が防御反応として体温を上げているのを邪魔しているともいえます。これに対し、麻黄湯はこの防御反応を応援するのです。

ただし、溶連菌など細菌感染症である疑い場合には抗生剤を使用する必要があります。また、インフルエンザとはっきり診断がついている場合は、抗インフルエンザ薬の使用を考慮すべきです。西洋医学と東洋医学は相対するものではなく、補い合うべきといえます。また、ご家庭では、温かく休むこと、温かいものを食べる、水分をこまめに取ることなど、子供の治る力を最大限に引き出してあげる環境づくりをしてあげればよいのです。さて、私事ですが、金曜日担当の小川恵子と、土曜日担当の小川真生が、3月いっぱいにて転任することになりました。今まで本当にありがとうございました。今後とも、和漢診療科をよろしくお願ひ申し上げます。