

嚥下障害の早期発見と対応

耳鼻咽喉科 部長 津田 豪太

嚥下(えんげ)障害とは、食べる事、飲み込む事の障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。嚥下障害の治療をしている方は全国に200万人以上いるといわれています。高齢の方に多い病気と思われるがちですが、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身近な病気です。また、食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまう事を誤嚥(ごえん)といい、これも嚥下障害のひとつです。

■ 嚥下障害の症状

嚥下障害は重症化すると、食事中に窒息してしまったり、肺炎の原因となってしまったりして、時には命に関わる事もあります。多くの方は重度な障害ではなく、お食事に関する不快感「食事の時間が長くなってきた」「飲み込んだ後にのどに残っている感じがする」などといった軽い症状が多いです。

■ セルフチェックをしてみましょう

聖隷式嚥下質問紙という簡単な質問紙があります(表1)。ご自分やご家族についてこの質問項目に回答してみてください。それぞれの質問への答えとしてA(しばしば、あきらかに)・B(ときどき、わずかに)・C(なし)から選び、Aが1項目以上もしくはBが3項目以上ある場合は、嚥下障害の可能性が高いので医療機関の受診が望ましいとされています。

いかがでしょうか? 質問に答えてみると、意外にもどこかに該当するのではないのでしょうか? 該当項目が多ければ医療機関を受診することをお勧めします。また、該当項目が少ない方は医療機関を受診する前に、まずは毎日の生活の中で改善できる事が無いと考えてみましょう。

(表1) 聖隷式嚥下質問紙

	A しばしば・ あきらかに	B ときどき・ わずかに	C なし
1 肺炎と診断された事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 微熱が出たり、痰が増えていませんか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 やせてきましたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 物が飲み込みにくい事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 食事中に、ムセる事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 お茶を飲む時に、ムセる事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 食事中・食後・それ以外に、のどがゴロゴロする事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 のどに食べ物が残る感じがする事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 食べるのが遅くなりましたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 硬い食べ物が、食べにくくなりましたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 口から食べ物が、こぼれる事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 口の中に食べ物が、残る事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 食物や酸っぱい液が、胃からのどに戻ってくる事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがする事がありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 夜、咳で眠れなかったり、目が覚めることがありますか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 声がかすれてきましたか?(ガラガラ声やかすれ声など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



合計

A	B	C
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個	個	個

! Aが1項目以上もしくはBが3項目以上ある場合は嚥下障害の可能性が高い!

■ お食事をいつまでも楽しむために日常生活でできる事

何よりも食事は栄養を得る大切な時間ですが、同時に人生の中で大きな楽しみの時間でもあります。食事内容を食べやすい物や好きな物ばかりに偏らないように、なるべく品数多く色々な物を少しゆったりと時間をとって、安定した姿勢で食べるようにしましょう。栄養として体内に吸収されやすいようによく噛んで、色々な食事を摂り満遍なく栄養をとりましょう。また、虫歯や歯周病などがある方は、かかりつけの歯科受診を忘れないようにしてください。お茶やお味噌汁などの水分は慌てて飲むと思っているより早くのどに入ってしまうムセやすいですから、その味を楽しむようにゆっくりと飲むようにしましょう。

次に、食事が終わったら口の中だけではなく、のど全体を綺麗にするために歯磨きやうがいをしましょう。勢いよくガラガラとうがいをするとムセってしまう人は、ブクブクやくチュクチュウがいをしましょう。特に夕食のあとのケアは重要です。コロナ禍ではある程度制限が出てしましますが、できる範囲で体を動かすよう体操をしたりウォーキングをしたりしましょう。そうそう、よくしゃべる事や笑う事などを活発にする大切な運動です。多くの人とカラオケ店などには出かけにくいかもしれませんが、マスクごしでも大きく口を開けてしゃべったり笑ったりしましょう。

このように自分でできる事をしていても、やっぱり調子が今一歩でしたら専門の医療機関を受診してご相談ください。



摂食嚥下チーム

摂食嚥下外来:毎週火曜日(午前)

完全予約制

(紹介状が無くても、自己判断で予約可能です。)

気になる症状がある場合には、お気軽にお問い合わせください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30~17:00)

摂食嚥下
センター



自宅での褥瘡^{じよくそう}予防について

皮膚・排泄ケア認定看護師 青木 佐紀子

皮膚・排泄ケア認定看護師は、人工肛門・膀胱のケア、褥瘡^{じよくそう}(床ずれ)の予防およびケア、おむつかぶれのケアなどを実施しています。

今回は、褥瘡^{じよくそう}の予防方法、対策についてご紹介します。褥瘡とは、長時間同じ姿勢(例:座っている、寝たきり)で、圧迫や摩擦、ずれが加わると、骨と皮膚の間の血管が押しつぶされて血行不良となり、皮膚や皮下組織に栄養や酸素が行き届かなくなります。その結果、皮膚の細胞の一部に赤みや傷が出来てしまうことをいいます。

なりやすい人	予防対策は？
<ul style="list-style-type: none">寝たきりで自分で向きを変えられない痩せていて、骨が出ている関節が拘縮し、動かしにくい	<ul style="list-style-type: none">■ 身体の向きを変えましょう！ 身体の同じ部分に長時間の圧迫がないよう、定期的に身体の向きや姿勢を変えます。■ 寝ている寝具を検討しましょう！ 厚めの軟らかいマットレスやエアマットレスなどを活用します。場合により介護保険でマットレスのレンタルをすることが可能なため、ケアマネージャーさんに相談しましょう。■ 寝衣を検討しましょう！ 肌さわりが良く、通気性や吸湿性の良い物を着用します。寝衣のしわ、縫い目が肌に当たらないよう注意します。
<ul style="list-style-type: none">オムツを着用し蒸れる	<ul style="list-style-type: none">■ 身体の清潔保持を心がけましょう！ オムツを着用し尿や便の排泄物や汗が皮膚に付着すると、皮膚へ刺激が加わります。撥水剤(サニーナ®など)を活用し、排泄物が皮膚へ付着するのを予防しましょう。また、擦って拭くと皮膚の負担になるので、押し拭きがお勧めです。

皮膚の色が赤くなった場合は、赤くなった部分が当たらない様に体の向きを変えましょう！皮膚の色が黒くなった、皮膚が剥けたなどの場合は、病院に受診し診察を受けましょう！また、ケアマネージャーさんに相談して、訪問診療で診察を依頼することも可能です。



<褥瘡のなりやすい場所:骨の上>

