

えんげ 自宅でできる嚥下リハビリテーション

耳鼻咽喉科 部長 津田 豪太

嚥下障害への治療には色々なものがありますが、中心になるのはリハビリテーションです。障害が高度な場合には多職種が協力して入院や外来で治療をする必要があります。重症ではない場合は、定期的な通院での病状の確認などを行いながら、主に自宅などで自分でできるリハビリテーションを続けることが効果的です。自分のペースで続けることで、食べやすくなったり飲みやすくなったりなど症状の悪化を抑えることができます。今回は、自宅でできる嚥下のリハビリテーションについてご紹介いたします。



■筋力強化訓練

自分の手で首を柔らかく触りながら唾液を飲む動作を試みてください。いわゆる喉仏が上にあがり、最後に少しだけ前にでてきた所でゴクンと音がして、唾液が食道に入っていくのを感じられると思います。この喉仏がゆるやかにあがったあとに前にでてくる動きが嚥下にはとても大切です。色々な病気や加齢、体力低下などで飲み込みが悪くなってくると、十分な高さまで喉仏が上がらなくなってしまったり、前方への最後の動きが減ったりします。そうなると、口の中の食物が1回の飲み込みでは飲みきれなくなってしまう、何回も飲む動作を繰り返し、飲んだ後にのどに食物が残った感じが続いたりします。そして、この状態を放っておくと、飲みきれなかった食物や水分が少しずつ気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎になる可能性があります。そうなってしまえば大変です。この嚥下運動で重要な働きをしている筋肉はあごのすぐ下にある頤下筋群(おとがいかきんぐん)です。この筋肉を鍛えるリハビリテーションをご紹介します。

おでこ体操

- ①額に手のひらをあてて手で額を後ろに押しします。
- ②同時に、首全体に力をいれて手のひらを押し返すようにします。

手の不自由な方でしたら誰かに額を押しってもらうように手伝ってもらってもいいです。首全体に力を入れている感覚が大切です。



のど持ち上げ体操

- ①両手の親指をあごの下にあてて上に押します。
- ②同時に、あごで親指を下に押し返します。

押し合いによって指先に頤下筋群が緊張して硬くなってくると感じられます。おでこ体操と似ていますが、もっと直接的に頤下筋群を使う運動ですので、確実な筋力アップが得られます。



あご引き抵抗運動

- ①ゴムボールをあごの下に入れて、あごの力でボールを押しつぶします。ボールの大きさや硬さの違うものを選ぶことで、運動の強さを変えることができます。

これら3つはどれも目的は同じですので、ご本人が興味を持って継続できる方法を選んでください。

それぞれ1回に5~10秒程度続けて、1日に10~15回行います

■呼吸訓練

気管に食べ物が入りそうになった時などに、十分な咳払いができれば誤嚥の心配がなくなります。また、私たちは嚥下の瞬間には必ず息を止めています。体重減少や体力低下によって咳払いの力が落ちていたり、色々な呼吸器系の病気などで普段呼吸回数が多い人は、食事時間が長くなってくると、咳払いが不十分になったり、嚥下の時に呼吸を止めることが少しずつ辛くなってきたりします。そのような呼吸を安定させる目的のリハビリテーションをご紹介します。

吹き戻し訓練

- ①子供のおもちゃである吹き戻しを使います。
- ②先まで十分に伸ばすように「ピー」という音が鳴るまで息を吹き込みます。

呼吸機能が低下していたり、鼻に息もれができるようになっていたり十分に伸びなかったり音の持続が短くなります。毎日、長く吹けるか練習をすることで、認知の障害がある方でも楽しみとしてできる訓練になります。



ブローイング

- ①コップにある程度水を入れ、太めのストローをさし、力強く吹きます。
- ②ブクブクと泡を出しながら10秒以上持続させます。

呼吸の機能が低下していると5秒程度しか吹けないようになってしまいます。ストローの太さを変えたりすることで吹く抵抗を調整できます。咳をしたリ痰を出す力が強くなってきます。



それぞれ1日に5~10回行います

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



ペットに噛まれた時の応急手当

救急看護認定看護師 森田 千秋

ご家庭で犬や猫を飼っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ペットは家族の一員であり大切な存在であると思います。そんな愛するペットですが、時にはじゃれあったり、ふとした拍子に飼い主を噛んでしまうことがあるかもしれません。今回は、そんなときの手当についてご紹介いたします。

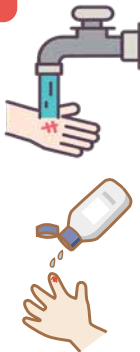
犬でも猫でも（ヒトでも）口の中は細菌がいっぱいです。犬と猫の噛み傷を比較すると猫の方が小さく、“たいした傷ではない”、“放っておいても大丈夫”、と思いがちです。ですが、猫の牙は長くて鋭いため、見た目以上に傷が深く、感染して悪化する可能性が高くなります。



もしペットに噛まれてしまったら・・・

流水で洗う

- 流水で丁寧に洗い流す。
- 消毒薬があれば洗い流した後に使用します。



止血

- 清潔なガーゼやハンカチで覆う。
- 絆創膏で傷口を完全に塞いでしまうと、細菌の逃げ場がなくなり体内へ入り込んでしまい化膿することがあります。



病院へ受診

- 糖尿病がある方や免疫抑制剤を服用している方はさらに感染のリスクが高まります。他にも傷口が大きい場合や出血が続く、傷口が赤く腫れて痛みが強い場合などは早めの受診が必要です。



当院での対応について

当院では基本的に形成外科(外科)が窓口になります。すぐに対応できない時間もございますので、受診をご希望される方は診療時間内にご連絡をお願いします。

病院
ホームページ ▶

