

高齢者の摂食嚥下サポート

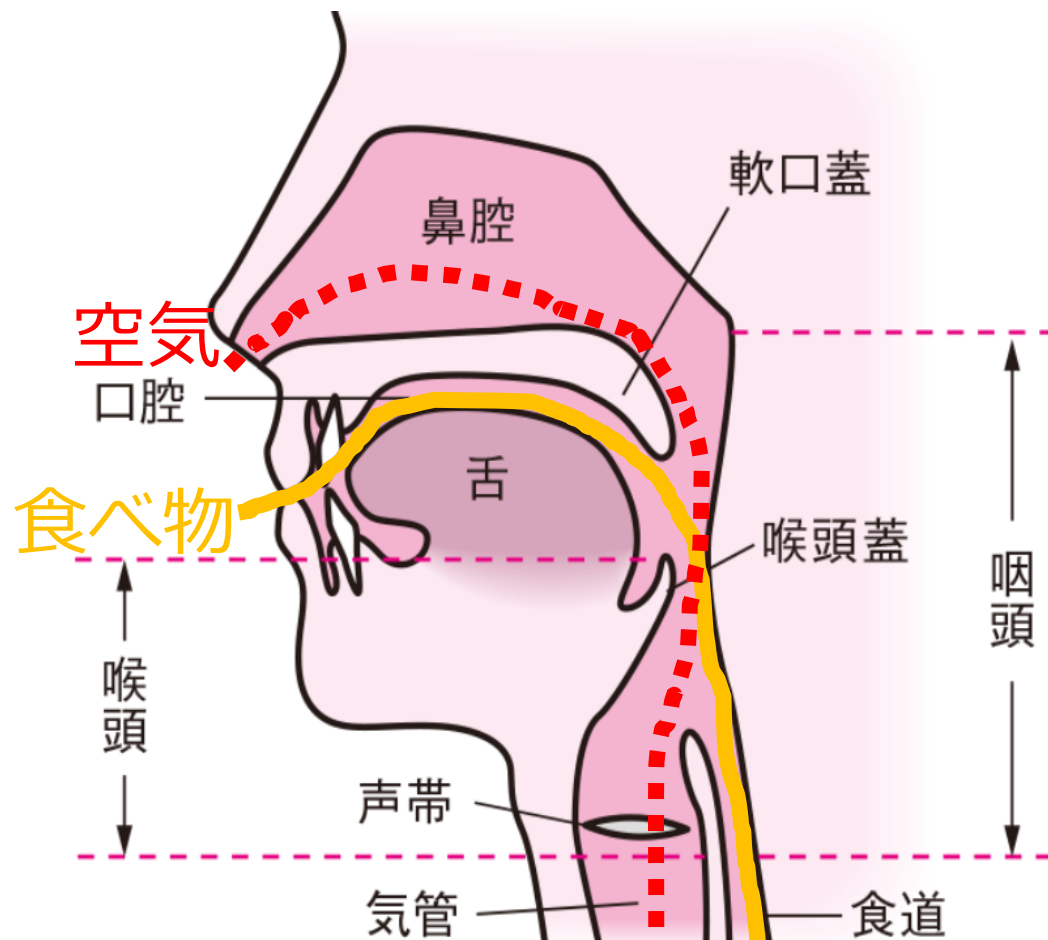
明石市立市民病院 リハビリテーション課 言語聴覚士
瀬川 悠平

Speech Therapist 言語聴覚士(ST)って なに？

ことばやきこえ、のみ込みなどに
障がいを持つ方の
機能回復と発達の援助を行う
リハビリテーションの
専門職(国家資格)です。



食べること（摂食）



嚥下とは

水分や食物を口に取り込み咽頭と食道を経て、胃へ送り込む運動を 「嚥下」 と言います。

これらのどこかに異常が起こることを 「嚥下障害」 と言います。

嚥下障害の原因

脳血管障害（脳梗塞、脳出血、脳腫瘍）

神経に関連した疾患

（パーキンソン病、筋委縮性側索硬化症）

器質性疾患

（咽頭・喉頭炎、口腔・咽頭腫瘍）

その他（老嚥、認知症、呼吸器疾患）

など

嚥下障害になると・・・

- ・ のどに食べ物がつかえて飲み込みにくい
- ・ 飲み物や水分が多い食べ物で咳が出やすい
- ・ 食事中的声の変化（ガラガラ声になる）
- ・ 食後の咳、くしゃみ など

嚥下障害になると・・・

症状が続くと

食欲不振

食事中の疲労

食事時間の延長



体で何が起きている！？

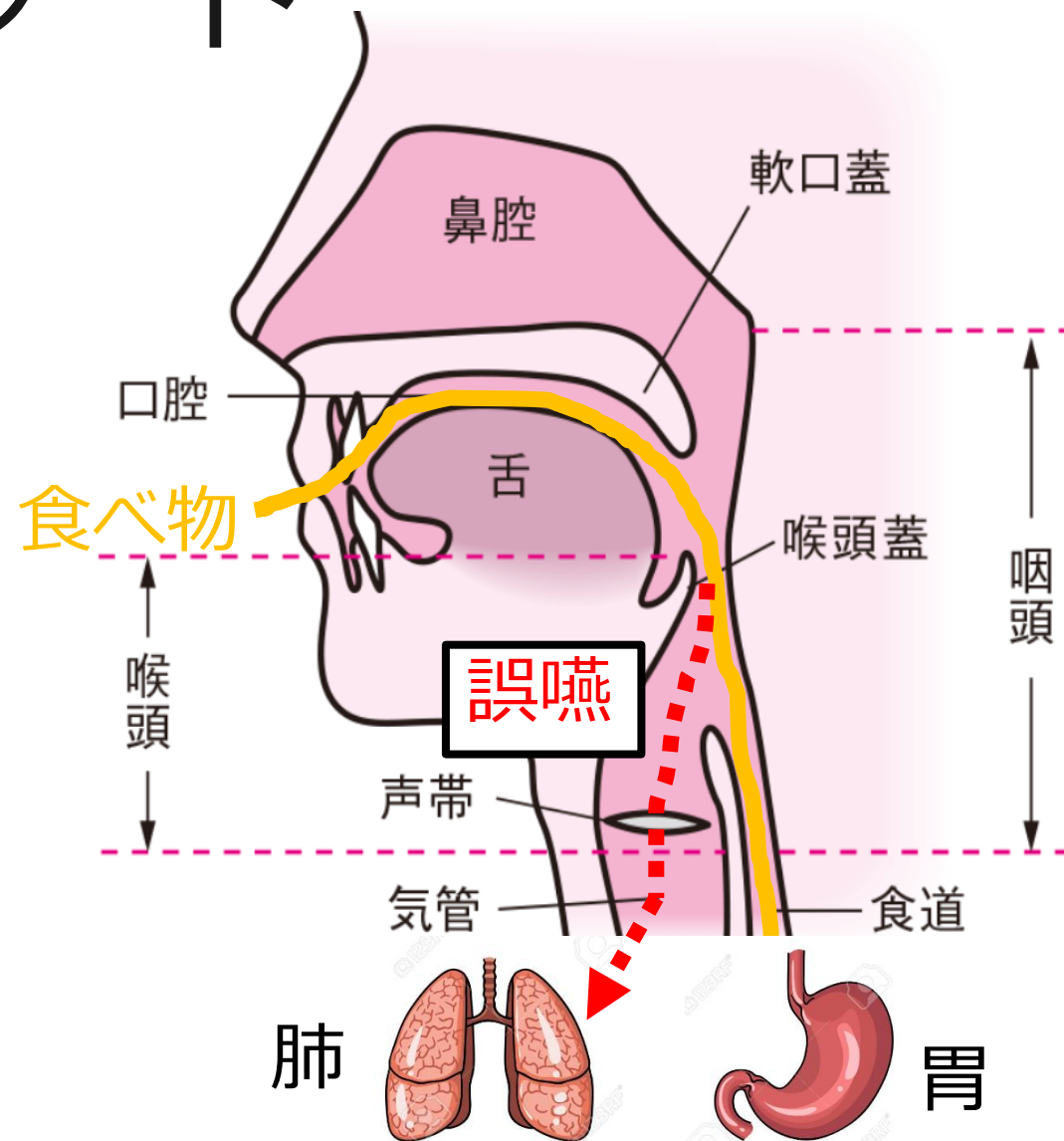
食道・胃に運ばれるべき食物が
誤って気管に入ってしまう

「誤嚥」

をしている可能性がある



誤嚥ルート



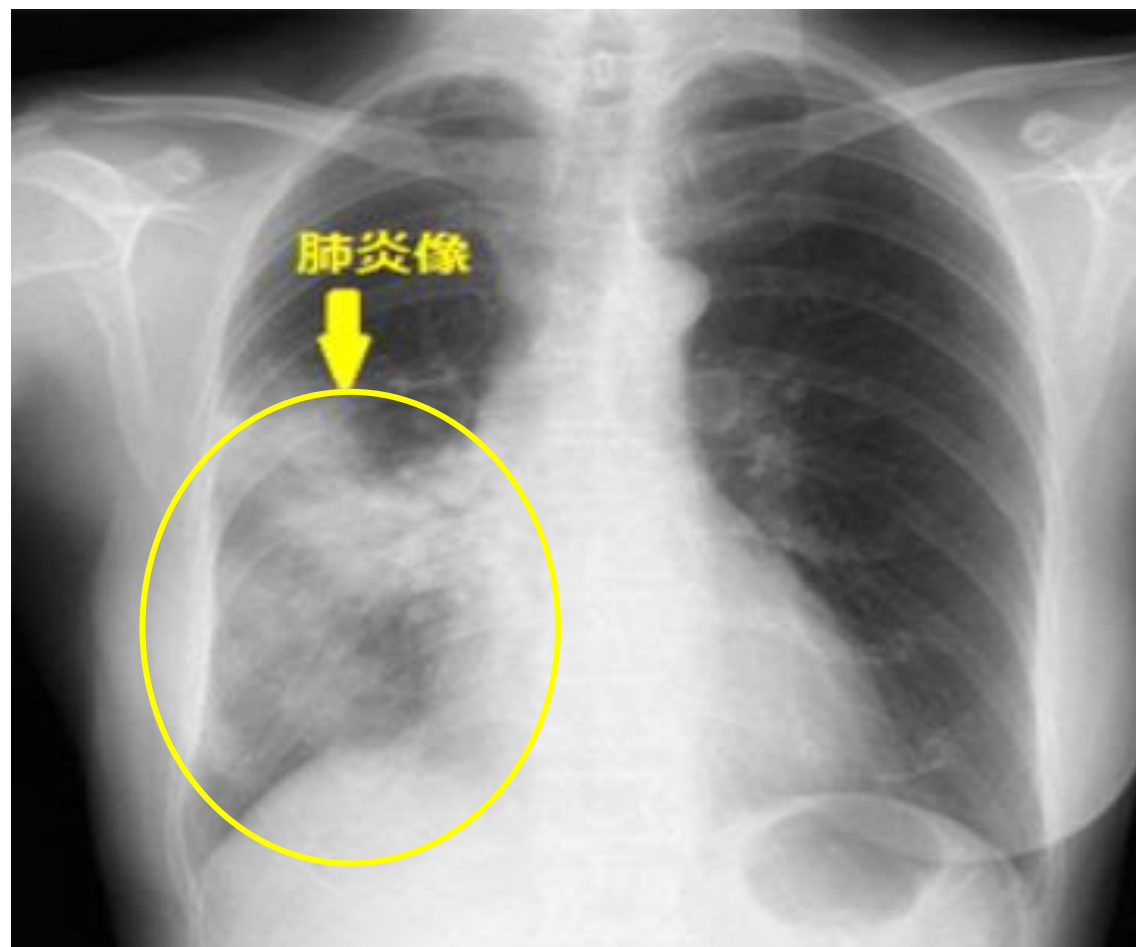
咳・むせとは



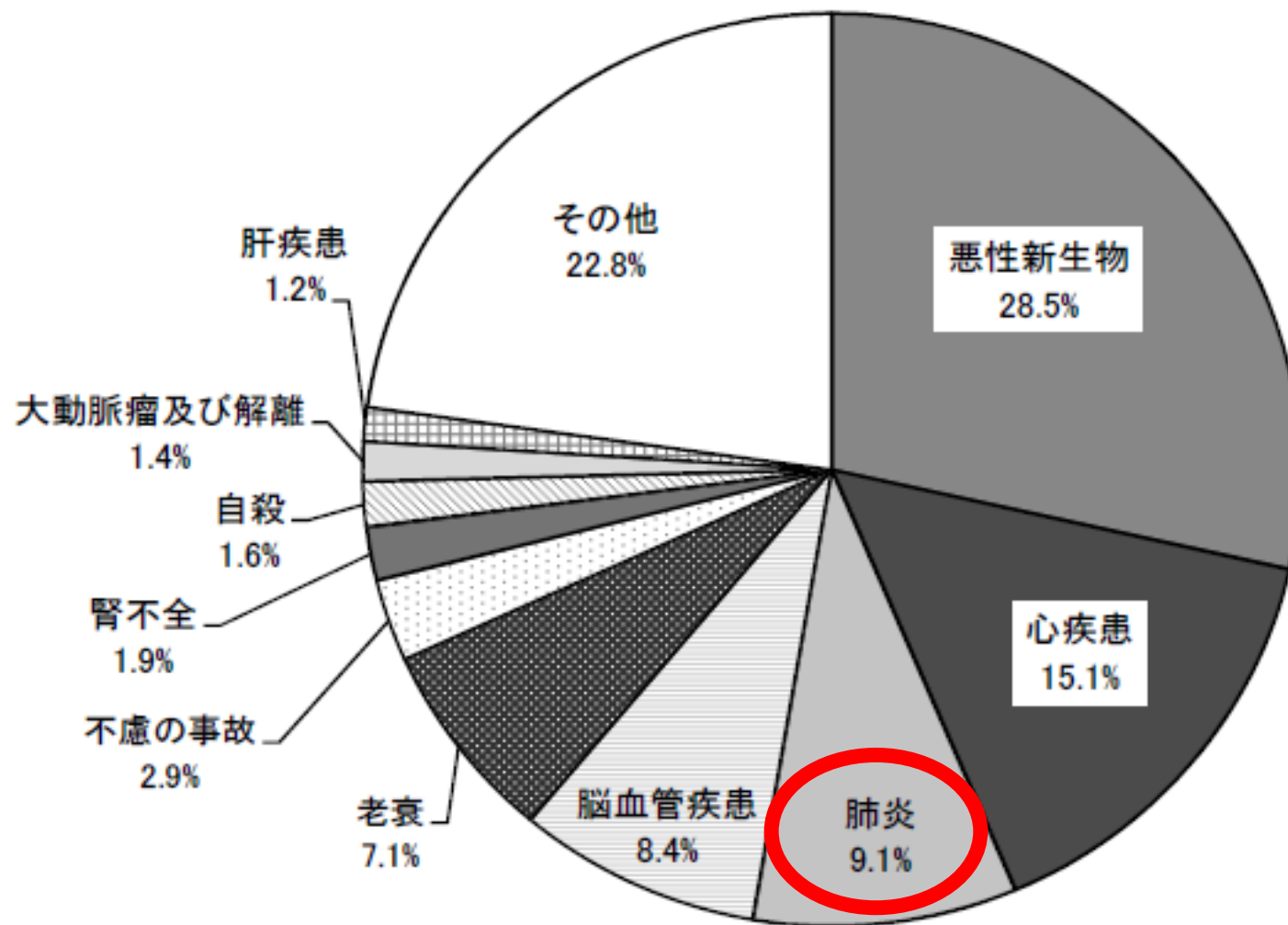
誤嚥し、気管内に入った異物を

除去するための防御反応

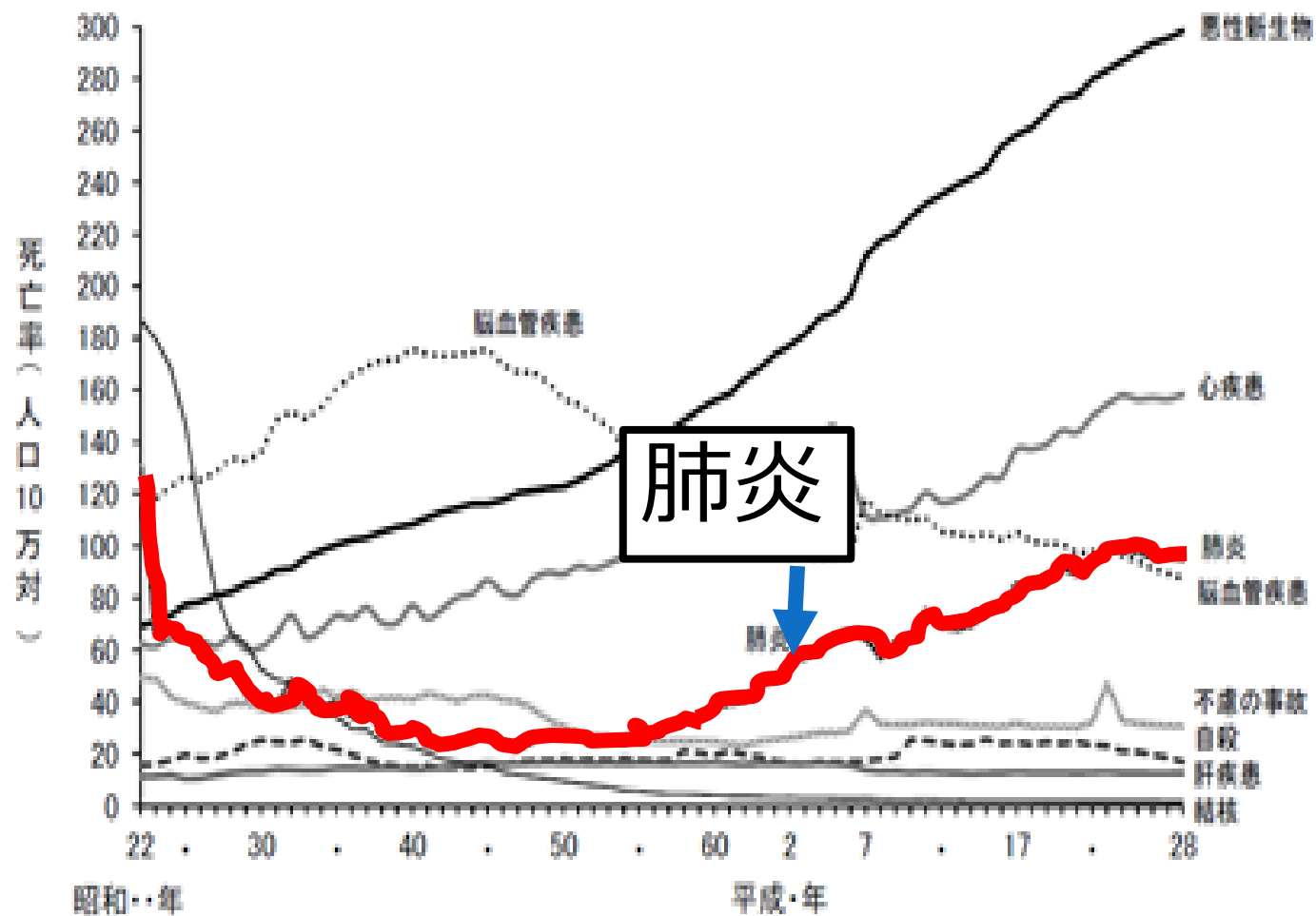
誤嚥性肺炎



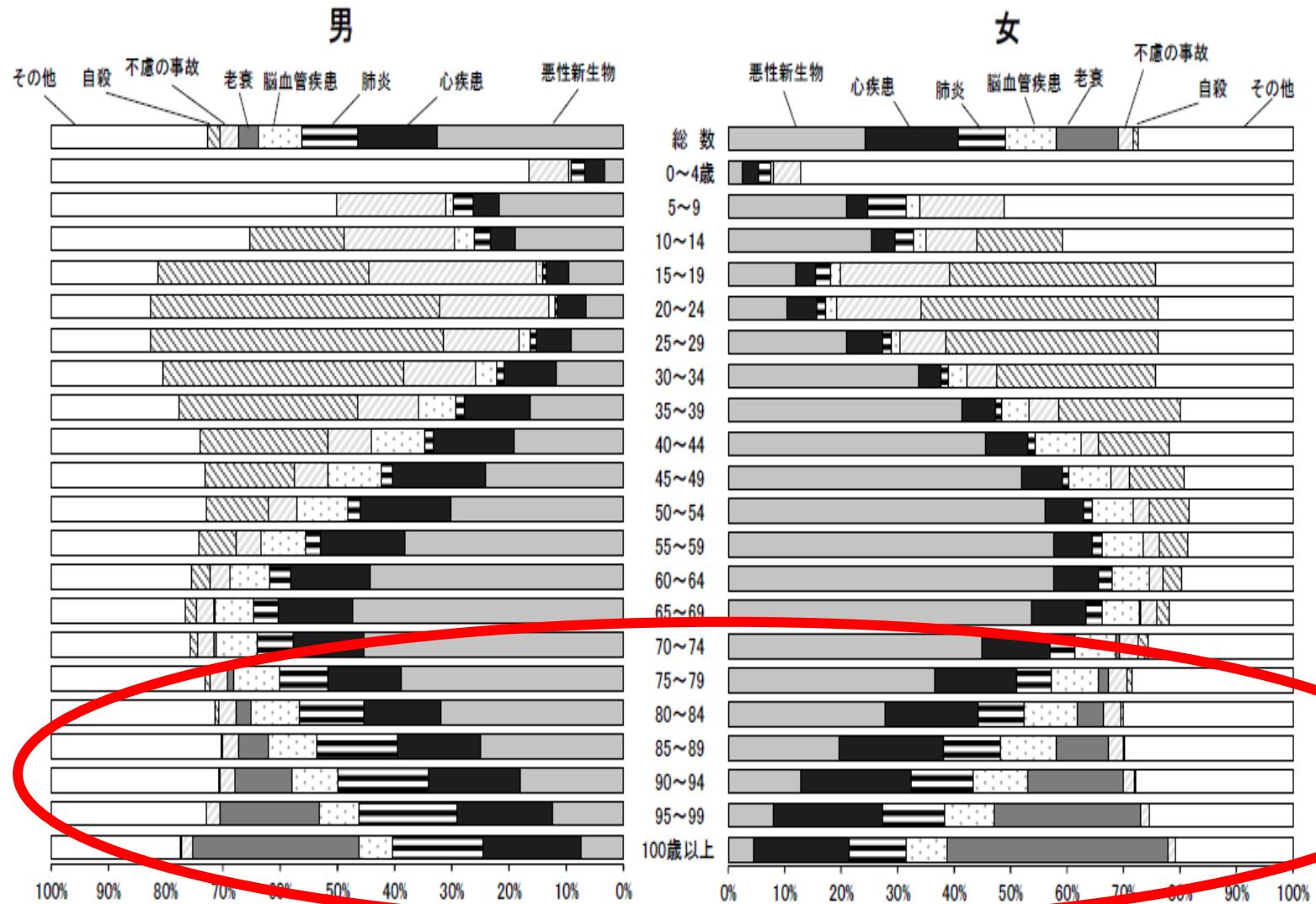
主な死因別死亡数の割合(平成28年)



主な死因別にみた死亡率 (人口10万対)の年次推移



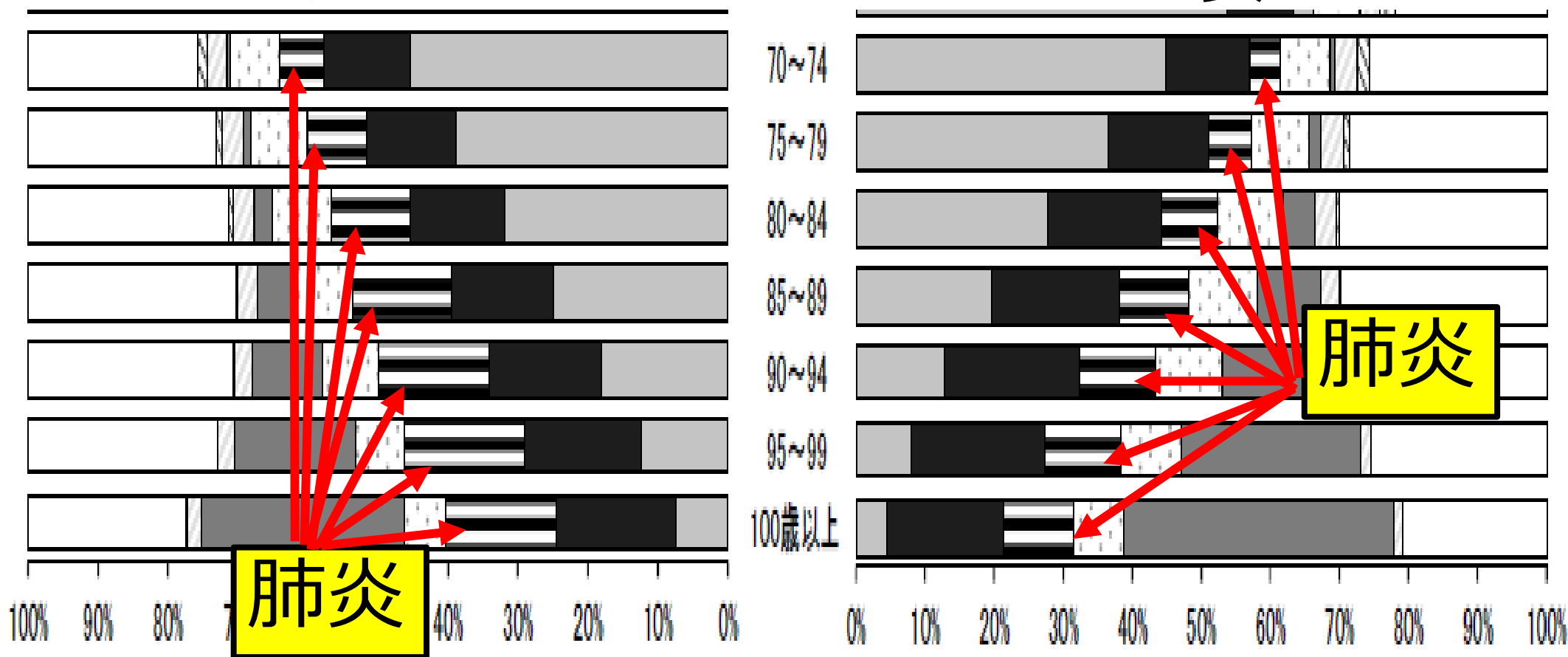
性・年齢階級別に見た主な死因の構成割合（平成28年）



年齢とともに増加している

男

女



嚥下障害の原因

脳血管障害（脳梗塞、脳出血、脳腫瘍）

神経に関連した疾患

（パーキンソン病、筋委縮性側索硬化症）

器質性疾患

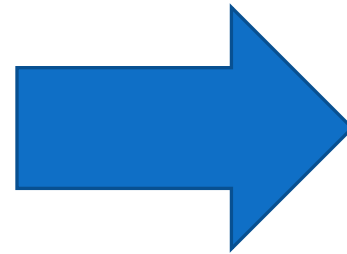
（咽頭・喉頭炎、口腔・咽頭腫瘍）

その他（老嚥） 認知症、呼吸器疾患） など

加齢変化

味覚、嗅覚の減退
歯牙数の減少
咀嚼、嚥下筋力低下
唾液分泌量の低下
喉頭の下垂
頸椎可動性の低下

加齢による嚥下機能の低下



老嚥

加
齡

廢
用

飢
餓

侵
襲



健康

老
嚥

嚥
下
障
害

チェック！！

嚥下障害の疑いがあるか
確認をしてみましよう

評価1（質問紙）

EAT-10：

嚥下機能低下の早期発見のため簡便な質問紙がいくつか開発。

嚥下時の自覚症状や体重の減少などについて10項目の質問で構成されている。

EAT-10 日本語版

1.飲み込みにくくなってから、痩せてきましたか

0：痩せていない　1：わからない　2：過去3カ月間で0～1kg痩せた
3：過去3カ月で1～3kg痩せた　4：過去3カ月間で3kg以上痩せた

2.この3カ月間で飲み込みが難しくなり、自宅や病院以外の食事が食べられなくなったと感じるか

0：全く感じない　1：滅多に感じない　2：ときどき感じる　3：頻繁に感じる　4：常に感じる

3.液体を飲み込むことが難しいと感じるか

0：全く感じない　1：滅多に感じない　2：ときどき感じる　3：頻繁に感じる　4：常に感じる

4.固形物を飲み込むことが難しいと感じるか

0：全く感じない　1：滅多に感じない　2：ときどき感じる　3：頻繁に感じる　4：常に感じる

5.錠剤を飲み込むことが難しいと感じるか

0：全く感じない　1：滅多に感じない　2：ときどき感じる　3：頻繁に感じる　4：常に感じる

EAT-10 日本語版

6.飲み込むときに、のどに痛みを感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる 3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

7.うまく飲み込めないと食事の楽しさが減ると感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる 3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

8.飲み込んだ時、食べ物がのどにくっつく感じがするか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる 3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

9.食べるときに咳が出るか

0 : 全く出ない 1 : 滅多に出ない 2 : ときどき出る 3 : 頻繁に出る 4 : 常に出る

10.飲み込むことに、とてもストレスを感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる 3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

1. 飲み込みにくくなってから、痩せてきましたか

0 : 痩せていない 1 : わからない 2 : 過去3ヵ月間で0~1kg 痩せた
3 : 過去3ヵ月で1~3kg 痩せた 4 : 過去3ヵ月間で3kg 以上痩せた

2. この3ヵ月間で飲み込みが難しくなり、自宅や病院以外の食事が食べられなくなったと感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

3. 液体を飲み込むことが難しいと感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

4. 固形物を飲み込むことが難しいと感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

5. 錠剤を飲み込むことが難しいと感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

6. 飲み込むときに、のどに痛みを感じるか

0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

7. うまく飲み込めないと食事の楽しさが減ると感じるか

- 0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

8. 飲み込んだ時、食べ物がのどにくっつく感じがするか

- 0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

9. 食べるときに咳が出るか

- 0 : 全く出ない 1 : 滅多に出ない 2 : ときどき出る
3 : 頻繁に出る 4 : 常に出る

10. 飲み込むことに、とてもストレスを感じるか

- 0 : 全く感じない 1 : 滅多に感じない 2 : ときどき感じる
3 : 頻繁に感じる 4 : 常に感じる

RSST：反復唾液嚥下テスト

【内容】

「喉仏を触りながら、30秒間に何回つばを飲めるのか」 をみる検査です。

結果は！？

EAT-10（質問紙）

合計得点が**3点以上**で 嚥下障害疑いあり

RSST（反復唾液嚥下テスト）

2回以下で 嚥下障害疑いあり

病院では・・・

水飲みテスト、改訂水飲みテスト

食物テスト

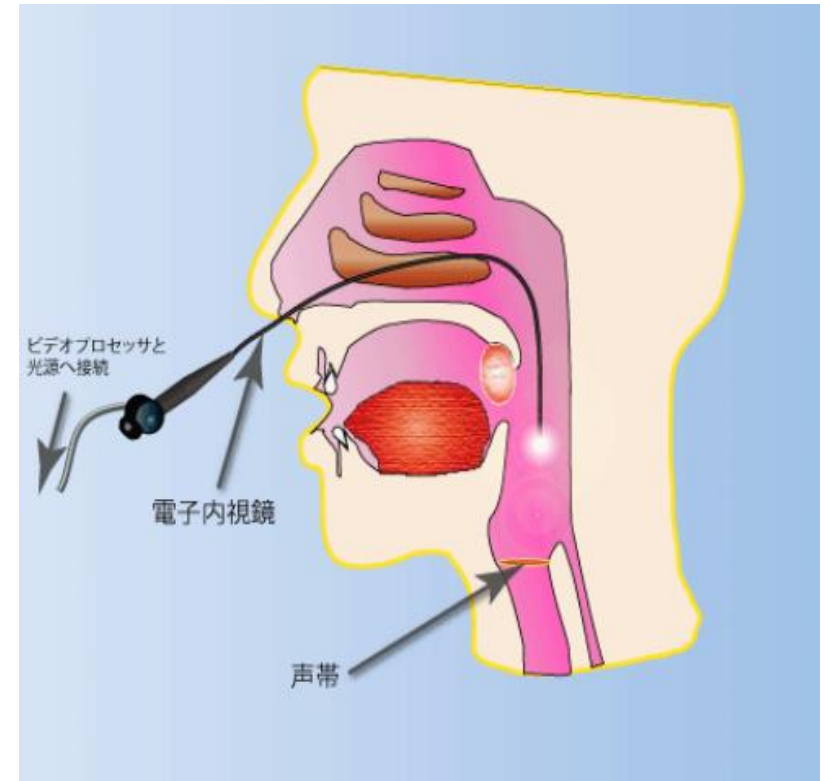
頸部聴診法

着色水テスト (blue dye test) など

客観的評価

嚥下内視鏡検査（VE検査）

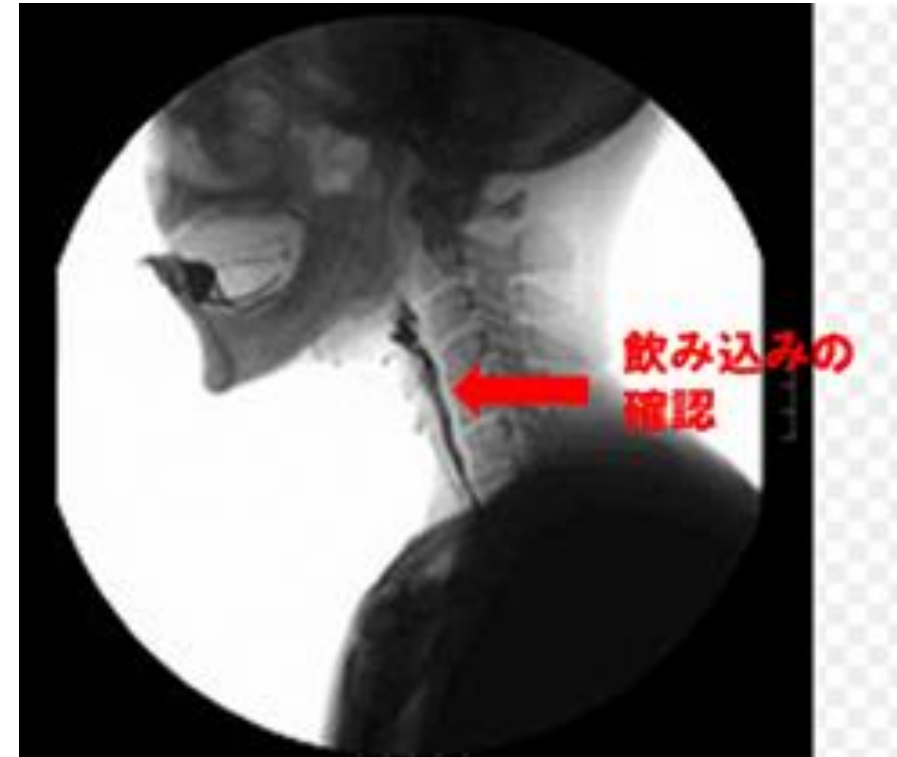
鼻咽腔喉頭ファイバースコープを用いて嚥下諸器官、食塊の動態などを観察する方法



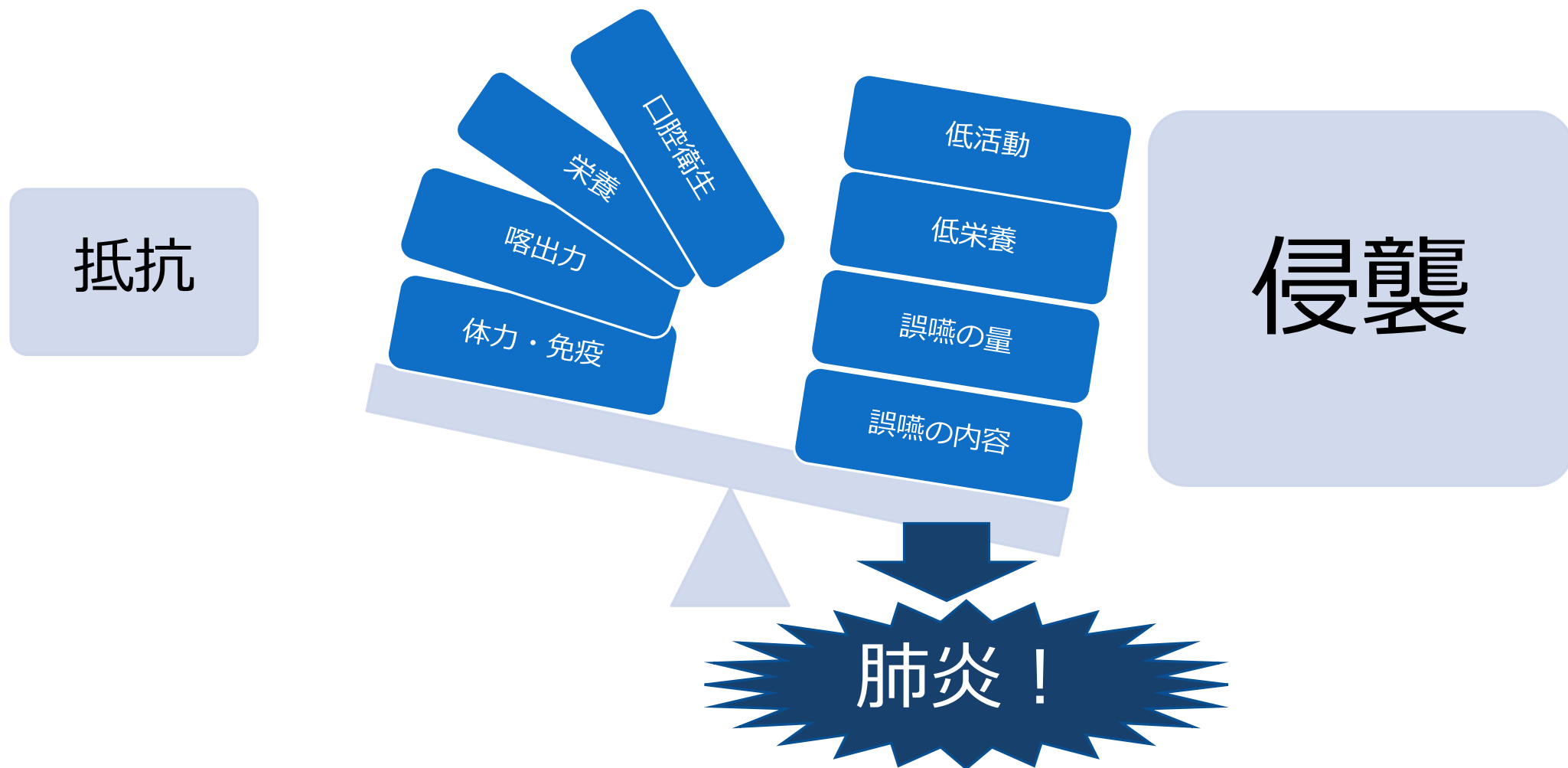
客観的評価

嚥下造影検査（VF検査）

X線透視下で造影剤を飲み、
口腔、咽頭の動き、構造の異常、
食塊の動きを評価する方法



誤嚥すると必ず肺炎になるわけではない



負けないために

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

口腔内に存在する菌の種類と数



齧蝕原性細菌

腸内細菌

肺炎球菌

セラチア菌

緑膿菌

真菌

など

デンタルプラーク = 250000000000/1g

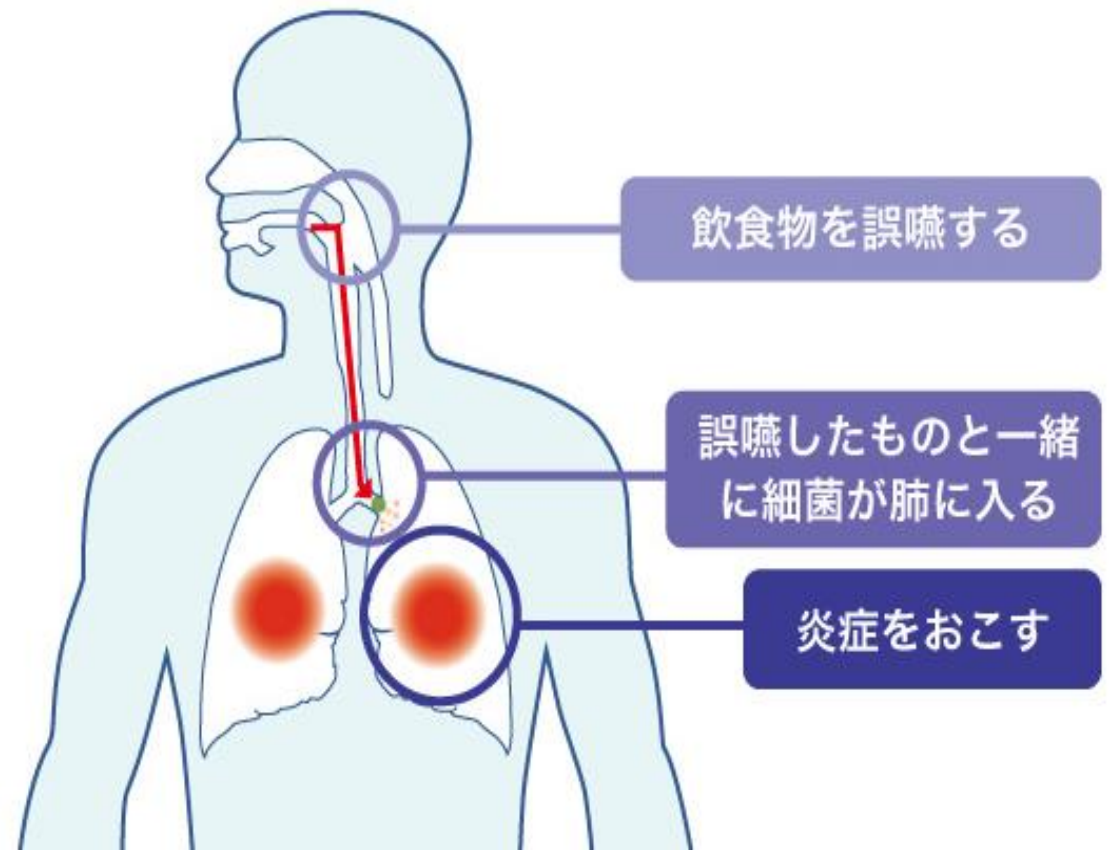
唾液 = 10000000000/1ml

口腔ケア

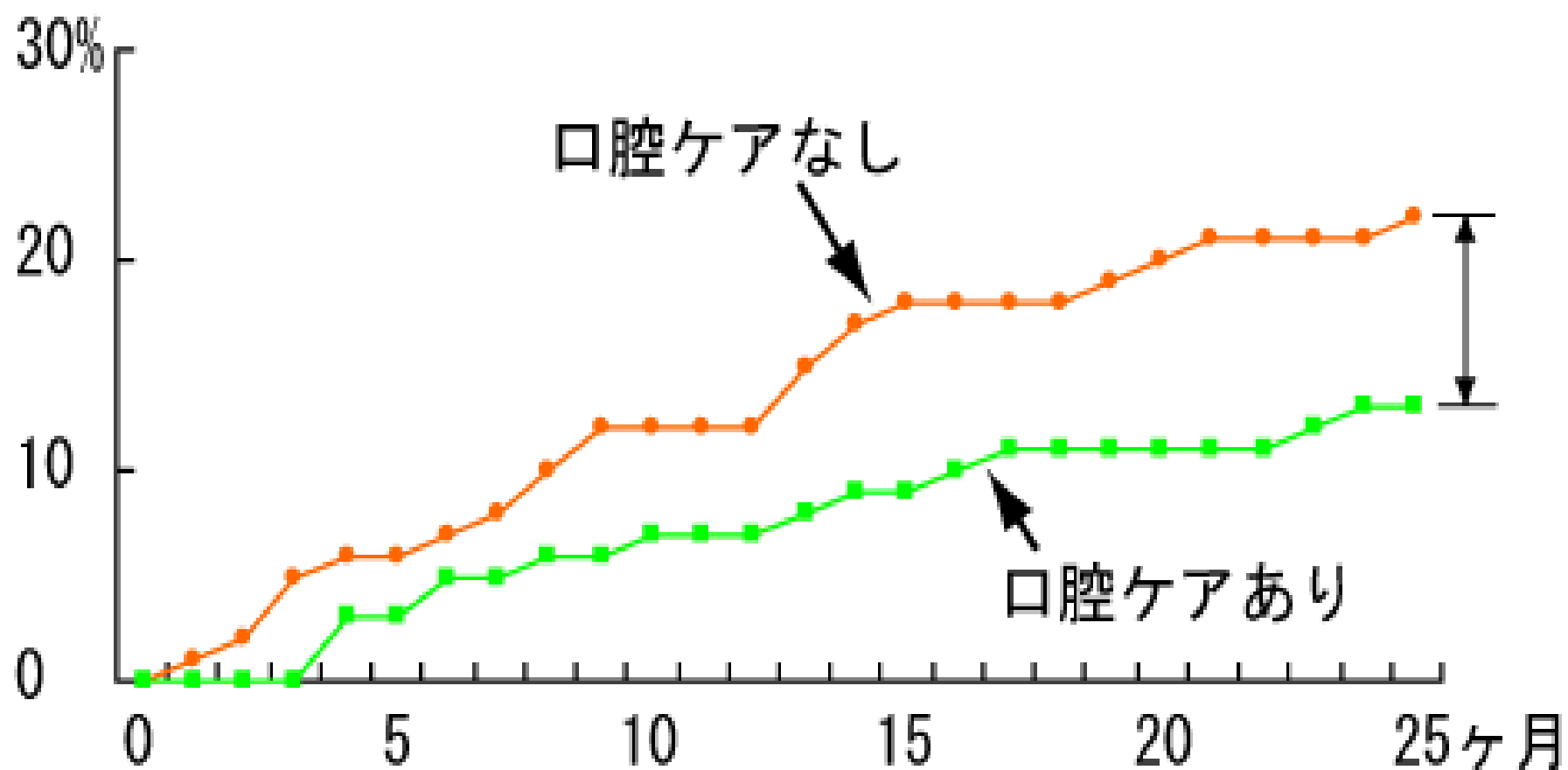
嫌気性菌・口腔常在菌が原因となりやすい
菌が減れば



肺炎は減る



<肺炎発症率>



(米山武義ら:要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日本歯科医師学会会報誌2001 より引用)

話しをしよう

話をするすることで、口やのど、声帯を動かすことができ、嚥下のためのいい運動になります。

もちろん会話には脳も使いますので、認知機能の面からもいい予防になるでしょう。ご家族やご友人とたくさんおしゃべりをして下さい。

嚥下体操

1 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施
(1~2分)

意義/頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



b 首を回す



c 首を倒す



d 肩を上げ下げする



e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)



① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施
(1~2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



b 首を回す



e 両手をあげ、軽く背伸びする



c 首を倒す

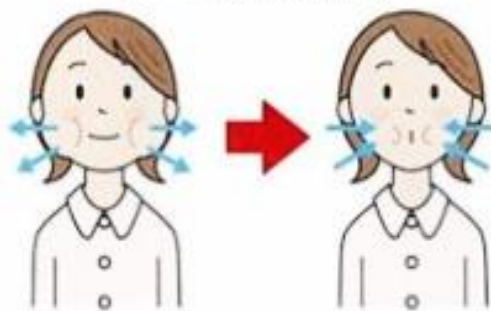


d 肩を上げ下げする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパパ ララララ カカカカと ゆっくり 言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)



嚥下おでこ体操



この状態で5秒間キープ!

食事前や空き時間で1日5~10回行う

嚙下体操 動画





いろいろ努力はしたけれど・・・。

またのご家族の方や介護が必要な方で、

どうしても上手く飲み込めず、

「むせ」が出てしまうとといった方には・・・

注意する食品


パサパサ

ぱさつきやすい

パン 、カステラ、
いも類など


ボロボロ

ばらけやすい

ごはん粒、そばろ、
かまぼこ  など

サラサラ

むせやすい

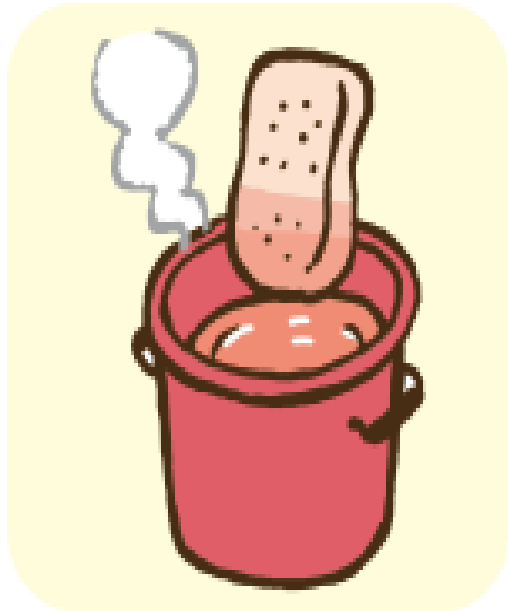
水、お茶 、
ジュースなど

ペラペラ

はりつきやすい

のり 、わかめ、
青菜類など

食べやすくするには



ぱさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしがよい。



食材にあん風のとろみをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしもよくなる。



「つぶす」「する」など素材の形状を変えたり、「煮込む」「蒸す」などやわらかく調理すると飲み込みやすくなる。

特に注意！！



お茶などの液体には「とろみ」をつけて、むせを防ぐ。とろみ調整食品が手軽でたいへん便利です。

最後に

食事は生きていく上で必要不可欠なものです。

今、食事は日常の当たり前のことかもしれませんが・・・。



「おなかいっぱいでも苦しい」

ということは

幸せで贅沢なこと

ご清聴ありがとうございました

