



第102号

令和6年10月15日発行

発行/新生翠病院

荒尾市増永2620

☎(0968)62-0525

印刷/旬アドスタッフ

## 嚥下障害のはなし

言語聴覚士 前田 恵美

「嚥下(えんげ)」とは、口の中の物を飲みこみ、胃に送ることを意味します。

「嚥下障害」とは、食べること・飲み込むことの障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。そして食べ物などが誤って喉頭や気管に入ってしまう状態を「誤嚥」といい、この誤嚥によって起こる肺炎のことを「誤嚥性肺炎」といいます。

飲み込む力である嚥下機能が維持されていると食べ物はきちんと食道に入って胃に向かいますが、嚥下障害のある状態では、喉頭を通り気管と肺に入ってしまう、誤嚥します。

誤嚥が肺炎の原因となるため、誤嚥性肺炎は嚥下障害によって起きるといえます。

嚥下障害の症状は、「食事中にむせる」「食後に咳が出る」「食事中や食後に痰がからむ」「喉につかえる感じがする」「熱が出る」などがあります。嚥下障害が起こる原因は様々で、脳血管障害(脳梗塞や脳出血など)、神経・筋疾患(パーキンソン病や脊髄小脳変性症など)、腫瘍、外傷、先天奇形等ありますが、身体の衰弱や加齢によっても起こります。

のどぼとけが下がってきたら嚥下機能低下のサインです。男性ほど目立ちませんが、女性にものどぼとけがあり、男女ともに加齢によってのどぼとけ下がります。40代から少しずつ下がりはじめ、60代になるとさらに急激に下がります。のどぼとけが下がるのは、喉の筋力の衰えであり、嚥下機能低下を意味します。つまり、嚥下機能低下で起こる誤嚥や誤嚥が原因で起こる誤嚥性肺炎発症のリスクは40代から上がっていくのです。一度低下した嚥下機能は戻らないわけではありません。嚥下機能はリハビリをおこなうことによって回復することもあります。

医療機関や施設で嚥下障害のリハビリをおこなうのは、主に言語聴覚士です。嚥下がおこなわれる時につかう喉、首、胸郭、口腔を鍛えるトレーニングや、声を出したり喉をしっかり動かしたりするトレーニング、実際に食べ物を食べるトレーニングなどをおこないます。当院には3名の言語聴覚士が在籍しており、嚥下機能改善のリハビリテーションをおこなっています。



自宅で簡単にできる嚥下トレーニングは次のページ

## 病院基本理念 地域に愛され・信頼される病院へ

### 病院基本方針

1. 患者様の権利を尊重し、心と心を結ぶケアを追究します。
2. 信頼される、質の高い慢性期医療とケアを提供します。
3. 全スタッフが連携協働し、患者様の自立した生活を支援します。
4. 地域に根ざし、地域に奉仕する医療と福祉を実践します。

### 患者様の権利宣言

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 個人の人格が尊重される権利
3. 説明を受け情報を知る権利
4. 医療に参加・決定する権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利
6. 苦情を申し立てる権利



ここでは自宅で簡単にできるトレーニングをご紹介します。食事中的ムセが気になる方や飲み込みに不安がある方は、朝昼夕の食前など、1日3セット以上行いましょう。

#### ◆嚥下おでこ体操



- ①おへそをのぞき込むようにおでこを下方向へ
- ②手の付け根でおでこを上に向かって押し戻す
- ③のどぼとけが上がった状態で 5秒キープ  
これを 5回繰り返す

#### ◆あご持ち上げ体操



- ①下を向いて顎を引く
- ②下顎に両親指を押し当てて押し返す
- ③のどぼとけがぐっと上がった状態で 5秒キープ  
これを 5回繰り返す

#### ◆のどE体操



- ①口を横に広げて「イー」と力を入れる
- ②のど周辺に力が入った状態を 5秒キープ  
これを 5回繰り返す

また、飲み込みにくさを感じてきたら、誤嚥予防のためには何を食べるかも大切になります。次のようなものには特に注意が必要です。

- ・サラサラした液体(水、お茶、ジュース、汁物など)
- ・ベタベタしているもの(もち、だんごなど)
- ・ベタベタ張り付くもの(わかめ、のり、ウエハース、もなかの皮など)
- ・バラバラになるもの(かまぼこ、こんにゃく、寒天、ナッツ類など)
- ・パサパサしているもの(パン、カステラ、高野豆腐、焼き芋など)
- ・噛み切りにくいもの(タコ、イカなど)

反対に飲み込みやすいものとしては、ポタージュ状のもの(ポタージュ・シチュー・カレーなど)、つるんとしているもの(ゼリー・プリン・卵豆腐・具無し茶碗蒸しなど)、ムース、ヨーグルトなどがあります。

飲み込みにくいものでも、サラサラの液体にはとろみをつける、バラバラになるものはあんかけにしてまとめる、などの調理の工夫で食べやすくなることもあります。飲み込みにくさやムセやすさを気にして食べることを負担に感じ、食が細くなっているときには、栄養補助食品で効率よく栄養を摂取する方法もあります。ムセながら食事を続けたり、ムセることを恐れて食べることで自体を避けたりするのではなく、嚥下機能にあわせて、飲み込みやすい食べ物を選択したり、調理方法を工夫したり、栄養補助食品を取り入れたりして、しっかり栄養を摂りましょう。

# 栄養補助食品のご紹介

毎日の食事はバランスよくしっかり摂れていますか？

加齢とともに、咀嚼(そしゃく)能力が衰えたり、食が細くなったり、さまざまな理由で栄養が不足することがあります。また今年の夏の猛暑で食欲が低下し食事量が戻っていない方など…

そんな時は、栄養補助食品を普段のお食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

## ✳️ 栄養補助食品とは…

食事摂取量が少ない、食事内容に偏りがあるなどで食事のみでは必要量を摂取することが難しいエネルギーなどの栄養素を補うことができる食品です。種類はエネルギー・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルがバランスよく入っているものや、特定の栄養素が強化されたものまでさまざまです。

ご利用にあたっては、かかりつけの医師や管理栄養士などにご相談ください。今回は、当院で使用しているものの一部をご紹介します。

## ○ 栄養がバランスよく摂れるもの

全体的な食事量の低下・咀嚼(そしゃく)機能の低下で食事に偏りがでてきている方(炭水化物に偏る等)・飲み込みにくさやムセやすさを気にして食べることに負担を感じ摂取量が低下している方などにおススメです。

### 【メイバランスMiniカップ】



- 1本200kcal/125mlの少量高加り-設定
- バランスのよい栄養組成 (たんぱく質7.5g/本、ビタミン・ミネラル配合)
- 味が複数種類あり飽きがこない

※手軽に購入可能  
(ドラッグストアや薬局で販売)

### 【メイバランスソフトJelly】



果物やジャムをのせてアレンジも◎

- 栄養組成はメイバランス Miniカップ とほぼ同じ
- 形状はワフなゼリー状(ヨーグルト状) 液体でムセる方にもおススメ

### 【アイソカルゼリー ハイカロリー】



- 1個150kcalの少量高カロリー (主食の代替として)
- 嚥下困難者に適したゼリータイプ
- 味も複数あり、温めても凍らせても提供可

### 【その他】



- 甘い物が苦手  
→ スープ味・豆腐や茶碗蒸しタイプ
- すっきりしたものが好み  
→ フルーツ味など



### 【番外編】

水分の上手な摂取も必要!!

#### トロミ剤の活用

- 水分でムセがある時は、トロミ剤を加え混ぜることでお茶・ジュース・味噌汁などの水分に簡単にトロミをつけることができます。



#### ゼリータイプの使用

- 嚥下に配慮した水分補給飲料も販売されています。



★ 栄養補助食品には多様な種類と味があり、病態や嚥下の状態・嗜好に合わせて選ぶことができます。当院でも、栄養補助食品の紹介や使用法などご説明いたしますのでお気軽にご相談ください。



# 3階病棟の様子

朝夕はずいぶん過ごしやすくなった、9月5日、  
病棟では対象の患者様に個別に表彰状をお渡ししました。  
(敬老会は感染対策期間中の為、中止しました。)

敬老の日は「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、  
長寿を祝う」ことを趣旨としています。

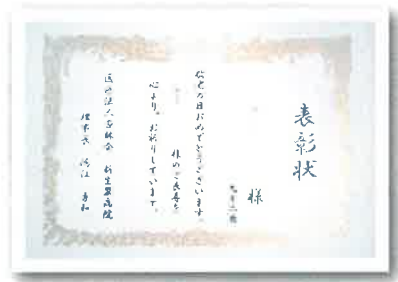


病棟では 95歳以上の患者様10名にお渡ししました★  
「私は99歳！目指せ100歳」と元気な言葉を聞き、  
私たちが元気と若さを頂いています♪  
これからも皆様のご長寿を職員一同心より願っております。



# 2階病棟の様子

9月11日ミ二敬老会を開催しました。  
今年は卒寿の方を含め、90歳以上の方が10名おられ  
長寿のお祝いを込めて表彰状をお渡ししました。職員からのお祝いの歌♪を聴いてい  
ただき、患者様も手拍子や口ずさんだりと笑顔も見られました。  
30分という短い時間でしたが、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。



敬老会行事食



# 祝 敬老の日

## 敬老会 デイケアセンターさくら

9月16日(月)17日(火)の両日にデイケア敬老会を開催しました。90歳以上の利用者様を表彰する『寿表彰』やスタッフの出し物では、ギター演奏や花笠音頭、学園天国のダンスなどを行いました。皆さん感動され、涙されておりました。今後も利用者様に喜んで頂ける様に職員一同頑張っていきます。

### 学園天国



### 行事食



### 長寿表彰



受賞者の皆さんは『記念品』と『賞状』を手にされました。中には102歳の方がいらっしゃいます。

#### “デイケアさくら” ご見学のご案内

デイケアさくらでは、随時ご見学を受け付けております!リハビリ専門職によるリハビリの様子や、行事・活動など、ご希望に合わせて見学可能です。ご希望の方は、まずご連絡ください。

お問い合わせ先：デイケアセンターさくら (直通)0968-62-0576 (担当 藤屋・江口)



# ケアポート通信

なかなか涼しくはなりません、早いもので今年もあっという間に9月も半ばになりました。ケアポートでは、恒例の敬老会を開催することができました。スタッフが練習を重ね、皆様に花笠音頭を披露し、正面のスクリーンには、これまでの行事の様子やデイケアでの日常を、皆さんと一緒に鑑賞し好評でした。

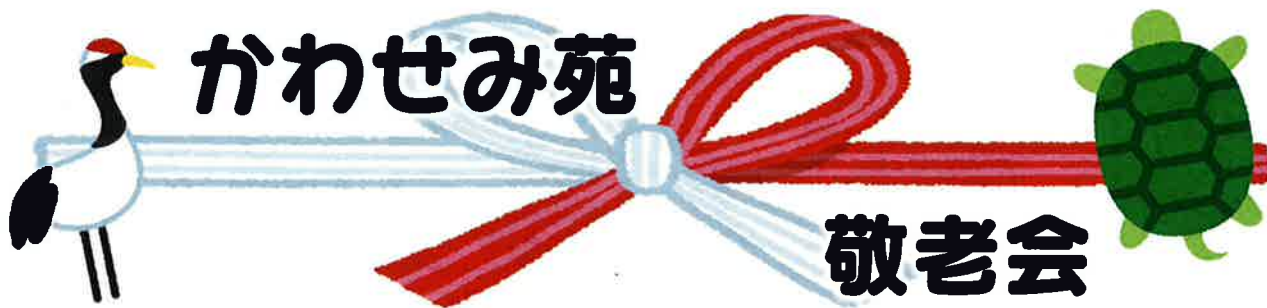
花笠音頭



あの時の写真ね～



毎日暑い日が続いていますが有料での活動内容をブログで報告しております。  
皆さんで作成された作品の前で記念撮影しました😊



# かわせみ苑 敬老会

今年の敬老会は、9月12日・13日に開催！！  
 最高齢103歳の方と卒寿の方、皆様の健康と長寿をお祝いさせていただきました。  
 この日までに練習した職員による踊りや楽器演奏を披露し、大変好評でした。



- プログラム**
- ①開会の挨拶
  - ②お祝いの紹介
  - ③記念品贈呈
  - ④余興
  - ⑤記念撮影
  - ⑥閉会の挨拶



皆様、おめでとうございます！  
 これからも皆様のご長寿を職員一同、願っております。



**2文字しりとり**

例題 おとうさん

例文にならって□に  
当てはまる文字を  
書き入れましょう。

⑤ た □  
④ か かん □  
③ と □ よ かん  
② □ と □ と し  
① あ ま □ と

こうさく さん こう

答えは下をみてね

**答え** ①あまおと ②おととし  
③としょかん ④かたん  
⑤たんじょうび



**編集後記** 爽りの秋、自然の恵みに感謝しながら心豊かな時間を過ごせますように。広報委員一同



特定医療法人杏林会

**新生翠病院**

**所在地** 〒864-0032  
熊本県荒尾市増永2620番地

**診療時間** (平日) 9:00~12:00  
14:30~18:00  
(土曜) 9:00~12:30

**休診日** 日曜・祝日・第2、第4土曜

**診療科目** 内科/消化器内科/リハビリテーション科/脳神経内科/呼吸器内科/循環器内科/放射線科/もの忘れ相談

**問い合わせ** TEL:0968-62-0525 / FAX:0968-62-0591 / HP <http://shinseimidori.com/>

**関連事業所** デイケアセンターさくら / 新生翠病院訪問リハビリ / 訪問看護ステーションみどり  
有料老人ホーム ケアポート緑ヶ丘 / デイケアセンター緑ヶ丘 / ケアプランセンター緑ヶ丘  
ヘルパーステーション緑ヶ丘 / 小規模多機能ホームかわせみ苑

**関連施設** 介護老人福祉施設 白寿園(短期入所生活介護事業所) / 白寿園デイサービスセンター(一般型・認知症型)  
白寿園ホームヘルプサービス / 白寿園居宅介護支援事業所 / 白寿園グループホーム

**外来担当医案内 (2023年7月~)**

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:00	1診	野 □	関	関	坂 田	坂 田	野 □
	2診	鴻江勇和	安 永	安 永	鴻江勇和 (専門外来)	白 石	
午後 14:30	1診	安 永	坂 田		関	野 □	休 診
	2診			鴻江勇和	非常勤 脳神経内科 13:30~15:30		
18:00	検 査	安 永	鴻江勇和	鴻江勇和	非常勤	安 永	

\* 木曜日午後は14:30~16:30までとなります。