

摂食嚥下障害スクリーニングのための質問紙

ここ2~3年の状態について、A、B、Cのうち、一番当てはまるものに○を付けてください。

質問	A	B	C
1. 肺炎と診断されたことがありますか	よくある	一度だけ	なし
2. 痩せてきましたか	明らかに	わずかに	なし
3. 物が飲みにくいと感じることがありますか	よくある	ときどき	なし
4. 食事にむせることがありますか	よくある	ときどき	なし
5. お茶を飲む時にむせることがありますか	よくある	ときどき	なし
6. 食中や食後、それ以外の時に喉がゴロゴロ痰が絡んだ感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
7. 喉に食べ物が残る感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
8. 食べるのが遅くなりましたか	たいへん	わずかに	なし
9. 硬いものが食べにくくなりましたか	たいへん	わずかに	なし
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか	たいへん	わずかに	なし
11. 口の中に食べ物が残ることがありますか	よくある	ときどき	なし
12. 食物や酸っぱい液が胃から喉に戻ってくることはありますか	よくある	ときどき	なし
13. 胸に食べ物が残ったり、詰まった感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
14. 夜、咳で寝られなかったり目が覚めることがありますか	よくある	ときどき	なし
15. 声がかすれてきましたか	たいへん	わずかに	なし

参考:大熊り他. 摂食嚥下障害スクリーニングのための質問紙の開発(日本摂食嚥下リハビリテーション学会誌6(1)3-8,2002)

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことです。それらには細菌が含まれていて、気管から肺に入って誤嚥性肺炎を起こします。

人間は、呼吸のための空気の通路(気道)と飲食物の通路(食道)が咽頭部(喉の奥)で交差していて、もともと誤嚥しやすい体の構造になっています。これに病気や加齢などの要素が加わると、更に誤嚥し易くなります。

ただし、誤嚥したからと言って、必ずしも誤嚥性肺炎になるわけではありません。ヒトには防御のしくみが備わっていて、食物が安全に食道

へと送られるように、飲食物を飲み込む時には空気の通路に蓋がついています。また、気道に食物や水分が入りそうになると「むせこみ」が起こり、食物や水分を気道の外へ追い出そうとします。この防御機構が常に有効に機能していることが、誤嚥予防にはとても重要です。

しかし、高齢になると嚥下機能の低下や「むせこみ」という反射が弱くなります。日常的に食事で「むせこみ」が起こる、あるいは食事をしている時でも自身の唾液で「むせこみ」が多い人は、嚥下障害を起こしていると考えられます。



誤嚥性肺炎の予防法

- 1 口腔を清潔に保つ**
適度な湿度と温度が保たれた口腔内は、細菌の繁殖に最適な環境です。歯磨きやうがいなどの口腔ケアをしっかり行い、細菌を繁殖させないことが重要です。
- 2 胃液の逆流を防ぐ**
ゲップや胸焼けがある場合は、胃液の逆流が考えられます。食後すぐに横にならず、2時間ほど座って身体を起こしていることで、胃液の逆流を防止できます。
- 3 嚥下機能を向上させる**
嚥下体操をすることで、嚥下機能を維持・向上できます。
- 4 必要な栄養を摂取する**
栄養状態を良好に保ち、活動量を維持することは免疫力や体力の低下を予防し、感染症にかかりにくい体をつくります。
- 5 薬物を用いる**
食事を美味しく頂くための口腔機能向上を目的とした体操です。唾液の分泌や血行を良くするなど、摂食嚥下機能の向上を図ることができま

嚥下体操

嚥下体操を行う一番良いタイミングは、食前です。他にもテレビを見ながらやお風呂に入りながらなど、ながら体操として行うのも効果があります。大切なのは無理せず、毎日継続することです。食べることでなく、笑顔作りや楽しいおしゃべりにも有効ですので、是非お試しください。

かしま女子的



井戸端会議

1 病棟 榎田 菜都美

No.33

「素敵な家族」

今回、かしま女子会井戸端会議のバトンをいただき、テーマが「家族」ということで、わが家の素敵な家族を紹介したいと思います。

私は、かしま病院の1病棟で入社2年目の榎田と言います。昨年、結婚をし、家族が増えました。

私がどんなまずい料理を出しても笑い飛ばしてくれるお義父さん。

家族思いで優しく、何もできない私に一から教えてくれるお義母さん。

とっても働き者で、おちゃめなおばあちゃん。

サッカー選手の香川真司さんに激似!?の旦那様。

こんな素敵な家族の一員になれました。そして、わが家のアイドル犬「クー」。今日は「クー」のお話をしたいと思います。

来は「くしだ」の「く」をとって「クー」としたそうです。とても気の強い番犬なのですが、家族には甘えん坊で後ろをず

っと追いかけてきたり、膝の上に乗ってきたり、本当にかわいくて仕方ありません。

クーは主人が、15歳の時にお義父さんが知り合いからもらってきたそうです。家族みんながクーを大好きで元気をたくさんもらっています。そんなクーも榎田家に来て15年を取り、体が弱くなり、今では病院通いをしています。

心臓が悪く、何度も何度も危ない時を何度も何度も奇跡の復活をとげ、今は元気に家中を走り回っています。

私が榎田家に嫁いで不安な思いと心細さでいっぱいだった時、クーはただただずっとそばで見守ってくれていました。それがとても心強く、嬉しく、温かい気持ちになりました。

私も看護師として妻としてみんなの気持ちに寄り添い、温かい存在となっていきたいと思います。

これからますますよろしくね、クー。私の素敵な家族の紹介でした。

