

セミナータイトル:エバースマイル×ナースの星 WEB セミナー
高齢者の食の楽しみと安全性の両立のために
2022年秋

高齢者の嚥下機能低下に対応する食支援と栄養ケア

国立国際医療研究センターリハビリテーション科

藤谷 順子



NCGM

Part 1

**わたしたちは
どうやって
食べているの？**

□の中がどうなっているのかを理解すれば観察力もアップ！

摂食・嚥下の生理

先行期：食べ物を目にして 口に運ぶまで

準備期：食べ物を口に取り込み，咀嚼する

口腔期：食べ物をのどの方へ送り込む

咽頭期：嚥下反射(ごっくん)が起こる

食道期：食道から胃へ食べ物を送り込む

液体の嚥下

- いったん口に留め、それから送り込む
- 普通は、一度に飲み込める量を口に入れる
- 口に入れた量が多いときには、舌で切り分けるようにして、2回に分けて飲み込むこともある

固体の嚥下

- 咀嚼をして、飲み込みやすい状態(食塊)にして飲み込む
- 咀嚼とは、単に粉砕するだけではなく、唾液と混ぜてやわらかいまとまり(食塊)にすることである
- さらに細かく見ると、口唇と前歯での取り込み・臼歯上での咀嚼・のどへの送り込み となっている。

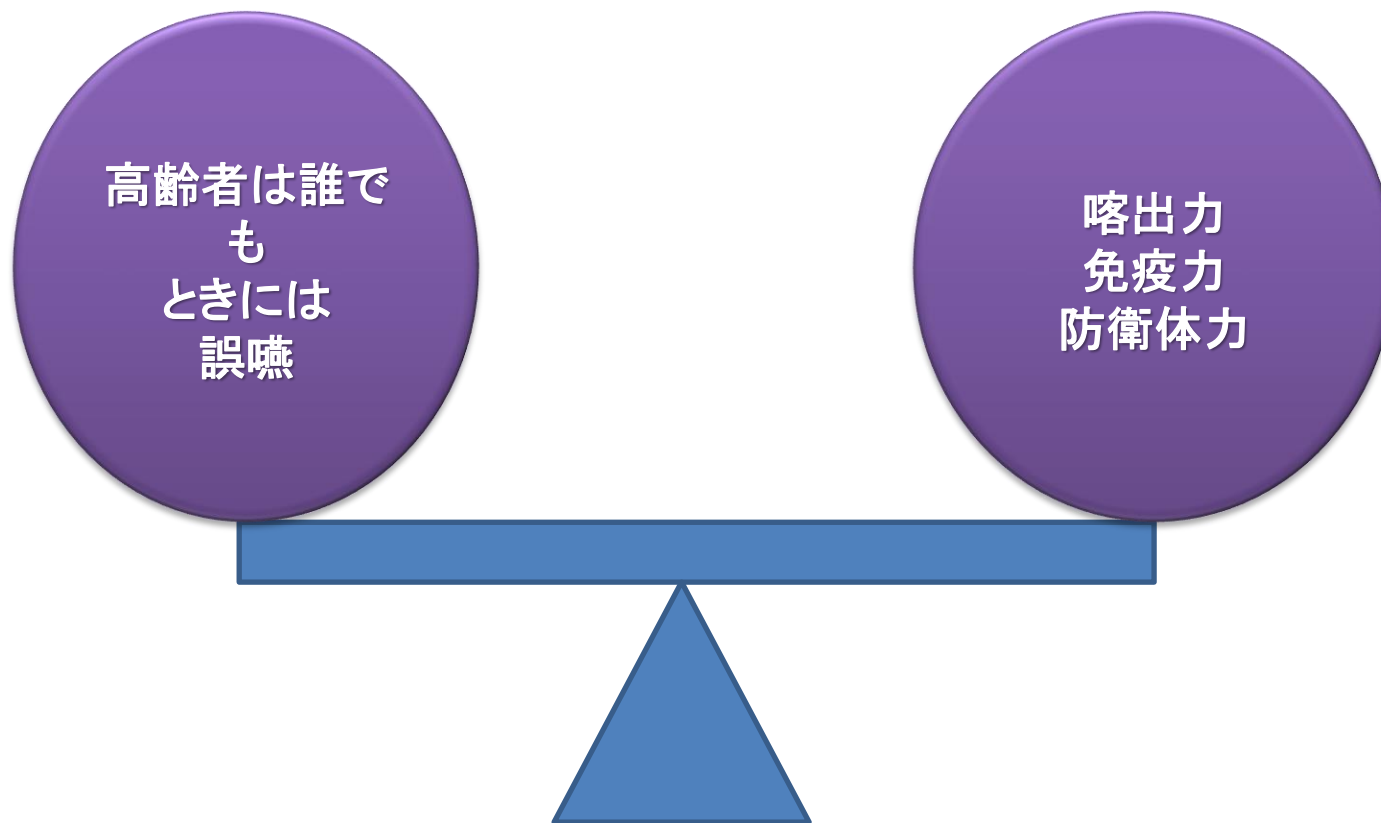
誤嚥と周辺徴候

- 誤嚥
- 喉頭流入
- 湿性嘎声
- 残留（口腔残留・咽頭残留）

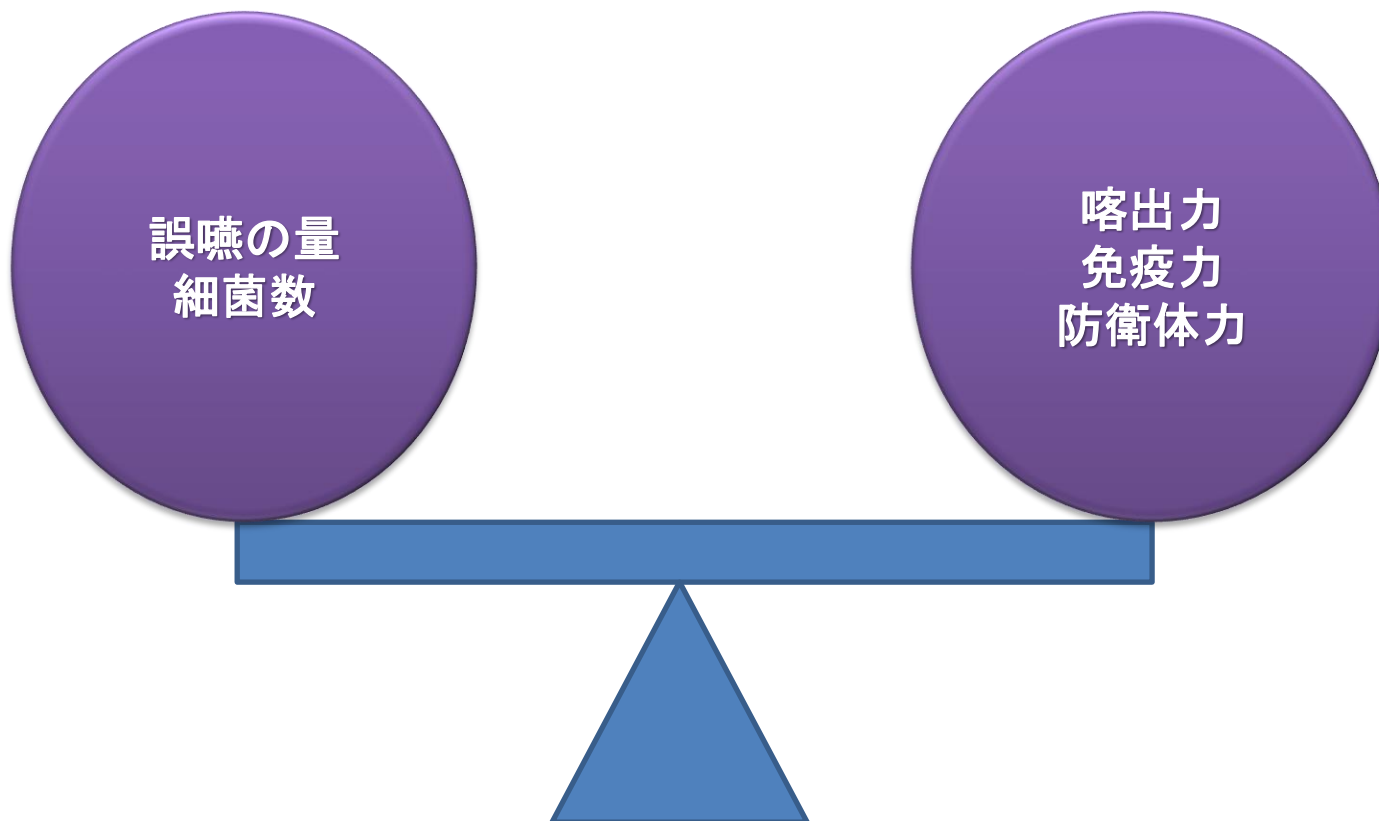
むせていなくても熱が出る？

- 誤嚥してもむせないこともある
- 残留 →あとで吸い込んで/落ち込んでいる
- 食事の後に痰が増える(残留・唾液の誤嚥)
- 栄養剤→ 唾液の増加→ 唾液の誤嚥

バランスが崩れたとき肺炎が起きる



バランスが崩れたとき肺炎が起きる



食塊の移動は「圧」による

- 口唇閉鎖
- 義歯装着・顎位安定
- 舌運動
- 咽頭の収縮
- 食道入口部圧の低下
 - (弛緩時間・開大量)
- 声門下圧

- 誤嚥した際の喀出

圧をつくるのは

筋力

筋量

軟部組織の厚さ

歯牙(顎位の安定)

輪状咽頭筋弛緩

胸郭コンプライアンス

頸部・体幹機能の重要性

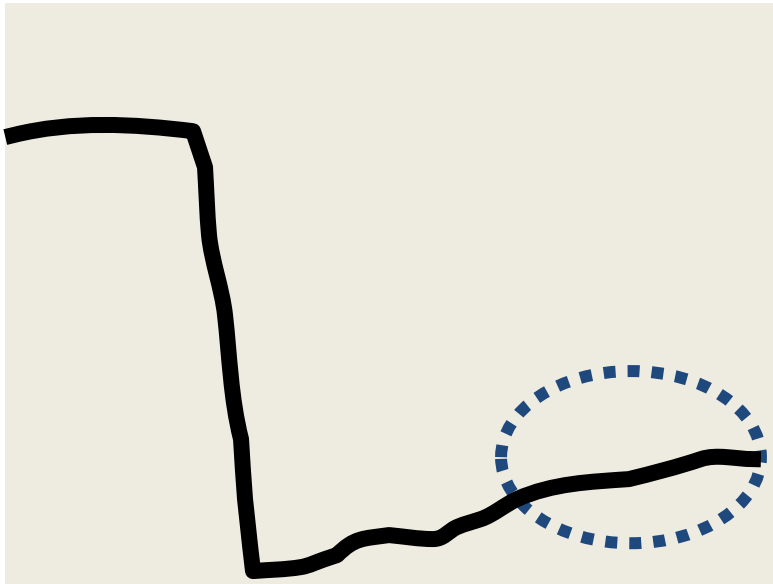
- 協調動作としての頸部の動き
- 喉頭挙上筋群は頸部前面筋群

Part 2

高齢者の摂食嚥下障害と対応

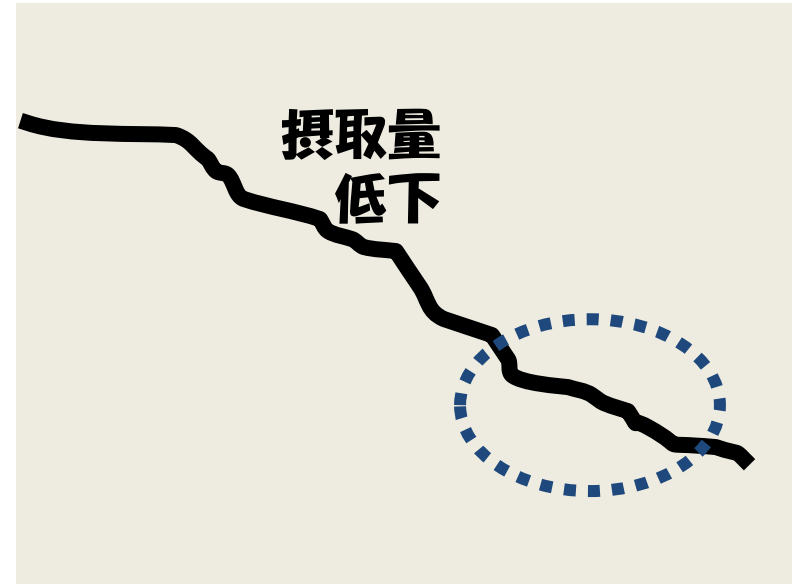
高齢者の嚥下障害：2タイプ

- 発症日のある嚥下障害
- 脳卒中など



- 「リハビリ」として頑張りやすい

- 嚥下機能の低下に気づいていない
- 誤嚥性肺炎などで顕在化



- 病識や意欲があるとは限らない

高齢者になると...

- 加齢に伴う機能の低下
 - 嚥下に関連する感覚や筋力, 反射のスピードが遅くなる
 - 歯牙の喪失 気づいていなくても障害がある
 - 喉頭の下降や頸椎の変形・動きの不良
- 疾患や潜在病変による機能の低下
 - 内服薬による悪影響もありうる
- 認知症や興味の減退→食べる量の低下
- 全身状態, 呼吸機能の低下 低栄養・脱水・体力不足
肺炎を起こしやすい・寝込みやすい

加齢による
嚥下機能の低下

反射の遅れ
喉頭位置の低下

疾患要因

脳卒中
神経筋疾患

動脈硬化性疾患

悪性腫瘍・胃痛

体力消耗と
禁食の
悪循環
が
加わる

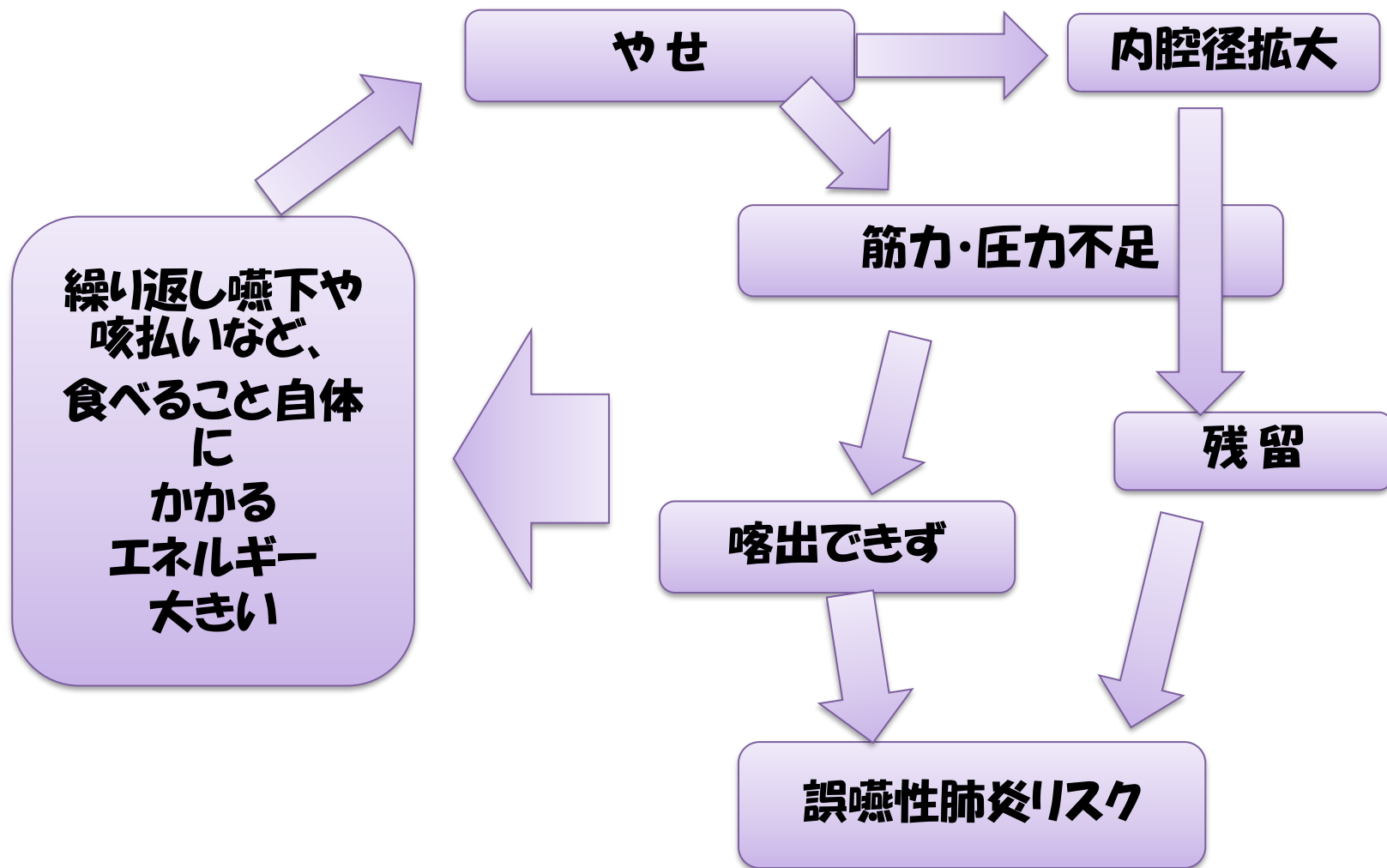
不良／無し

・低栄養

ヘルスケア習慣の不良

誤嚥性肺炎や
急性疾患の発症

やせと嚥下障害も悪循環



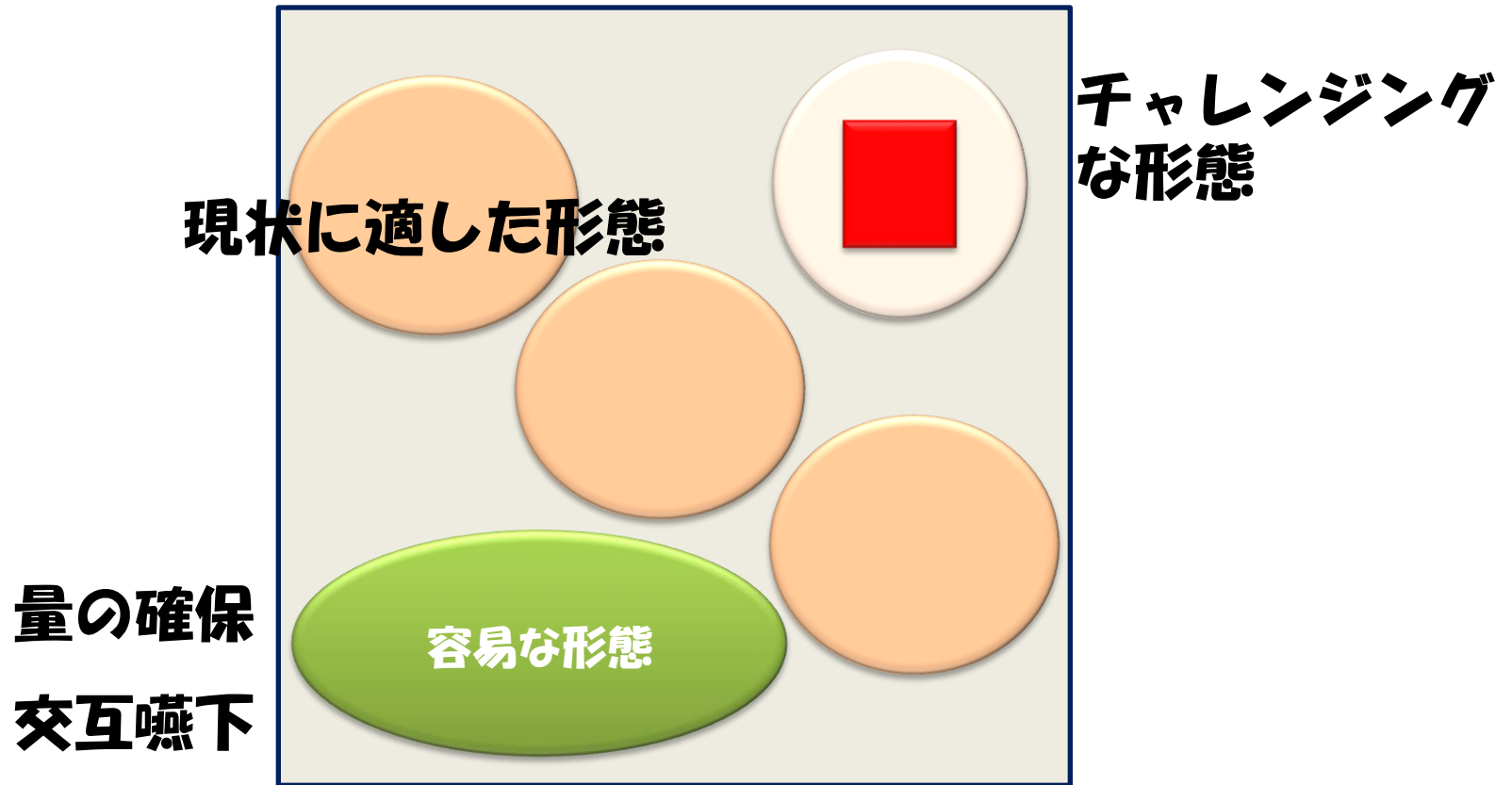
高齢者で必要な両面作戦

- 食べたときの誤嚥を 最少にする
 - 嚥下機能を改善
 - 誤嚥しにくい食形態
 - 誤嚥しにくい食べ方
 - 食後の残留の除去
- その他の肺炎要因対策
 - 唾液の誤嚥による肺炎を予防する
 - 胃食道逆流への対策

- 誤嚥しても肺炎を起こさない人になる
 - 咳反射
 - 喀出力・喀出効率
 - 栄養
 - 免疫力
 - 体力
 - 肺予備能

- 訓練効果が得られる基礎体力

嚥下調整食献立のポイント



咀嚼機能が
高い

各種形態

咀嚼は
飲み込みやすくする
だけではない
感覚する(楽しむ)
ためでもある

そしゃく機能が
低い

ほし、
食塊状のものを
口に入れる

嚥下可能な形態が
限られる

とろみのピットフォール

- トロミは飲みやすくなるのではなく、「早期流入型誤嚥を防ぐため」との相互理解
- たいていの場合、とろみをつけすぎると付着性が増す
- 香↓ 苦味↑ さっぱり感↓
- トロミ調整食品以外を利用したとろみを！
- ゼリードリンク系
- 食事の時と間食の時のとろみ程度を変える

使える技を覚えよう

1. 交互嚙下
2. 食卓調理(手元調理)

「形のあるものを食べたい！」

という要望に

- ゼツタイダメ と突っぱねるのではなく

- 丁寧に咀嚼してもらう
- 交互嚙下のテクニックを使う
- かたちはあっても食べやすいものを探す
- 実験的に食べてみてお互い納得する
- 少しにする & 交換条件付ける

食形態のチャレンジの際には

- 飲み込みやすいものを先に食べて、ウォーミングアップはしておく。
- 食卓調理のテクニック
 - あんかけ的に何かをかける：濃いドレッシング・ソース
 - 食べやすい形態のものと一緒にすくって、あるいは混ぜて食べる
- 交互嚥下のテクニック
 - 食べやすいものと交互に食べる
- 食後の残留対策
 - 食事の最後のほうには、食べやすい形態のものを連続して食べる
 - 食後はぶくぶくうがい＋しっかり嚥出 を数回以上実施

市販品の適切な利用

- 物性の確認・安心な調整食として
- たんぱく質など、家庭で「柔らかいもの」が作りにくい時
- 自宅調理品に加えた「あと一皿」を
- 交互嚥下用品として
- 買い物に行けないとき用
- 通院などで時間の少ない時用
 - 少量でも食べる癖をつけることは大事

大事なことは

1. 高さ・かたち感
2. ポジティブイメージ
3. 口腔内残留の除去の徹底

嚥下機能が低いと困ること

低栄養

嚥下食は低栄養になりやすい

- 水をあまり加えずミキサーを回す工夫
- 加えるものを高カロリーに
- 油脂などの適正利用
- 柔らかい素材・酵素利用など
- 市販品の利用

患者さんはエネルギーが必要

食べることに体にかかるエネルギー大きい

繰り返し嚥下するため

咳するため

一口量が少ない

少量でも誤嚥



局所免疫反応

嚥下食が必要な人は栄養が大事

- 嚥下食のカロリー考えよう
- 朝から栄養！
- 間食でカロリーをとろう
 - 高齢者は早朝もねらい目
 - 外出前後はねらい目
- 「さっぱりしていて高カロリー」の用意
 - 先ずは口に入れる癖をつけることから
- 点滴や胃ろう併用も

ご清聴ありがとうございました



👉 観察評価の方法



👉 体操本

