

あさか訪問通信

R7.8 月号

いつまでも美味しく
お食事するために

せつしよく 中
摂食・えん下障害をご存知ですか？

年齢を重ねると、だんだんと以前に比べて筋力が落ちてきた…と感じる方も多いのではないのでしょうか？「食べる」「飲み込む」という動作は、お口周りや喉の筋肉によって支えられています。この筋力が衰えてくると、“しっかり噛むことが出来ない・食べ物や水分をうまく飲みこむことが出来ない”などの症状により、安全にお食事をするのが難しくなってきます。

✓ 摂食・えん下障害チェック

- 食べ物や水分でムセることがある
- だ液が口の中に溜まる
- 飲み込みづらくなった
- 固い物が噛みにくくなった
- 声が変わった（ガラガラ声や鼻に抜ける声）
- よく咳をする
- 食事を残すようになった
- 体重が減った

反復唾液えん下テスト

30 秒間の間に、だ液を何回飲み込めたのかを数えます。

3 回以上なら問題なし。

2 回以下はえん下困難や誤えんが疑われます。

ごっくん

摂食・えん下障害と“誤えん性肺炎”

えん下機能が低下すると、食べ物や水分、唾液などが食道ではなく、誤って気管に入ってしまうという現象が起こります。これを“誤えん”と言います。本来であれば気管に入ってしまった異物は、「ゴホンッ」と大きな咳をすることによって吐き出すことが出来るのですが、高齢者の場合筋力の低下により吐き出す力が弱くなってしまっていることが多いのです。

摂食は「食べる」こと
えん下は「飲み込む」
ことを言います♪

気管を通して肺に入ってきてしまった異物から細菌が繁殖し、炎症を起こすことを“誤えん性肺炎”と言います。誤えん性肺炎を予防するには

- ✓ お口の中の細菌数をコントロールし、清潔を保つこと
 - ✓ お口周りや喉の周りの筋力を低下させないこと
 - ✓ ご自身の口腔内状況に合わせた食形態の食事を摂取すること
- この3つがとても大切になってきます。



一度落ちてしまった筋力を戻すことは、とても大変です。筋力を低下させない為には“ご自身に合ったリハビリ”が有効です。リハビリ方法に関しては、歯科医師へお尋ね下さい。また、誤えんが心配される方には、内視鏡検査によるえん下評価を行うことも可能です。

かくれ脱水に注意！



屋内で過ごしていれば、「脱水」にはならないと思っていませんか？もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。夏を元気に乗り越える為には、脱水の症状が出る前の「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが大切です！

水分補給時は、一度に大量にとるのではなく、こまめに少しずつ飲むのがポイントです。その際にはスポーツドリンクや経口補水液を活用し、失われた塩分やミネラルも補給しましょう。ただし、糖分や塩分の過剰摂取にならないよう1日の目安量を守り、正しく活用しましょう。えん下障害のある方には、セリータイプがお勧めです。



経口補水液オーエスワンは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低い組成となっています。

浅賀歯科クリニック