

磐田市立総合病院第24回市民公開講座

質疑応答集

【質問】

大きめのサプリをうまくのみ込むコツを教えてください。また、飲みこみを改善するための訓練の方法はありますか。

【回答】

大きめのサプリメントは飲みやすい大きさに砕く、服薬ゼリーを利用するなどが有効です。カプセルなど飲みにくいものはお湯に溶いてとろみをつけて飲むのも一つの方法です。

薬によっては、錠剤をつぶしたり、カプセルをはずしたりすることにより得られる薬の効果がかわってしまうものもあるため注意が必要です。一錠ずつ飲むことをお勧めします。

飲み込みの訓練としては、「おでこ体操」をおすすめします。

【質問】

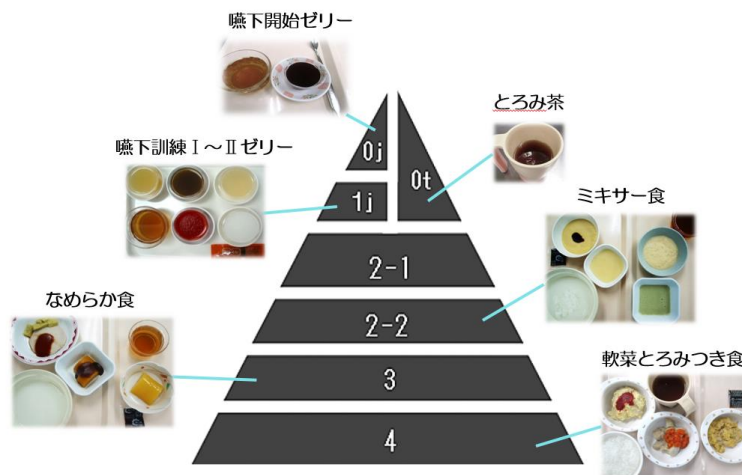
ミキサー食ととろみ食の違いはなんですか。

【回答】

病院や施設により、定義が異なっている可能性があるため注意が必要です。

「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021」で、当院のミキサー食は嚥下調整食 2-2、軟菜とろみつき食は嚥下調整食 4 に該当します。

学会分類2021と当院の嚥下調整食



食事形態について、ご興味のある方は、「日本摂食嚥下リハビリテーション学会」のホームページ (<https://www.jsdr.or.jp/doc/classification2021.html>) をご参照ください。

当院をはじめ近隣病院では、嚥下調整食の学会分類に準じた施設間の「食マップ」による食事形態の統一をすすめています。

【質問】

舌を正しい位置に保つための方法を教えてください。

【回答】

上顎の前方の上の前歯のちょっと内側にスポットというところがあるので、舌の先で触ってみてください。通常、口を閉じた状態では、7-8割の方は舌の先がスポットにあたった状態です。あたっていない方は、舌の先をスポットにあてるところからはじめてください。わからない場合には、かかりつけ歯科医に実際にスポットの場所を触って教えてもらいましょう。普段から舌先をスポットにつけるよう意識して過ごしてみてください。

低位舌をなおす訓練としては、舌の上にスプーンや箸などをおいて、舌を押し下げるように抵抗をかけます。舌はスプーンを上にもちあげるようにします。疲れたら休憩をはさんで、食事の前後に3回程度くりかえして行うことで徐々に舌の位置をもどします。

【質問】

唾液分泌が減ってきた時、増やす方法や、唾液腺の鍛え方を教えてください。

【回答】

飲んでいる薬の確認をお勧めします。抗コリン薬には、胃酸をへらす薬・鼻水をへらす薬・おしっこをへらす薬、睡眠薬、血圧を下げる薬などがあり、体内の水分を減らす作用があります。長期間服用していると唾液分泌が減ってしまうことがあるため注意が必要です。一度かかりつけ薬局に相談してください。

唾液を出すためには、硬いものをよくかむ、口を大きくあけることが有効です。舌の体操でも口を最大限に大きくあけて舌を口の外に出して10秒ほどたつと唾液がでてきます。

また、社会性を保ちたくさん話をするをお勧めします。話をするにより口や舌や顎を動かすことで、耳下腺・顎下腺・舌下腺を刺激し唾液をだしやすくします。

11/26にワークピア磐田にて開催される「静岡口腔ケアフォーラム」でも、今回お話しした「口と全身の関係」や、ご質問いただいた「唾液分泌」や「舌を正しい位置にもどす方法」などについても、とりあげられる予定ですのでぜひご参加ください。

【質問】

肺炎球菌ワクチンは誤嚥性肺炎に効果はありますか。

【回答】

効果があります。同じくインフルエンザワクチンも効果があります。

【質問】

一生おいしく食事を摂取するために一番心がけたらよいことは何ですか。

【回答】

脳梗塞などの内科的疾患の予防です。内科クリニックに定期受診しましょう。

【質問】

食事中、家族が急にむせたりせきこんだりした時の対応を教えてください。

【回答】

まずはしっかり咳をさせて、誤嚥したものを気管の外に出させてください。食事を再開する時は一口目がむせやすいので一口量を少なめにして食べ始めると良いと思います。

【質問】

「体幹を鍛える」とは、どうすればいいのですか。

【回答】

若い方はクランチもよいです。腸腰筋を鍛えてかつ上手に使えるようになるのが良いと思います。ドローイングやレッグレイズならばお年を召した方でも可能ではないかと思えます。リハビリを暮らしの中で習慣化するにはその人その人の快の感覚にどう結びつけるかが重要です。暮らしの中での動きに溶け込ませるには、まずはほんの少し（足半足分～1足分）大股で歩くことから初めてみるのはお勧めです。座位での事務作業が多い方は肩や首が楽になる設定をしてみてください。立位の調整にはインソールも有効です。こうして無理せずに暮らしの中で体幹を訓練、調整していけると良いと思います。

※クランチ、ドローイング、レッグレイズは検索してください。

【質問】

病院を退院した後、再度、食事の設定をしていただけるのでしょうか。

【回答】

退院後の食事の再設定は必要ですので、入院中に嚥下評価をした科の外来を受診してください。

【質問】

食事をいただく時の姿勢を、家族になかなか強要（共有）できずにいます。良い方法がありますか。

【回答】

家族への強要は難しいです。座面、足置き場などの細かい調整が可能でおしゃれな椅子もあります。おしゃれ目的で買ったという体で、本人の足の長さ、座高に合ったセッティングをすることで姿勢変化を促すことができるかもしれません。本人に強要されている感覚を持たせないように上手に誘導してみてください。本人が姿勢変化に対して不快感が大きすぎるようであれば、本人が心地よく人生を過ごすという観点では、強要しない、コントロールしないというのも一つの考え方です。

【質問】

朝食を食べないことにより、どんな弊害がありますか。また、そのような場合、どのように説明したらよいですか。

【回答】

現在の西洋医学としては、朝食を摂取しないことにより飢餓の状態となり自身の体内のたんぱく質がつかわれるためフレイルの状態になりやすくよくないと考えられます。筋肉は脚からおちやすく、脚の筋肉がおちると心臓機能の低下に、また脚の筋肉は腸腰筋や横隔膜にも関連しているため全身が弱っていくことにもつながります。

好きな行動と食べることを結びつけることは有効です。また、食事以外の時間に、好きなものを食べる、喫茶店で軽食をとるなど、できるところから徐々に朝食に近づけていくことも考え方の一つです。家族からの説得は正論であっても聞きいれられないことが想定されるため、実現は難しいとは思いますが、第三者の協力を得て家族の意向に気づかれないうちに自然な流れで朝食を共にするまで導くことができれば成功といえるでしょうか。

食習慣の変化に対して本人の不快感が大きすぎるようであれば、本人が心地よく人生を過ごすという観点では、強要しない、コントロールしないというのも一つの考え方です。

【質問】

体重減少が悩みです。効率の良い食生活のアドバイスがあれば教えてください。

【回答】

バランスのとれた食事を意識しているつもりでも、たんぱく質が十分にとれていない、エネルギーが不足している可能性もあります。

スーパーや薬局では、たんぱく質が含まれる栄養補助飲料やゼリーが多数取りそろえられています。いつもの食事に、そういった補助食品をプラスしてみるのも効率の良い栄養摂取方法かもしれません。

また、意図しない体重減少がある場合は、一度病院の受診をお勧めします。その際には、必要に応じて栄養指導を受けていただくことも可能です。

【質問】

3食というのは朝昼夕でなければならないのですか。時間をずらしてもよいでしょうか。

【回答】

時間をずらしても良いです。時間や型にこだわりすぎることで暮らしの中に窮屈感が出ないようにすることも大切だと思います。

【質問】

朝食を多めに食べた方が良いでしょうか。いつも目玉焼きとウインナーとごはんだけなのですが、何を追加したらよいのでしょうか。

【回答】

高齢者を対象とした調査研究では、朝食にたんぱく質を多くとっている人は夕食にたんぱく質を多くとっている人よりも筋肉量や骨格筋指数、握力が高いことが分かっています。

ごはん(150g)、ウインナー(3本)、目玉焼き(1個)とするとたんぱく質は16g程度です。あと1品で、20g以上のたんぱく質を摂取することができます。例えば、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品から一品、または豆腐、納豆などの大豆製品から一品選んでみてください。

また、野菜サラダや野菜をたっぷり入れた味噌汁なども組み合わせると、よりバランスが整ったメニューになります。

【質問】

かにかまや魚肉ソーセージは、たんぱく質摂取でおすすめと聞きますがいかがですか。塩分も気になります。

【回答】

かにかまやはんぺん、魚肉ソーセージは、手軽に摂取できるたんぱく源になりますので、ちょっとプラスしたいときには便利です。しかし、塩分が多めの加工食品ですので、心不全や腎疾患があり、すでに治療をされている方は摂り過ぎに注意が必要です。

【質問】

プロテインの摂り方で注意することはありますか。

【回答】

腎障害に注意して下さい。3食バランス良く摂取すれば、運動前後の30分以内に摂らなくとも良い説も出てきていますが、効率的に摂取する方法としては意味があると思います。

【質問】

以前は1日に卵を2個以上摂取することは良くないといわれていましたが、近年は2個以上食べてもよいとききます。正しい情報を教えてください。

【回答】

脂質異常症、糖尿病などの基礎疾患がない方は、2個以上摂取しても差し支えないと思います。

【質問】

牛乳が苦手です。豆乳ではだめですか。

【回答】

無調整豆乳は、牛乳と同等のたんぱく質を含んでいますので、たんぱく源として考えて差し支えありません。しかし、牛乳はカルシウムが豊富に含まれていますが、豆乳は格段に少なくなります。カルシウムは、骨粗鬆症予防にも大切な栄養素になりますので、ご自身に合った食品を上手に選択していただけたらと思います。