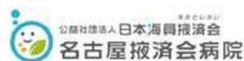


地域とともに支える食の連携 ～高齢者摂食嚥下障害を考える～

公益社団法人 日本海員救済会病院
名古屋救済会病院
看護部専任室
摂食嚥下障害看護認定看護師
塚田 紗弓



超高齢社会

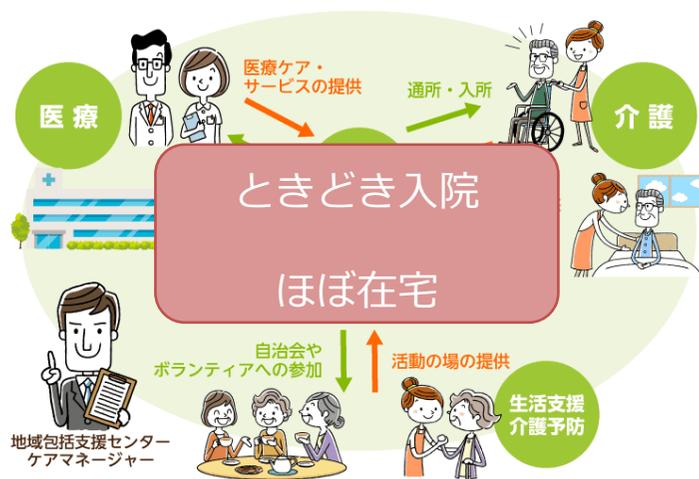
- 住み慣れた環境で生活
- 施設・自宅で過ごす高齢者の増加



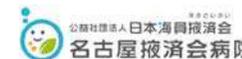
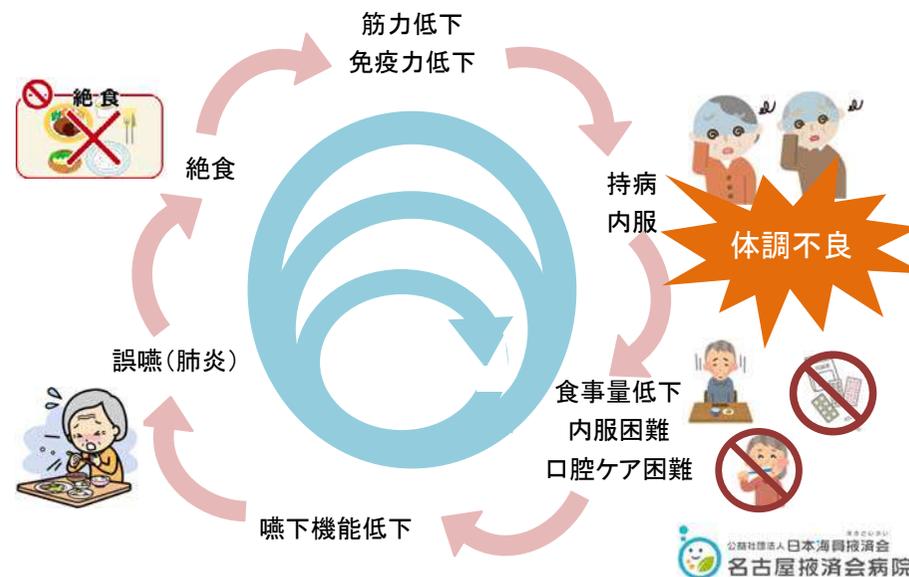
- 地域包括ケアシステム



地域包括ケアシステム



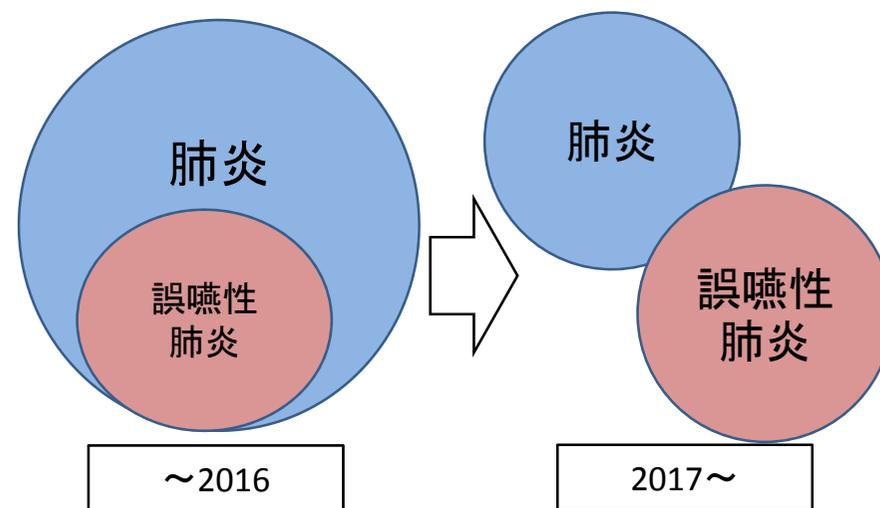
高齢者の負のスパイラル



肺炎死因順位

- 2012年 脳血管疾患を抜いて肺炎が死因第3位となったことで話題になった
- 約6割が誤嚥性肺炎であるとも言われていた

統計の変更点: 誤嚥性肺炎が別になった



退院先

病院



施設



自宅



特徴

- ギリギリまで在宅（施設）で経過をみて入院
- 症状が改善したら（完治しなくても）退院

リスク

日常生活

<https://www.getafic.com/image/1q1bnAN09GcThU0evxZ>
R51R0dAKuT4M_wj3c-c3M4Hy2Q&usqp=CAU

退院時申し送りの課題

- 食事形態の申し送り・指導内容・方法
- 口腔ケアの必要性・方法
- とろみ具合



入院による影響

- 筋力低下
- 絶食による低栄養進行
- 嚥下調整食で食事再開
- ↓
- 元の食事形態??

病院の利点

- 発熱だけでも全身機能(もちろん嚥下機能含む)は低下



- その時の嚥下機能に合わせた
嚥下調整食を提供しやすい(しなければいけない)

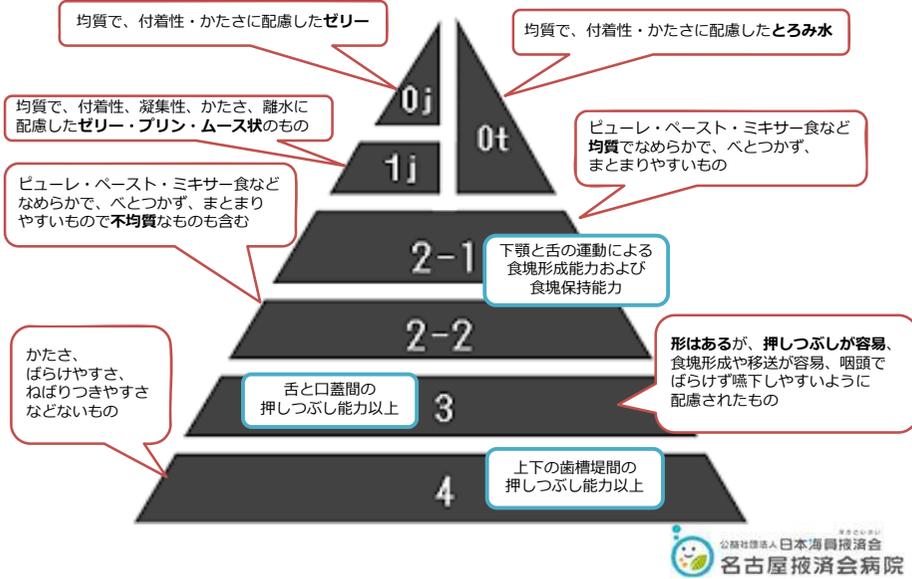


- 入院中はトラブルは起きにくくなっている

嚥下調整食

- **嚥下しやすい様に調整された食事**
- 以前：ザミ・とろみが主流（小さくしてまとめる）
- 細かすぎると残る・・・
- 咀嚼回数は増える→疲労につながる
- 唾液が少ないとまとまらない
- トロミが全体にかからない可能性もあり→まとまらない
- ↓
- 嚥下調整食が嚥下機能に合わせて設定されてきた

嚥下調整食分類(学会コード2013)



学会コード完成の背景

- 食事形態をサマリーに記載しても、うまく伝わらず
- 残念ながら窒息等の事故も起こっていた
- 数時間で病院にもどる方も・・・



大切なのは
共通認識と
情報共有

情報共有

• 看護サマリー

転院後・退院後すぐには読めない

食事の名称のみ

• Webカンファレンス

食事名称の落とし穴



食事形態



名称の統一は困難
コードで統一

掖済会病院食事ピラミッド



嚥下調整食学会分類2013

なめらか食



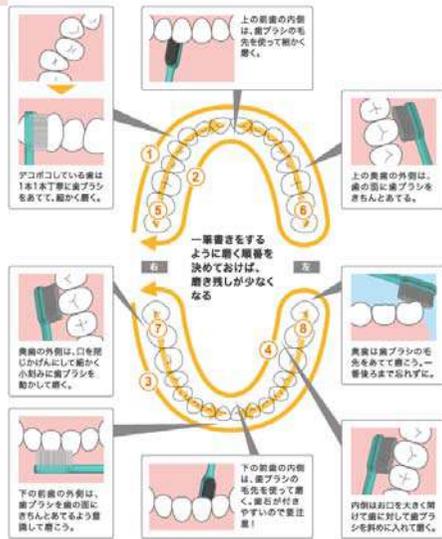
- ・食材ごとにペーストにして、出汁などで伸ばして増粘剤で固める
- ・温・冷対応
- ・ペースト食りは味は混ざらず、見た目も食事らしさは工夫できる

やわらか食



- ・食材ごとに酵素につけたり、煮たりして軟らかくした後で調理して味付け
- ・見た目は普通食に近い
- ・歯茎でも押しつぶせる、繊維も残ることはない

ブラッシング方法



磨き残しがないように

磨く順番を決める

(図参照)

自分なりの順番でOK

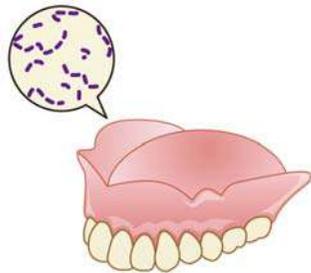
https://www.biyou-dental.com/images/about/periodontitis/periodontitis18_1.png

うがい

- ブラッシングが終わったら、しっかりぶくぶくうがいをしましょう
- ブラッシングでかき出した汚れを残らないようにすることが大切です

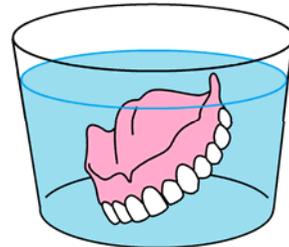
うがいが難しい人、誤嚥のリスクが高い人はスポンジブラシや口腔ケア用ウェットティッシュを使用して汚染物が残らないようにしましょう

義歯のお手入れ



口腔内には細菌がいっぱい

硬い歯ブラシや歯磨き粉(歯磨剤)を使用すると細かい傷ができ、細菌繁殖しやすくなる



1日1回は洗浄剤を使用しましょう

柔らかい歯ブラシでも力を入れすぎず、水で洗いましょう

吹き戻し



息を吹き込み延ばす

延ばす長さ、止める時間で調整

遊び感覚で可能

レシピ

なめらか食

卵豆腐の蟹あんかけ



4人分の食材	
卵豆腐	200g
蟹肉	40g
卵	1個
水	100g
醤油	10g
酒	10g
みりん	10g
塩	1g
白胡椒	適量

カラスカレイの煮付け



4人分の食材	
カラスカレイ	4切れ
しょうが	20g
みりん	10g
酒	10g

【作り方】
 ①卵豆腐を缶から出し、ほぐしておく
 ②白器は、裏光を使用し、3cmほどのざく切りにする ※縦横と直角に切る
 ③鍋に、お湯をわかし、白器をゆわらかくなるまで茹でる
 ④調味料を加えてからカラスカレイを入れる。水溜り方薬材でとろみをつける
 ⑤市販の卵豆腐を器にあけて、あんをかける
 【調理のポイント】
 ・業務用器は裏光のやつらかいところを使用し、縦横を切っておく
 ・卵豆腐はカラスカレイの旨みを利用し、味のバランスを合わせる

【作り方】
 ①鍋にお湯をわかし、調味料をいれる
 ②カラスカレイを茹でる
 ③中火で煮に火が通るまで煮る
 【調理のポイント】
 ・脂身の多い魚の種類を利用する

鮭フレークのクリームソース



4人分の食材	
鮭フレーク	40g
クリームソース	100g
人参	10g
オリーブオイル	10g

肉じゃが



4人分の食材	
豚肉	100g
じゃがいも	200g
人参	100g
しょうが	20g
酒	20g
みりん	20g
水	400g

【作り方】
 ①人参は、人参を一口大の大きさに切り、茹でてゆわらかくしておく
 ②鍋にクリームソースをあげ、茹でた人参を入れ、煮込む
 ③最後に鮭フレークを混ぜ、煮込んだクリームソースをかける
 【調理のポイント】
 ・喫食者の状態によって、鮭はフレークを使用しても可
 ・クリームソースと鮭をからめることで、旨みのある食味になります

【作り方】
 ①野菜を、2cm程度の大きさに薄切り(3mm)にしておく
 ②鍋に水と調味料を入れ、豚肉を入れ煮込みながら煮る(沸かないように)
 ③じゃがいも、人参、たまねぎを入れ、ゆわらかくなるまで弱火でじっくり煮る
 【調理のポイント】
 ・子どもは大きい塊にならないように注意し、しょうが、みりんはすりおろすことで、スプーンで食べやすく、火の通りも早くなります

- やわらか食以上に在宅での作成は難しい…
- 1段階さげてペースト食(コード2)とする場合が多い

※やわらか食・なめらか食はアレルギー対応が困難なため、アレルギーのある方は入院中ペースト食となっている場合があります

全身状態悪化を防ぐには・・・

- 摂取量の低下
 - 義歯の装着を嫌がるようになった
 - 歯が抜けた
- ↓
- 口腔内のトラブルが起きていることも少なくはない
- ↓
- 定期的な歯科受診
 - 少しの変化を見逃さずに、悪化する前に受診

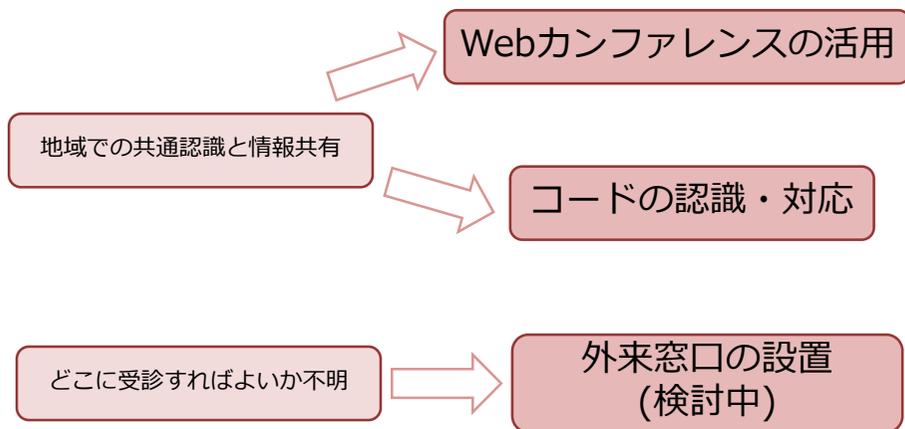
課題

- 院内でのパンフレットの周知

地域での共通認識と情報共有

どこに受診すればよいか不明

対策



まとめ

- 食事の名称にまどわされず、コードを利用し**共通認識**
- **今の嚥下機能を理解**、退院時には再調整
- WEBカンファレンスを活用して**情報共有**
- **脱水予防**も大切
- 少しの変化を見逃さず、**悪化する前に受診**