

# 【生活支援技術】

## ＜食事の支援＞

## 【クイズ】

食べることには、主に2つの意味があります。  
その2つは何でしょう？

## 【正解】

- ① 水分や栄養の摂取、生命の維持
- ② おいしい食事を楽しむ、いきがい

この2つの目的が果たされるよう、  
私たちは支援をしなければならぬ。

## 【クイズ】

食べる行為は、次の2つに分類されています。  
それぞれ何と言いますか？

- ① 食べ物を認識して口に運ぶ行為
- ② 噛んで、飲み込んで、胃に送る行為

## 【正解】

① 食べ物を認識して口に運ぶ行為

⇒ 摂食(せつしょく)

② 噛んで、飲み込んで、胃に送る行為

⇒ 嚥下(えんげ)

これらの行為が正常にできない

⇒ 摂食・嚥下障害

注) 摂食障害は、過食症、拒食症等の精神疾患。

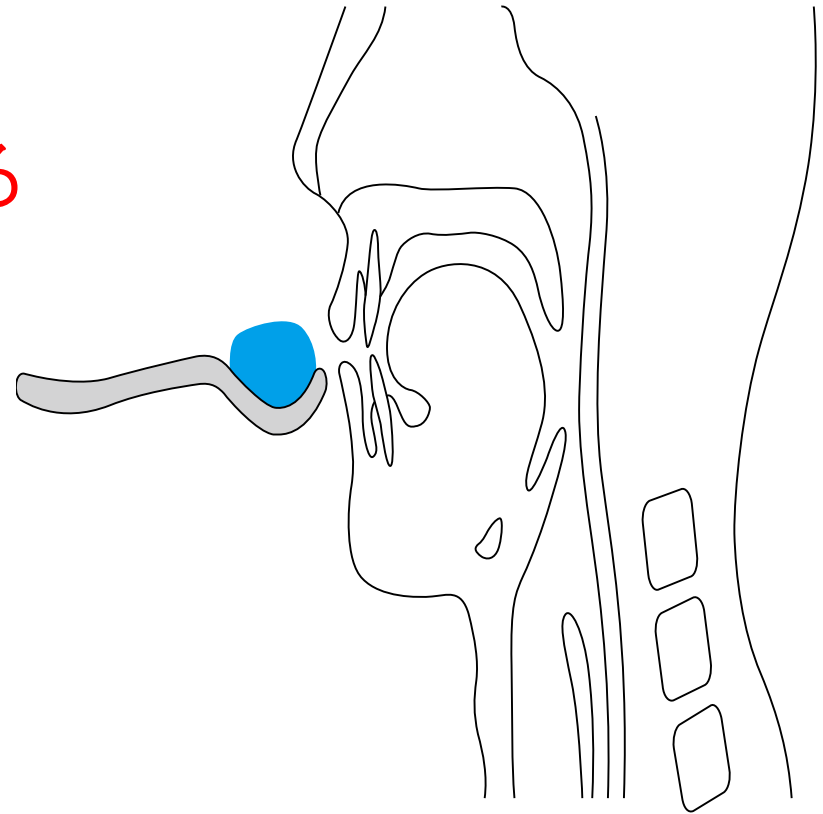
摂食・嚥下はさらに次の5つに分類される。

- ①先行期・・・食べ物を認識する
- ②準備期・・・口に入れて咀嚼する
- ③口腔期・・・口から喉へ運ぶ
- ④咽頭期・・・喉から食道へ運ぶ
- ⑤食道期・・・食道から胃へ運ぶ

どこに障害があるのかによって対応が変わる

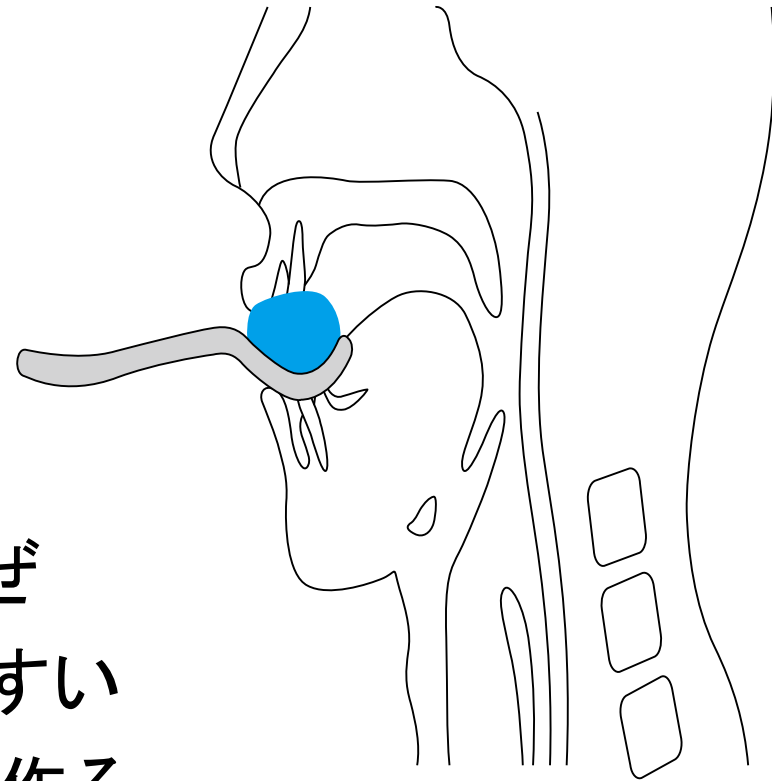
## 【先行期(認知期)】

- ① 食べ物の形、大きさや量、  
におい、温度などを**認識する**
- ② 食べるスピードやスプーン  
など道具の選択、体位など  
食べる方法を**判断する**
- ③ **唾液の分泌**が促進される



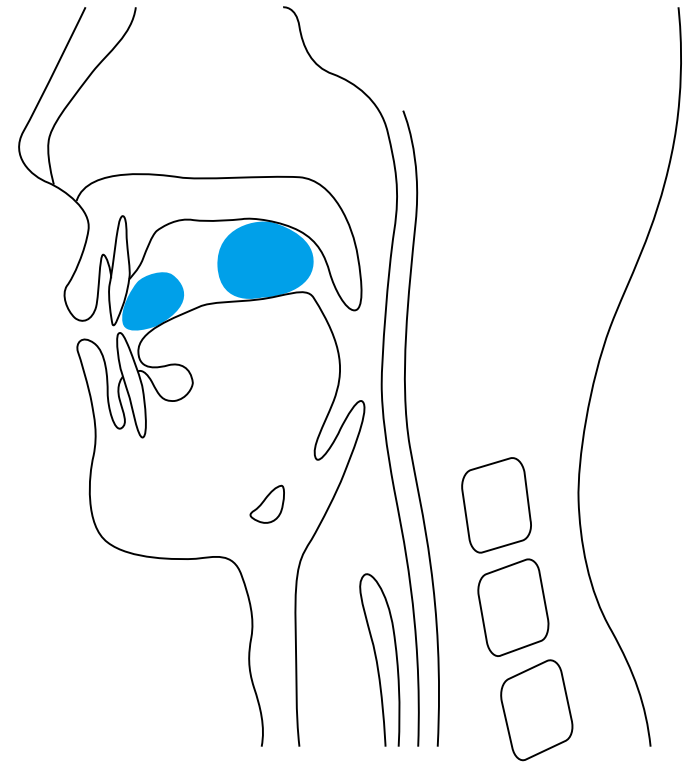
## 【準備期】

- ① 食べ物を口の中に取り込む
- ② 食べ物を歯で咀嚼しながら細かく砕く
- ③ 舌の動きで唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい食べ物の塊(食塊)を作る



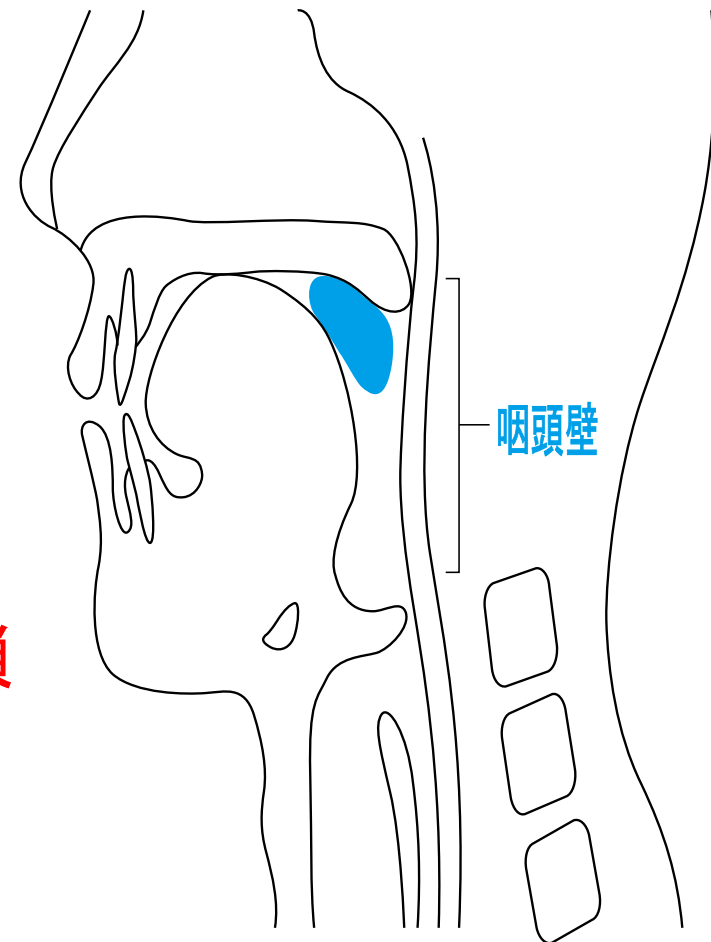
## 【口腔期】

舌の動きによって  
食塊を咽頭へ送り込む



## 【咽頭期】

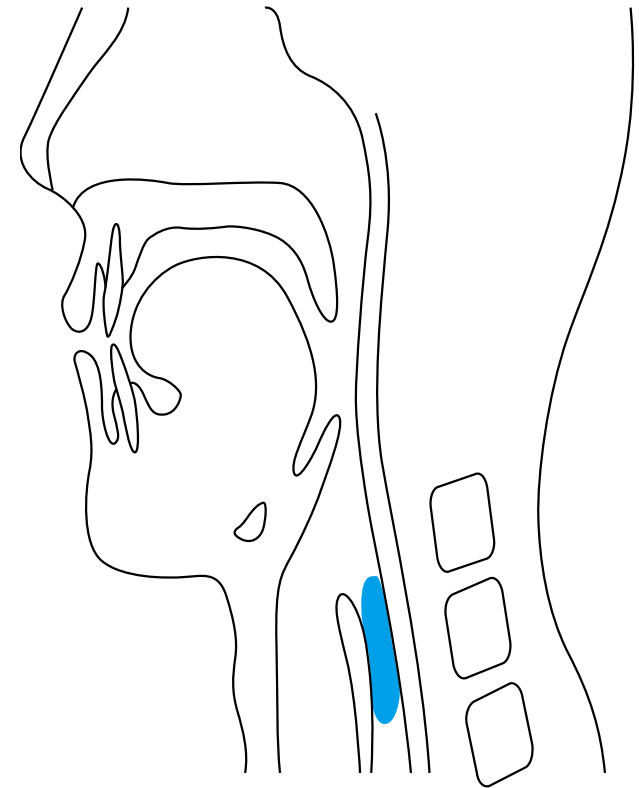
- ① 鼻の奥の蓋(軟口蓋)が後方へ動き**鼻腔を閉鎖**  
⇒ 咽頭へ送り込まれた食塊が鼻に逆流するのを防ぐ
- ② 気道と食道を分ける喉頭の蓋(喉頭蓋)が倒れ、**気道を閉鎖**
- ③ **食道の入口部が開く**



## 【食道期】

- ① 蠕動運動にて**食道へ食塊を送り込む**
- ② 食塊が喉頭へ戻らないように**食道入口の筋肉(輪状咽頭筋)が収縮する**
- ③ **食塊を胃へ送り込む**

\* スライド6～10のイラスト出典 佐藤 良枝 著  
食べられるようになるスプーンテクニック  
株式会社 日総研出版 2017年4月



## 【クイズ】

嚥下障害がある利用者には、  
食事中にどのような様子が見  
られますか？

## 【正解例】

・むせる

⇒ **咳嗽反射** (がいそうはんしゃ) と言う

・咀嚼が難しそう

⇒ 入れ歯が合っていない

・・・など

## 【クイズ】

嚥下障害のある利用者には、  
食後にどのような様子が見ら  
れますか？

## 【正解例】

- ・声が枯れる
  - ⇒ 痰がからんでいる
- ・喉に食べ物が残っている
  - ⇒ 飲み込む力が弱い

・・・など

## 【クイズ】

嚥下障害のある利用者には、  
全身にどのような様子が見ら  
れますか

## 【正解例】

食事の摂取量が減るため、  
体重が減る

摂食・嚥下障害には次のような要因がある。

- ・脳卒中
- ・加齢に伴う能力・筋力低下
- ・薬剤の影響
- ・器官の異常による通過障害
- ・心因的な影響

・・・など

## 【クイズ】

摂食・嚥下障害になると、栄養摂取ができず低栄養状態になったり、食事を楽しむことができないなど精神的な悪影響が考えられます。

それ以外にも、高齢者によくある事故や死因に関連する影響が考えられます。

私たちが予防すべき、摂食・嚥下障害がもたらす2つのリスクをあげて下さい。

## 【正解】

### ① 誤嚥性肺炎

- ・口腔内の細菌が食べ物や唾液などと一緒に肺に入ると、肺炎を引き起こす。
- ・肺炎で死亡する高齢者の7～8割は、誤嚥性肺炎が原因である。

### ② 窒息

- ・食べ物を咀嚼する、胃まで運ぶといった機能の低下により、食べ物が気道に入り呼吸を妨げる。

いずれも誤嚥によって発生する

## 誤嚥性肺炎の主な症状

- 高熱が出る。
- 酷くムセ込む。
- 息苦しさを訴える(呼吸が苦しそう)。
- 痰の量が増え、色がついてくる。

これらは一般的な症状で、  
高齢者には症状が出ないことも多い

次のような症状に注意！  
誤嚥性肺炎になっているかもしれない。

- ・食事に時間がかかる。
- ・意識がボーとしている。
- ・元気がない。
- ・口にため込み、飲み込まない。

・・・など

「いつもと何か違う」に敏感になること！

## 最後に

誤嚥性肺炎の多くは、食事の際に発生する「顕性誤嚥」ではなく、睡眠中などに口腔内で繁殖した細菌を誤嚥する「不顕性誤嚥」が原因である。

食事の支援・口腔ケアが大切！

## 【参考文献】

1) メジカルフレンド社 介護福祉士実践シリーズ5巻 老人介護の基礎技術(1) 平成6年3月14日 第1版第6刷発行 著者代表 望月弘子

2) 中央法規出版 介護職員 初任者研修テキスト 第2巻 自立に向けた介護の実際 2013年9月10日 初版第2冊発行 編集 黒澤貞夫・石橋真二・是枝祥子・上原千寿子・白井孝子 発行者 荘村明彦

教材作成

特別養護老人ホーム 天恵荘

看護部長 黒田 美穂

お疲れさまでした