



医療法人十善会 けんなん病院 広報誌

Vol.65

2024年
10月

News Letter

けんなん



碧空に紅葉が映えて

Contents

● 生活習慣病における摂食・嚥下障害	2・3・4・5
● 長寿のお祝い	6
● 認知症多職種協働研修会	6
● 歯科医師の認知症対応力向上研修会[Ⅲ]	7
● 花言葉（クジャクアスター）	7

ご自由に
お持ち帰り
ください

生活習慣病における 摂食・嚥下障害

開催日：7月19日

会場：地域生活支援センター Wing

共催：地域活動支援センター「和み」

串間市障がい者基幹相談支援センター

講師

医療法人十善会 県南病院 認知症疾患医療センター 内科医師 川崎 由香 先生

今回、串間市をメインに行政や医療・福祉関係機関を含む、59名の方々がご参加くださいました。予め口腔内の仕組みを知って頂きますと、理解が深まりますので、少し専門的な解剖学のお話から始めました。全身活動のどこかに支障をきたすと、**摂食・嚥下障害**が生じます。食べる意欲の要因とメカニズムは、本ページの最下図を参照ください。以下、講義内容を要約して説明いたします。



I. 摂食嚥下障害を悪化させる誘因

- ①加齢・生理的变化による老化
- ②複数の疾患や合併症
- ③高次脳機能障害や**認知症**
- ④薬剤の副作用
- ⑤廃用症候群（長期の経管栄養や活動性の低下）
- ⑥口腔機能低下や口腔衛生不良
- ⑦低栄養・サルコペニア
- ⑧不良姿勢
- ⑨不適切な介助 等

II. 摂食嚥下にかかわる器官

軟口蓋 上あご。口中の天井の柔らかい部分

咽頭 のど。食事や空気の通り道

喉頭 気管の入り口部分。空気の通り道

喉頭蓋谷 舌の付け根と喉頭蓋の間のくぼみ

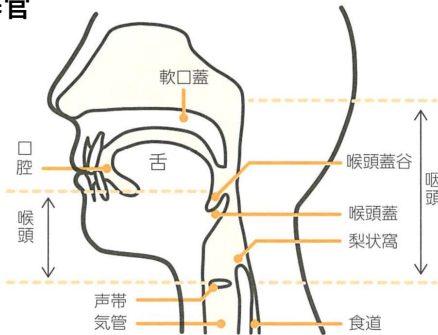
喉頭蓋 気管の上にあるふた。飲み込む時に気管の上をふたでふさぐように動き、**食べ物が気管に入らないようにする**

梨状窩 食道の入口の左右にある袋状のくぼみ

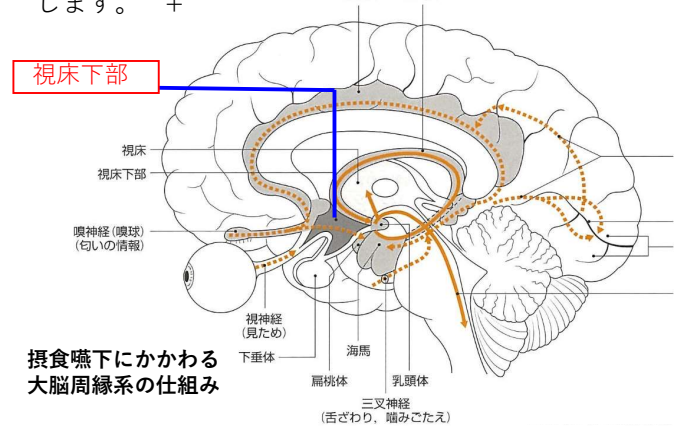
食道 胃までの通り道

気管 肺までの通り道

声帯 **誤嚥防止**に重要な、声を出す器官



III. 食欲は食物に対する過去の経験・情緒・感情によっても左右されます。料理の色や食器や盛り付けで食欲が増し(**視覚**)、その匂いから美味しい味を連想した時(**嗅覚**)、自分の好きな料理の名前や料理する音を聞いた時(**聴覚**)、直接食べて美味しいと感じた時(**味覚**)、サクサクとした歯ごたえを感じた時(**触覚**)に食欲が増します。 +

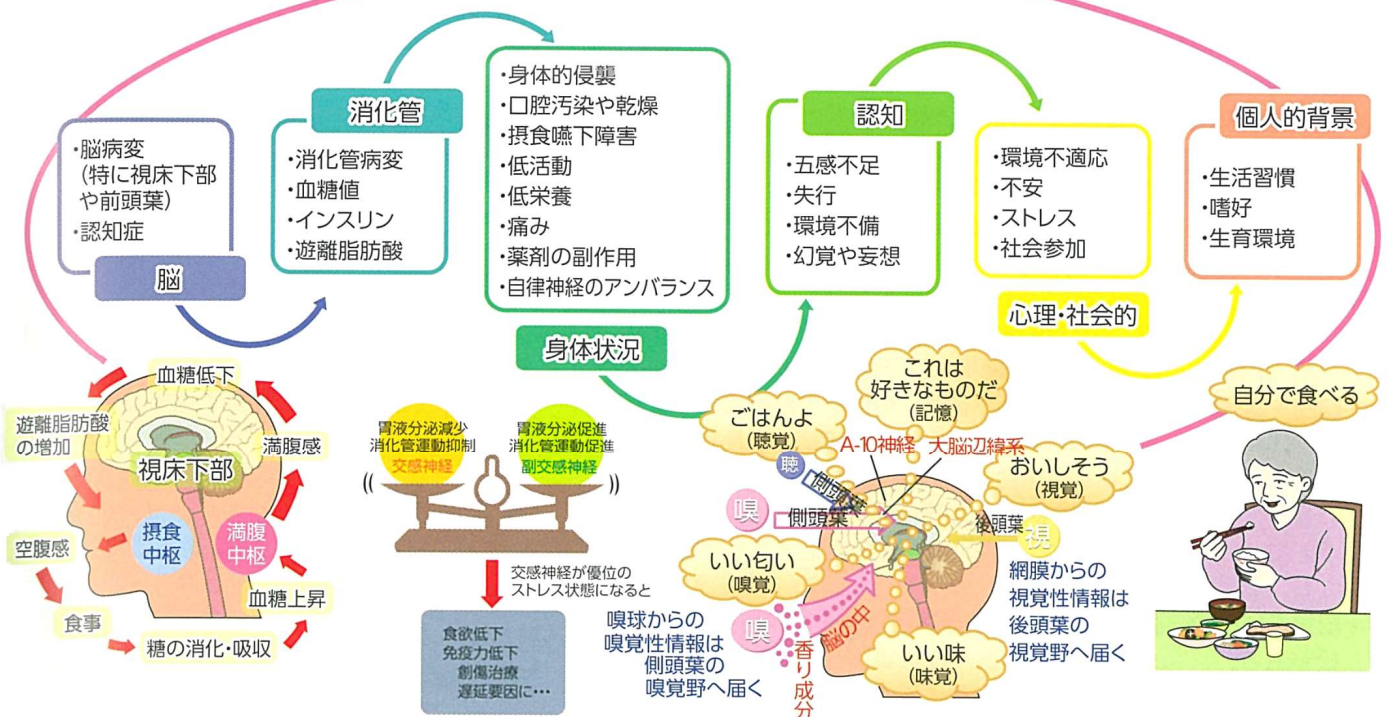


摂食嚥下にかかわる
大脳周縁系の仕組み

この**視覚**(網膜からの視覚性情報)は**後頭葉の視覚野**へ届きます。嗅球からの**嗅覚性情報**は**側頭葉の嗅覚野**に届きます。**味覚**は**前頭葉**、**聴覚**は**側頭葉**、過去の食べ物の**記憶**は**海馬**に届きます。

食べる意欲の背景要因とメカニズム

複合的関連



IV. 摂食・嚥下には代表的な **5期モデル**があります。

先行期 : 認知・補食期

食物を口に入れる時に目と匂いで**食物を認識し、どの様に食べるかを判断**します。視床下部の**空腹中枢**及び視覚・嗅覚・記憶・判断などの**高次脳機能**や、**自律神経系**などが複合して機能します。

認知症や**高次脳機能障害**があると、記憶障害・注意障害や失語症・失行・失認・実行機能障害・見当識障害・情緒行動障害・脱抑制・発動性低下などが複合して生じます。

そのため、次に続く送り込みや嚥下運動が起こらない状態となってしまうです。

準備期 : 咀嚼期

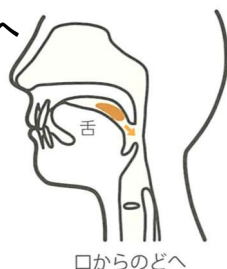
食物を口に取り込み、咀嚼して**食塊を形成**します。口唇が閉鎖して舌が巧みに動き、頬や顎などの運動・知覚神経が複合的に関係しています。

口腔期 : 食塊を口腔から咽頭へ

舌によって**食塊が口腔から咽頭まで送り込ま**れます。

口唇が閉鎖されて軟口蓋が咽頭後壁に密着し**鼻咽腔が閉鎖**する必要があります。

閉鎖不全になると、「むせ」や**誤嚥**を生じます。形成された食塊は口唇や舌・頬の動きによって舌背に乗せられ、舌運動によって咽頭に送り込まれます。この時、口唇が閉鎖できないと嚥下圧が高まらないため、送り込めずに口腔内に残留します。



咽頭期 : 咽頭から食道へ

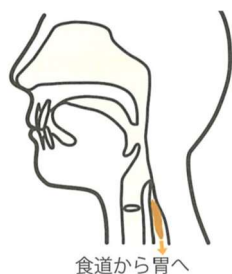
口唇閉鎖 / 鼻咽腔閉鎖 / 軟口蓋挙上 / 喉頭挙上 / 喉頭蓋が喉頭を塞ぐように下がる一連のプロセスで、**食塊が喉頭蓋谷(食道入り口)まで蠕動運動にて移送**されます。**自分の意志ではコントロールできません。**

三叉神経(舌ざわり・噛みごたえ)・顔面神経・舌咽神経や迷走神経・舌下神経などの脳神経が、嚥下時に働く多くの筋肉を支配します。



食道期 : 食道から胃へ

食塊が食道の入り口に送り込まれると、入り口部が**開大し蠕動運動にて胃の入り口まで移送**すると共に、輪状咽頭筋が収縮・閉鎖して食塊の逆流を防止します。



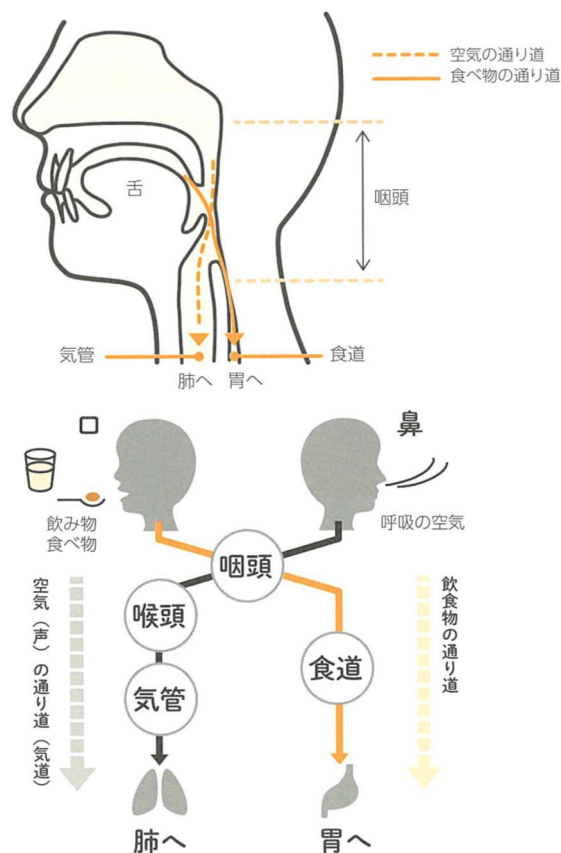
V. 加齢変化

私たちは加齢によって**食欲が低下し、感覚機能の低下**(味が濃くなる)、**歯牙の喪失**や**義歯の装着等**が生じてきます。**口唇を閉じることが次第に困難**となり、**喉頭が下がってくる**ため、**誤嚥のリスク**が高くなります。

全身の筋力低下(サルコペニア)に伴い、嚥下に関する筋力も低下してきます。**頸椎や胸椎の変形**のために食道が圧迫されて食物通過に影響したり、**円背**のため誤嚥しやすくなります。また、内服薬が嚥下に影響したり、加齢変化に加えて罹患した疾患によって、病状はさらに複雑になります。なお、誤嚥のリスクは伴いますが、**食べる機能は食べることによって、最もよく鍛えられます。**

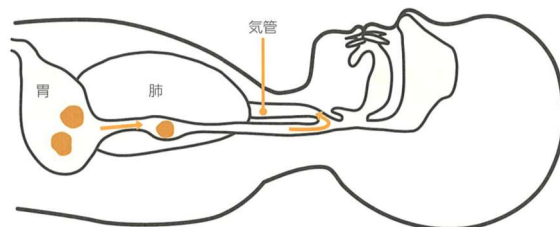
VI. 空気と食べ物の通路は咽頭で交差します。

そのため、**話しながら食べると誤嚥しやすくなるので、**注意しましょう。



VII. 食べていなくても誤嚥する場合

- 1) 睡眠中に、**唾液**が気管へ流れ込む場合
- 2) **胃の中の物が咽喉(のど)まで逆流**して気管に入る場合。特に、**睡眠中や仰向けの姿勢**で生じやすいため、**頭を少し上げておくことが大切**です。

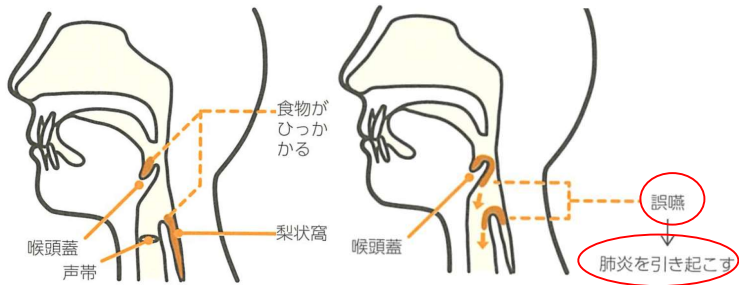


VIII. 誤嚥かな？と思ったら

以下の項目で該当が多いほど、誤嚥性肺炎を疑いましょう。

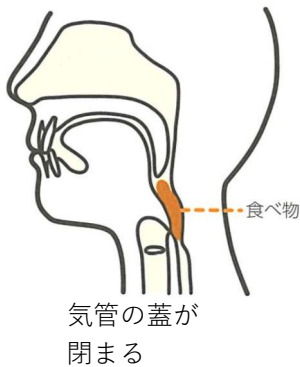
チェック項目	☑
肺炎と診断されたことがありますか	
やせてきましたか	
ものがのみ込みにくいとじたことがありますか	
お茶をのむときにムセることがありますか	
食事中にムセることがありますか	
食事中や食後、それ以外のときにもどがゴロゴロ（痰が絡んだ感じ）することがありますか	
のどに食物が残る感じがすることがありますか	
食べるのが遅くなりましたか	
硬いものが食べにくくなりましたか	
口から食物がこぼれることがありますか	
口の中に食物が残ることがありますか	
食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか	
胸に食物が残ったり、詰まったりする感じがすることがありますか	
夜、咳で寝れなかったり目が覚めることがありますか	
声がかすれてきましたか	

IX. 口の中で食べ物が引っかかりやすい場所



X. 誤嚥と窒息の仕組み

a) 正常例



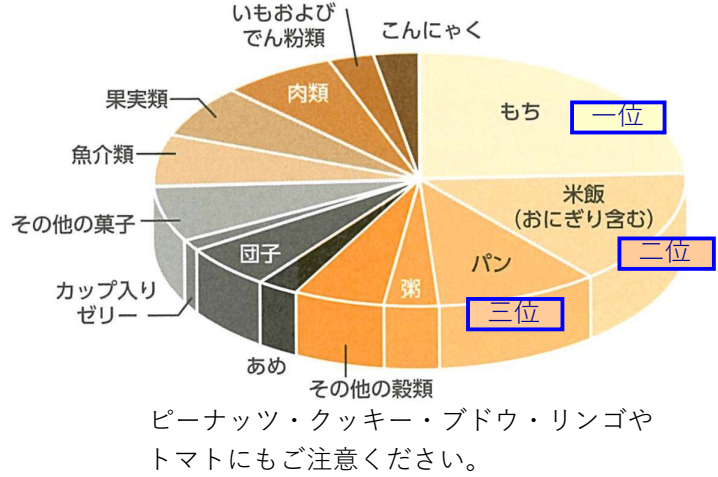
b) 誤嚥例



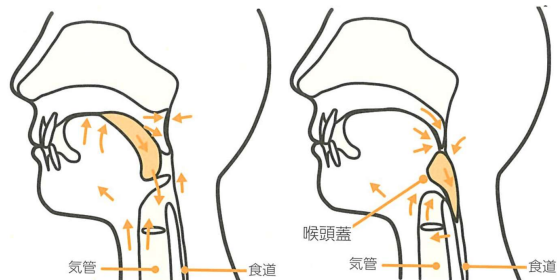
a) 窒息例



※ 窒息を起こしやすい食べ物



XI. 嚥下反射：食べ物等を嚥下(ごっくん)する時、気管が一瞬ふさがって 呼吸が止まります。



※ 咳嗽反射(ムセた時)も同様に、気管が一瞬ふさがって、呼吸が止まります。

XII. 早食いや加齢に伴うリスク

明らかな嚥下障害がなくても、加齢によって嚥下機能は低下します。

早食いは、ほとんど嚥まずに丸のみしている方が多く、咽頭の通過スピードが非常速くなるため、とても高度な嚥下機能を必要とします。

早食いの習慣のある方が嚥下障害になると、どんどん詰め込まれる食べ物を処理できなくなります。そのため、「ごっくん」としっかりとどが動かなくなっている状態で、肺の入り口が直ぐには閉まらず、誤嚥と窒息のリスクが非常に高くなります。

人は年をとるにつれて、のどの動きも鈍くなっていきます。明らかな嚥下障害がなくても、加齢に伴う嚥下機能の低下によって、早食いのスピードに嚥下運動が対応できなくなり、同様に、誤嚥による肺炎や窒息のリスクを高めるため、充分注意しましょう。

XIII. 反復 唾液嚥下テスト

あなたの嚥下機能は
大丈夫ですか？



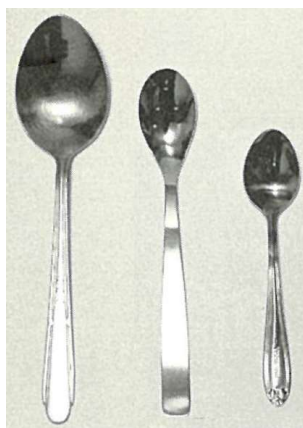
- 1) のどぼとけに対して、指を横にして当てましょう。
唾液をのんで、のどぼとけがしっかりと上がったか確認しましょう。
- 2) 30秒間にできるだけ何回も唾液をのみます。
 - ① 3回以上：正常
 - ② 2回以下：嚥下機能が低下

適切な支援スキルについて

摂食嚥下には、①食べる意欲 ②全身状態 ③呼吸状態 ④口腔状態 ⑤認知機能 ⑥咀嚼・送り込み ⑦嚥下 ⑧姿勢・耐久性 ⑨食事動作 ⑩活動 ⑪摂食状況レベル ⑫食物形態 ⑬栄養の項目で、多職種でチームを組んで包括的に評価を行う必要があります。

それとともに、**医学的根拠に基づいた、安全で効率的な食事介助のスキル**を習得する必要があります。車椅子やベッドでの安定した姿勢、食べ物の配置、安全で効率的なスプーン操作（鼻から下で挿入する、逆手介助はしない等）、五感を活用した介助法等が大切です。

適切なスプーン



カレースプーンのように凹面が大きいと、多くの食べ物がのどに引っ掛かる恐れがあります。

ティースプーンのように持ち手部分が短いものは、扱いにくく不適切です。

先曲がりスプーンは、口に取り込み易い形状です。（右利き用）

自力での飲食時

- 1) 食事台やテーブルは食品から口までの距離を短くすることで、食事がスムーズになります。
- 2) 嚥下している最中の方に、「美味しい？」とか話しかけないようにしましょう。飲み込む時は、**のどぼとけが一度上がって下がるので、しっかり下がってから話しかけましょう。**
- 3) テレビを見ながらの食事では、姿勢が崩れ一口量が多くなりやすく、**誤嚥のリスク**があります。

4) 嚥下に問題ある方へ

①ペットボトルからの直飲みは、**顎が上がってムセや誤嚥の原因**となります。口の広い浅いコップを使いましょう。

②**麺類の「すすり食べ」は危険**です。

息を吸いながら食べるため、気道に入り易くなります。

- 5) **自力摂取時のサポート**は、リクライニング角度60°以上に起こし、テーブルに**肘～手をついた姿勢**にしてあげましょう。椅子に深く座らないと**あごが上がって口から気管までが直線になり、飲み込んだものが気管に入り易く**なります。

①スプーンが**真っ直ぐ**口に入るよう、指全体を包み込むようにしてサポートします。

左側から介助する際は、左手で。

②スプーンを鼻の斜め下から口に挿入し、丸い底面を舌に乗せて、**口唇を閉じるよう**促します。

スプーンは**上口唇に沿ってゆっくり**抜きます。



あごを上げての水の飲み込みは、気管に入り易く飲み込めないという状態を理解して頂きました。

【今回の講義で引用させていただいた書籍】



ご長寿 おめでとう ございます

令和6年9月16日は「敬老の日」です。当院で88歳を迎えられる患者様へのご長寿祝いがあり、串間市から記念品を頂戴いたしました。串間市で100歳を迎える方は12名で、100歳以上の長寿の方は9月1日時点で50名（男性10名・女性40名）です。

国内で最高齢の方は、女性 116 歳・男性 110 歳、100歳以上の方は 9 万 5,119 名と54年連続で過去最多となりました(9月15日時点)。

65歳以上の高齢者の人口推計は3,625 万人で、総人口比29.3 %と、高齢化率は世界200カ国・地域で最高位となりました(9月15日時点)。

※ イタリア 24.6 %，ドイツ 23.2 %，フランス 22.1 %

1947 ~ 49 年に生まれた「団塊の世代」は、今年中に全員が75歳以上の後期高齢者となります。



河野 マサ子 様



武田 ハナエ 様



武田 アサコ 様



深江 サダ子 様



荒武 千恵子 様



吉田 トミ子 様



奥村 寿賀子 様

令和 6 年 8 月 2 日

場所：串間市総合保健福祉センター

主催：社会福祉法人 串間市社会福祉協議会

令和 6 年度 認知症 多職種協働研修会



串間市は地域における認知症の理解とケアの向上を目指し、継続して本研修会に取り組んでいます。当院に講演のご依頼をいただき、**薬師川 陽一先生（精神科医師）**が「**若年性認知症について**」の演題で講演を行いました。市内の医師、歯科医師、保健師、看護師、介護支援専門員（ケアマネジャー）、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士など、32名の方々が参加されました。

若年性認知症は、18歳から65歳未満の働き盛りの世代で発症するため、ご本人やご家族の生活に大きな影響を与えることが特徴です。そのため、若年性認知症への理解を深め、適切な対応方法を学ぶ機会となりました。

講演後、四つのグループが若年性認知症の方にどのような支援が必要か、専門職としてできることについて発表し、その内容を薬師川先生に総括していただき、有意義な集いとなりました。

歯科医師の認知症対応力 向上研修会〔Ⅲ〕

令和5年10月7日

【主催】宮崎県歯科医師会
【会場】宮崎県歯科医師会館

演題 認知症の理解と対応について

※ 前号に引き続き、講演の続きを収載いたします。

患者様の意思“表明”支援への配慮

- 患者様の表現方法を理解する。
 - ▷ 周りに影響され、遠慮して言いたいことが言えなくなることがある。
 - ▷ 緊張する治療環境では、言葉が出にくくなってしまいうことがある。
 - ▷ ジェスチャー・身振り手振りや表情の変化も意思表示と、とらえる。
 - ▷ いつもと様子・行動が異なる時は、合併症に気を付ける。
 - ▷ 動き・表情や言葉の変化に注意する。
- ご本人が安心して表明しやすい治療環境や雰囲気とする。
 - ▷ ご本人の意思を尊重し、安心できる態度で治療に臨む。
例) 「どのようにしたいと思いますか？」分かり易い選択肢で提示し、ご本人が表明し易くする。
 - ▷ ご家族等の介護者に同伴いただくと、安心感が得られることにつながる。
 - ▷ 慣れた治療場所や、ご本人が集中できる時間帯を選ぶ。
 - ▷ 大勢で取り囲まないよう配慮する。

県南病院
認知症疾患医療センター
精神科医師
薬師川 陽一 先生



意思表示された背景を把握しての支援

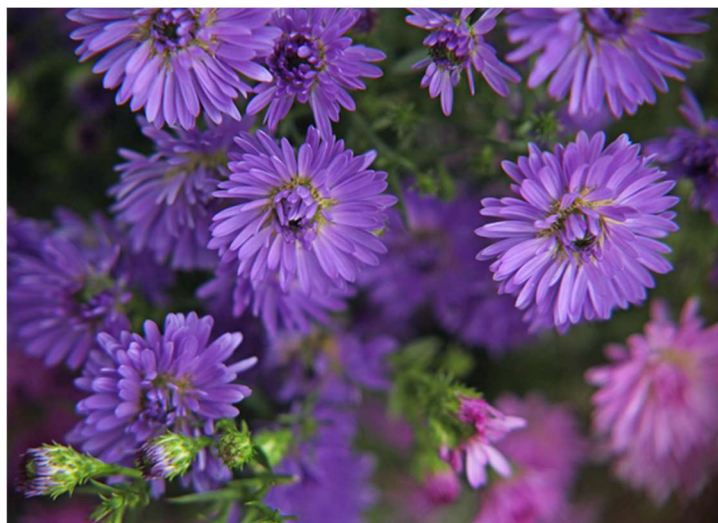
- 治療内容や支援をした状況、ご本人の意向を判断した根拠について、明確に記録しておく。
- インフォームドコンセントの考え方
検査・治療・投薬・手術等の医療につき、医師が患者様やご家族等に説明し、充分に理解・納得いただいて同意を得ること。
 - ▷ ご本人が明確に意思表示や決定できるか否か配慮しつつ、ご家族にも説明する。
 - ▷ 説明内容は書面で残す。
 - ▷ ご本人の意思を尊重しつつ、ご家族や後見人を含めた治療計画を立てる。

【計画立案時のポイント】

- ①ご本人がブラッシング等のセルフケアができる程度
- ②ご家族の同居の有無
- ③ご家族や介護者の協力体制（時間、経済面）
- ④医療に関するご家族や介護者の理解度によって、継続的に情報提供する必要性があるか否か
- ⑤ご家族や介護者の心身状態

花言葉

ひとめぼれ 飾り気のない人
美しい思い出 可憐 友情



クジャクアスター

学名 *Aster pilosus*

野草の面影を残す多年草です。人の背丈ほどに大きくなり、白・ピンク・紫・青や藤色の小さな花（一重と八重咲き）が群がるように咲いて、独特の華やぎがあります。

属名の Aster は、花姿からギリシア語の aster（星）にちなみ、それぞれの花を星に見立てたものです。和名は、孔雀が羽を広げたような様子に由来します。

花言葉「飾り気のない人」は、優しく可憐な花が秋の野辺を彩る野菊を思わせることによります。

アレンジメントとしては、カスミソウのように、花と花の間を埋めたり、全体のボリューム感の演出等に利用されます。耐寒性が高く、秋の季節の庭が華やかに彩られ、多年草のためにその花姿を毎年楽しむことができます。

キク科シオン属 開花時期：9～10月 原産地：北アメリカ

病院理念

自らを常に下座に置き、一日を人生とし、
プロとしての誇りを持つべし

医療人としての誇りを持つことは、職業人としてのプロ意識を持つことから始まります。私たちは、日々、新たなことを自ら学び、また患者様から教えられることを大切にし、医療人としての知性、感性、能力を磨きます。

質の高い医療・介護サービスの提供

患者さまに満足頂けるケアの創造と提供と自らのスキルの向上を図り、医療の質の向上、患者様・ご家族の満足度の向上を目指しています。



最寄り駅	J R日南線 串間駅
徒歩	串間駅から1.4 km約20分
バス	串間駅から約10分 よかバス市街地巡回線 北回り「県南病院」下車
駐車場	あり



けんなん病院では健康を守るさまざまな施設が併設され、みなさまが過ごしやすい充実した環境をつくっています。



医療法人十善会

けんなん病院

〒888-0001 宮崎県串間市大字西方3728番地

TEL.0987-72-0224

FAX : 0987-72-5967
info@kennan-hospital.or.jp
http://www.kennan-hospital.or.jp



■外来受付

平日 午前8:00-11:30 午後1:00-4:30
土曜 午前8:00-11:30

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	
精神科 心療内科	午前	●	●	●	●	●	
	午後	●		●	●		
脳神経内科	午前						第3
整形外科	午前						●

■歯科

診療時間 午前 8:00~12:00 午後 1:00~午後5:00

		月	火	水	木	金	土
歯科	午前		●	●	●	●	●
	午後		●	●	●	●	

■宮崎県認知症疾患医療センター

相談窓口 平日 午前8:00~午後5:00 TEL.0987-72-3565

認知症についての専門医療相談・鑑別診断と認知症に伴う行動及び心理状態への初期対応、合併症への対応を行います。

■串間市障がい者基幹相談支援センター

TEL.0987-27-3105

障がいのある方やそのご家族などからのご相談にお応えするとともに、地域の方や関係機関等とも連携し、地域づくりに取り組みます。

■地域生活支援センター ウィング

TEL.0987-71-1578 0987-72-4252

地域の皆さまと協力しながら、障がいをもった方々の社会参加をお手伝いするところです。

■居宅介護支援事業所 シルバーケアプランセンター

介護保険・介護内容に関する相談・手続き、サービス事業所との連絡、調整、利用者の立場にたったケアプランの作成、施設入所を希望する人に施設の選定、などを行っています。

■住宅型有料老人ホーム グランデ櫻宴 (オーエン)

落ち着いた雰囲気の中で、毎日を安心して過ごしていただけるように心がけています。病院に併設しておりますので、夜間に医療の必要が生じた場合にも安心です。

■グループホーム レインボー

患者様が地域で安心して暮らすため、その自立を促すために必要な日常生活の援助を目的とした共同住宅です。

■精神科デイケア リバーススクール

互いに相談しながら、問題解決していき、生活リズムや対人関係の改善、社会復帰に向けて自立を目指します。

■メモリーデイケア・メモリーリハビリテーションシニア倶楽部

利用者様の考えや思いを尊重し、さまざまな専門職者がグループ医療を提供して、行動障害や精神症状を改善し、認知機能低下の進行を抑制することにより、できるだけ家庭や地域社会での生活が続けられるように、医療的なケアを提供しております。

■通所リハビリテーション

介護保険で要介護あるいは要支援と認定された方々に対し、心身の状態の回復及び悪化の防止を図り、ご自宅で安心して過ごせるように、適切な治療計画・ケア計画に従って、医学的管理のもとに看護や介護を中心に、リハビリテーション、入浴サービスなどを提供します。