

### かめない・のみこめない

前号を読んで頂いてご自分にも思い当たる節があるという方はいらしたでしょうか？今回は摂食嚥下障害の具体的な評価方法や訓練方法についてお伝えしていきたいと思ます。

### 評価方法

摂食嚥下障害の評価を行う方法として、下記のようなテスト方法があります。実際に障害があるかどうかみなさんもテストしてみましょう。

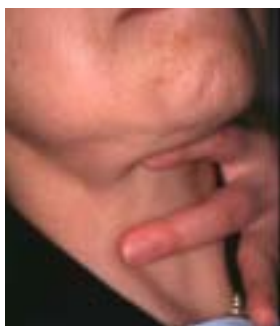
### 水のみテスト方法



常温の水30mlを口に含み、いつものように飲んでください。  
グロンサン強力内服液1本が、ちょうど30mlに当たります

- 正常：1回でむせることなく飲める
- 疑い：2回以上に分けるがむせずに飲める
- 異常：1回で飲めるがむせてしまう・2回以上に分けて飲むがむせてしまう・むせることが多く、全量飲むことが困難

### 反復唾液飲みテスト



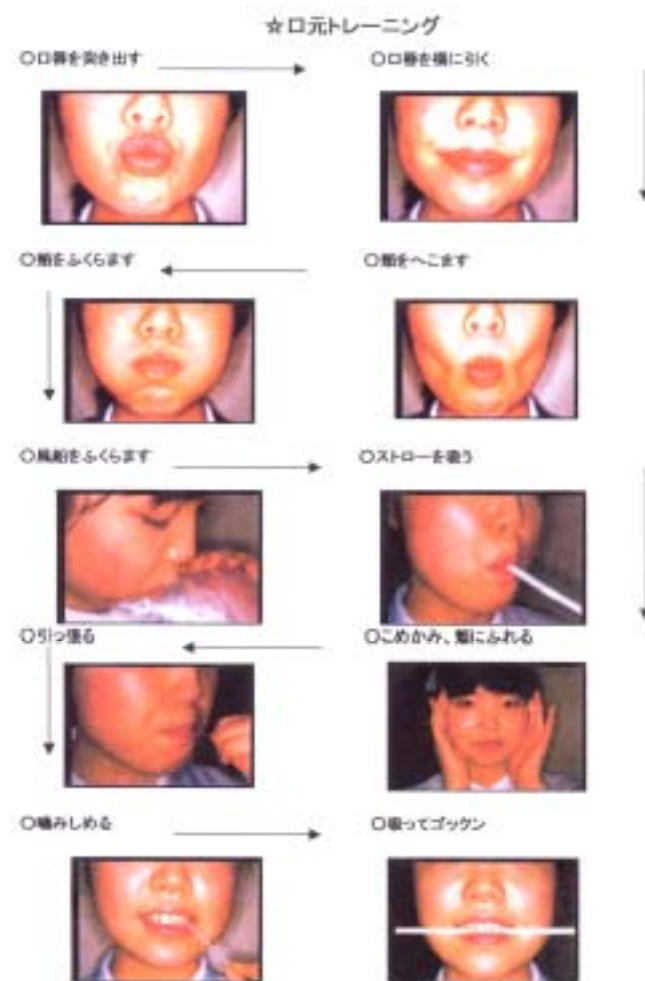
30秒以内に何回唾液を飲みこめるかをみるテストです。30秒以内に3回以上飲み込めれば正常ですが、それ以下の場合には何らかの摂食嚥下障害を有している可能性があります。このとき、のど仏を指で触って、飲み込んだことを確認しながら行います。

(薬の服用や他の病気で唾液が出にくい方には例外です)このようなテストによって障害が観察された場合には、内視鏡や嚥下造影を使ってより詳しい検査が必要となります。

### 訓練方法

重度の摂食障害患者さんは、直接食べ物を使って訓練(直接的訓練)を行うと、誤嚥の危険性が高くなります。そこで、まず食べ物を使わずに、低下した機能を回復させる運動として、間接的訓練を行います。

この間接的訓練は、重度の障害患者さんだけでなく、障害が疑わしいと思われる方、軽度の障害をお持ちの方、また、今は何も症状がないという方への今後の予防としても効果的な運動です。



### 編集後記

「口から食べること」これは最高の喜びです。あまりにも当たり前のことで、美味しい物を食べて幸せに感じる人はいても、その喜びを噛みしめている方は少ないのではないのでしょうか。しかし、虫歯や歯周病があったり、義歯がうまく使えないと食べ物を噛み砕きすりつぶすことが出来ません。また、物を食べる5つの過程のどこかに障害が起つても、今までのように当たり前に食事を摂ることが出来ません。さらに障害が進み、口からは摂取することができなくなると、経管栄養(管から栄養を摂る)となり、食べる楽しみや喜びどころか、OOL(生活の質)は低下してしまいます。

もしここで口腔ケアが出来ていなければ、さらに追い討ちをかけるように、不幸に見舞われます。口腔内細菌が原因で起こす誤嚥性肺炎です。最悪な結果、不幸な転帰となる場合もあり得るので、注意しなければならぬ重要な問題です。

摂食嚥下障害への的確な対応、そして日頃から口腔ケアをしっかり行い、食べる楽しみを当たり前のものにしたいたいです。

この新聞を通し、皆さんに少しでもこの障害について知って頂き、今後のOOLを向上させていけたら幸いに思います。

中林美砂

