

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.349

R2.5



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



近年、病院だけでなくご自宅や施設で過ごす高齢者の多くに、嚥下障害（＝噛む力や飲み込む力の障害）を持ちながら食事をされる方が増えてきています。このような方の食事介助を行う際、口に運ぶ量を一步間違えるだけで、誤嚥や窒息、最悪の場合は死亡などの大変な事故に繋がる可能性があります。

そこで今回は「正しい食事介助方法」についてお話していきたいと思います。

1.正しい姿勢を取る

上半身が過剰に反っていたり横に傾いていたり、不適切な姿勢で食事を取ると誤嚥リスクに繋がります。ポイントは、体がやや前屈みで安定した姿勢になることです。



また、首の角度も重要です。視線が正面を向くようしっかり顎を引くことで嚥下力が高まり、誤嚥リスクが軽減されます。顎下に指が3本入るくらいの間隔が理想的です。



枕やタオルで高さを作り
しっかり顎を引きましょう

2. 介助者は非介護者の横に座る

食事介助の基本の位置は横に並んで座ります。立った状態で介助をすると被介護者は首が上に向くため気管に入りやすくなります。また座ることで喉の動きが見やすくなり、飲み込めたかも確認できます。



3. スプーンは小さめ、一口量も小さめ

カレースプーンなどの大きなスプーンでは一口量が自然と多くなり、誤嚥リスクが高まります。一般的に一口量の調整がしやすいティースプーンの使用が推奨されています。

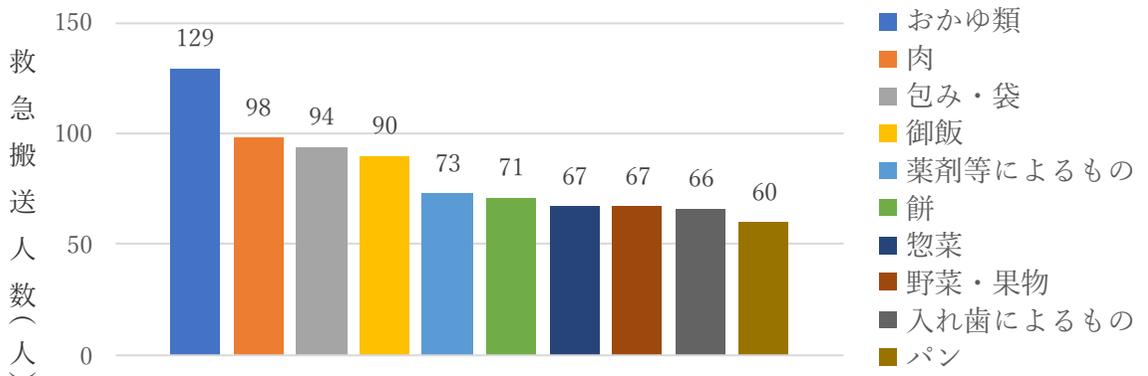
4. 介助のペースはゆっくりと

介助のペースが速すぎても誤嚥リスクに繋がります。しっかり飲み込んだことを確認してから次の一口を入れましょう。

他にも注意すべきポイントはたくさんありますが、食事介助の基本部分のご紹介できたかと思います。安全・安心に、毎日の食事が楽しく取れるよう、お役に立てていただければ嬉しいです。

最後に余談ですが、消費者庁の報告では「不慮の窒息」で月に1300人以上が死亡しているとのデータがあります。窒息と聞くと餅が思い浮かびますが、なんと第一位は「おかゆ」だそうです。食事介助方法を間違うとおかゆでも誤嚥・窒息してしまう危険性があるということを頭の片隅におき、食事介助に携わっていきましょう。

窒息・誤飲原因ランキング（東京消防庁調べ）



今回は、私が3か月に一度、歯科受診する話です。私は、最寄り駅近くのどこでも見かけるような街の歯科クリニックを受診します。年に3～4回受診するうちの1回は唾液検査をします。受診する2時間前までに飲食と歯みがき、口をゆすぐことを終わらせます。(暑い夏は、ちょっと大変ですが…)検査といっても、精製水で口をゆすいで紙コップに吐き出すだけなので、とても簡単です。

『口腔清潔度』『歯の健康』『歯ぐきの健康』の3項目について、データが出ます。磨き残しのプラークがあるので虫歯菌数が多い…とか、炎症があるので白血球数が多い…など、見た目ではわからない口の中の状態を知ることができます。数値を基に、歯科衛生士さんが口腔清掃などについて指導をしてくれます。また、私は顎関節症で寒い冬は体に力が入り、姿勢が悪くなると顎の調子が良くないので、ストレッチや首回りを温めることなどをすすめられます。

定期的な受診で、日常生活が快適に過ごせるヒントをおしえてもらっています。勝手に自分は、模範生だと思っています(笑)が、毎回の受診で溜まった歯石取りをしてもらい、歯周ポケットの指摘もされるので清掃もしっかりしてもらいます。「最後に歯医者さんにかかったのは、いつだったかな～？」という方は、暖くなるこの時期に一度受診をされたらどうでしょうか。



「しいたけとささみの焼きびたし」

すっかり春になりました！
旬のしいたけを使ってヘルシーなおかずを
作りましょう。色々な野菜でお試しあれ！



《材料》 (目安：2人分)

- ・ 生しいたけ … 4～6枚(お好みで)
- ・ 鶏ささみ … 150g
- ・ ごま油 … 小さじ2
- ・ 料理酒 … 小さじ1
- ・ 醤油 … 大さじ1
- ・ みりん … 小さじ1
- ・ かつおだし … 100cc

(1人当たり約110kcal)

《手順》

1. ささみに塩を振り、料理酒を揉みこみ10分おきます。
2. 生しいたけは軸を切り、笠のみを使用します。お好みのサイズに切って下さい。
3. 鍋にかつおだし・醤油・みりんを入れ、ひと煮立ちさせておきます。
4. フライパンでごま油を熱し、ささみを焼きます。両面に焼き目をつけて、中まで火が通ったら、一口くらいの大きさに裂いて、先ほど煮立たせた出汁にひたしておきます。
5. しいたけも焼き終わったら、出汁にひたして10分ほどおいておきます。
6. お皿にささ身、しいたけを盛りつけ、ひたしていた汁をかけたら完成です。

★ポイント★

- ・ 山椒をかけるとおいしいです！ネギやアスパラ、ナスなども同じように焼いてひたせばおいしく食べられますよ～！



診療科目・診療担当者表

2020年 4月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	子安					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

