

# 支援者のための 摂食・嚥下ケアハンドブック (改訂版)



平成26年3月

## 相双地域 摂食・嚥下ケアハンドブック作成検討会

国立大学法人長崎大学歯学部・福島県相双保健福祉事務所

(このハンドブックは、一般社団法人国立大学協会公募事業「平成25年度  
震災復興・日本再生支援事業」の助成を受けて作成しています。)



## はじめに

長崎大学は、東日本大震災後まもない平成23年4月～5月の2か月間福島県相双地域において、相双地域の歯科の方々とともに避難所や居宅を巡回し、応急歯科治療や口腔ケアなど被災者支援活動に参加してきました。

その活動が契機となり、相双の方々と交流を続けさせていたきながら、何かお役に立てないかと考えてきました。そのような中で、仮設住宅ほかで巡回口腔ケアを続けておられる地元支援者の方々から、飲み込みや食事の不調を訴えられる被災者が多いことをお聞きしました。

そこで、長崎大学にある「摂食・嚥下リハビリテーションセンター」が持つ摂食・嚥下に関する専門的知識や技術を相双地域の支援者の皆様に伝えたいと考え、平成24年9月に相双保健福祉事務所と共同で、「相双地域における医療・介護職向け嚥下リハビリ支援事業」（国立大学協会の平成24～25年度震災復興・日本再生支援事業の助成）を立ち上げました。

支援者に摂食・嚥下ケアの知識や技術を広め深めるため、平成24年度は関係機関の作成委員の方々とは本ハンドブックを作成し、平成25年度には実践講習会等で活用普及を図ってまいりました。

このたび、さらに実践に役立つ内容にするため、本ハンドブックを改訂いたしました。ご協力いただいた多くの方々に心からお礼申し上げます。

食べることは命を繋ぐ大切な行為であるとともに、生きる喜び・楽しみです。このハンドブックが、相双地域の方々の健康と幸せのために少しでもお役に立てましたら幸いです。

平成26年3月

国立大学法人長崎大学歯学部  
歯学部長 中山 浩次

# 目次

I 摂食・嚥下ケアとは	1
II こんなサインが見られたら	2
III 摂食・嚥下のしくみを知ろう	3
1. 摂食・嚥下とは	3
2. 摂食・嚥下の5期	4
3. 食物の運ばれ方	5
4. 嚥下機能の低下と誤嚥	6
IV 摂食・嚥下機能の低下により生じる問題	7
1. 誤嚥性肺炎	7
2. 窒息	9
3. 脱水	9
4. 低栄養	10
5. 食べる楽しみの喪失	10
V 摂食・嚥下ケアの基本	11
1. 摂食・嚥下機能を低下させないためのケア	12
(1) 嚥下体操（ゴックン体操）	13
(2) 頸部（首）の運動	14
(3) 発声訓練（バタカラ）	14
(4) 口腔周囲のマッサージ	15
2. 安全においしく食べるためのケア	16
(1) 食事をするときの主なチェックポイント	16
(2) 食事に集中しやすい環境を整える	16
(3) 姿勢の調整	17
(4) 食事介助をするときの介助者の位置	19
(5) 安全で食べやすい食事の工夫	20
① 食事介助のポイント	20
② おいしく食べるための調理のポイント	24
ア 摂食・嚥下機能が低下している人に 適した食形態	26
イ 誤嚥しにくくするための工夫	29
ウ 注意したいのどに詰まりやすい食品	32
エ 経口摂取を開始するとき	33
オ 薬の飲み方の工夫	37

3. 食べる力をつけるためのケア	38
(1) アイスマッサージ	38
(2) ブローイング訓練	39
(3) プッシング訓練（声門閉鎖訓練）	39
(4) 咳嗽（がいそう）訓練	40
(5) シャキア訓練（頭部挙上訓練）	40
(6) 用手的口唇閉鎖	41
（介助者の手による口唇閉鎖の促し）	
4. 安全に効果的に行う口腔ケア	42
(1) 口腔ケアを行うときの5つのポイント	43
(2) 口腔ケアの手順	44
① 口腔内観察	46
② うがい（ブクブクうがい）	47
③ 口腔清拭	48
④ 歯の清掃	49
⑤ 義歯の清掃	50
(3) 乾燥しやすい口のケア（保湿ケア）	51
(4) 各種の口腔ケア用品	54
5. 摂食・嚥下機能低下のサインとその対応のまとめ	55
<b>VI 摂食・嚥下機能の改善が見られない場合は</b>	57
1. 嚥下基本診査	57
2. 嚥下精密検査（画像診断）	59
<b>VII のどに食物を詰ませたときの応急手当て</b>	60
<b>VIII 関係職種が連携して支援していくために</b>	61
<b>IX 摂食・嚥下ケアに関するQ&amp;A</b>	63
【引用・参考文献】	67