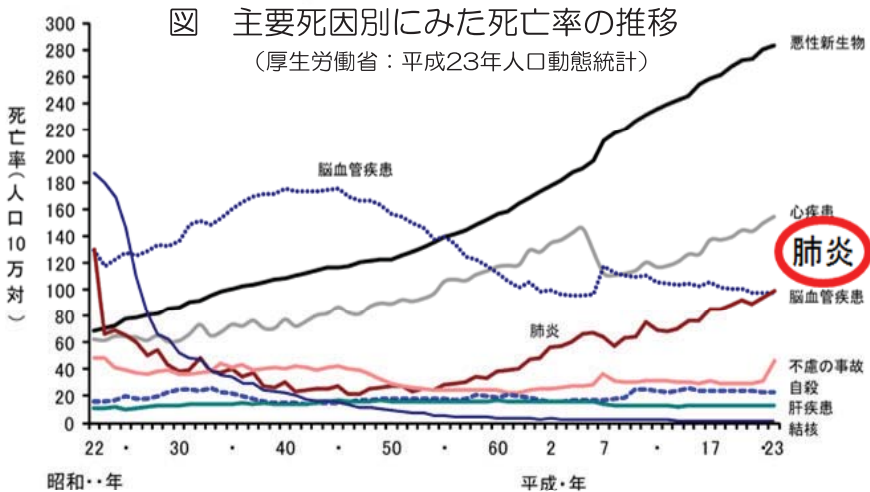


Ⅳ 摂食・嚥下機能の低下により生じる問題

摂食・嚥下機能が低下してくると、「誤嚥性肺炎」「窒息」「脱水」「低栄養」「食べる楽しみの喪失」といった問題が起きてきます。

1. 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

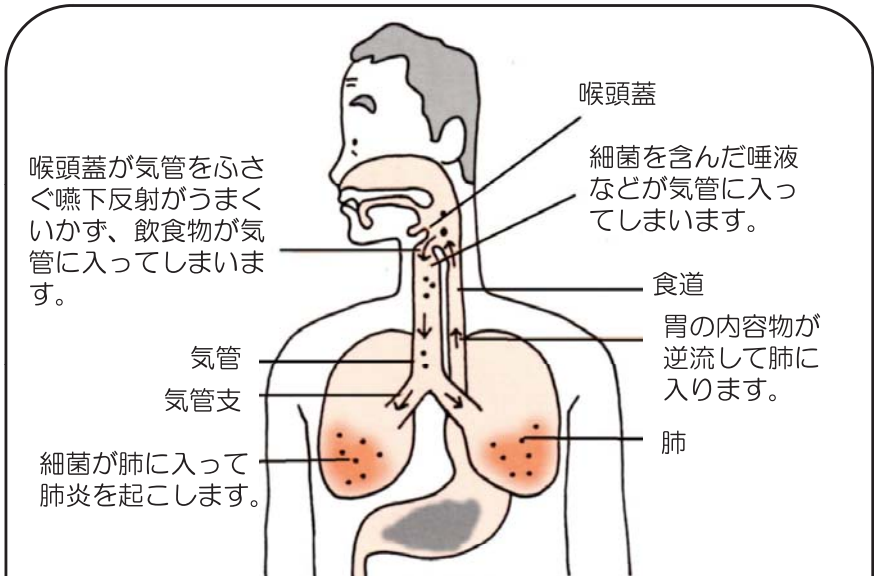


肺炎は、日本人の死因の第3位で、死亡者の約9割が65歳以上の高齢者です。このうち、約半数は誤嚥性肺炎によるものです。

※高齢者は気管支の線毛運動が弱いうえ、咳をする力も弱いため、気管に食べ物や唾液が入っても出すことができず、肺炎を起こしやすくなります。

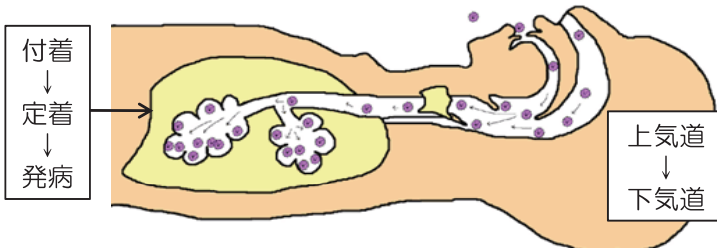
誤嚥性肺炎の起こり方には2つあります

- ① 食事中に飲食物が食道ではなく、誤って気管に入っ
て起こるもの。
- ② 睡眠中に胃液が食道を逆流して気管に入ったり、気
づかないうちに細菌を含んだ唾液を誤嚥して起こる
もの。（不顕性誤嚥：ふけんせいごえん）



日本訪問歯科協会監修：③口腔ケアらくらく実践法（創元社出版）

不顕性誤嚥の概念図



米山武義著：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究。他日本歯科医学会誌。2001

2. 窒息

誤嚥によって食べ物が気道を塞ぐと呼吸が困難になり、窒息を引き起こします。

- 65歳以上の高齢者の食べ物による窒息死亡事故は、年間4,000人以上（平成22年厚生労働省人口動態調査）です。
- 高齢者の窒息死は、餅、ご飯、パンといった日常的に食べているものが原因で起こっています。

※食事時の突然の意識障害、呼吸の異常に気づいたら、まず窒息ではないかを疑ってみてください。早く、気づくことが大切です。

（窒息時の対応については60頁に記載しています。）

3. 脱水

水分は特にむせやすいので、摂食・嚥下機能の低下があると、摂取を控えがちになり、脱水を起こしやすくなります。

- 少なくとも一日500ml以上の尿量がないと、脱水になりやすくなります。
- 液体にトロミをつけることで、液体が広がらないようにまとめ、のどをゆっくりと流れ、誤嚥を防ぐことができます

※とろみ調整食品やゼリー食調整食品などを使って、その人に適した食形態に配慮して水分補給をしましょう。



4. 低栄養

誤嚥により、肺炎などの呼吸器障害が起こると、体力、食欲も低下し、低栄養状態になります。

- 低栄養状態になると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなり、病状が悪化することもあります。また、寝たきりであれば、床ずれを起こしやすくなります。
- しっかり食べているかを知る方法として有効なのは、体重の変化を見ることです。

※目に見えてやせてきた時には注意が必要です。



5. 食べる楽しみの喪失

誰にとっても「食べること」は大きな楽しみです。食事の時間は家族とのコミュニケーションの時間でもあり、それが奪われることはとても辛いことです。

