

摂食嚥下障害のある患者さんのケア

(2023年2月)

1. はじめに

口から食べることは大きな楽しみです。少しの工夫と注意によってご自宅で慣れた味を安全に食べることができれば、大きな喜びとなり幸せに過ごすことができるのではないのでしょうか。患者さんとそのご家族や介護に携わる方が、より安心して在宅療養が行えるよう、摂食嚥下障害のある患者さんの在宅ケアについて説明します。食事をうまく飲み込めず食事が気道に入ってしまう（誤嚥といいます）と肺炎の原因となり体調悪化につながることもありますので、疑問や不安があったら医療スタッフに遠慮なく相談しましょう。

2. 摂食嚥下障害とは

脳腫瘍の患者さんでは、顔面や口の運動の障害や知覚の障害、意識がぼんやりすることで食事をうまく摂れなくなることがあります。うまく食べられない、嚥めない、むせるなどの症状が生じることが摂食嚥下障害といいます。

症状が悪化した場合には、点滴、鼻から管を入れる、胃ろうを作る、などの対応が必要になることがありますので、医療スタッフと一緒に事前に相談しておくことも大切です。

3. ご飯を食べる前に確認すること

- **刺激（声をかける）しなくても起きていますか？**
しっかり目をあけて起きていることを確認してから食べさせましょう
- **体温、血圧はいつもと一緒にですか？**
発熱していたり、血圧がいつもより低かったり高かったりしたら体調を確認し、無理せず口当たりの良いものを食べましょう
- **痰がゴロゴロしていませんか？**
咳払いをしてから、空嚥下（おまけのゴックン）をしましょう
- **お口の中はきれいですか？**
お口の中が汚れている時は、食べる前にお口をきれいにしましょう

4. 食事の際に用意するもの

- 一口量が多くなならない小さめのスプーン（ティスプーンやパフェのスプーン）
- とろみ剤（薬局やインターネットなどで購入可能です）

5. 食事の際に注意すること

(1) 食事の際に介助が必要な場合と (2) ご自分で食事がとれる場合に分けて説明します。

(1) 食事介助が必要な方

食事介助の仕方

- ① ベッドで食べる場合は、体を起こし（ギヤッチアップ）30～45度 にします。姿勢はリラックスした体勢にします。首が安定するように隙間なく枕やクッションを使用しあごが上がらないように下あごと胸の間を3～4横指（握りこぶし1個）あけましょう。首を後屈する（頭が後ろにさがる）と誤嚥しやすくなります。柵をつかんで離さない場合は、「大丈夫」と声かけし、手を握りながらゆっくり柵から手を離しましょう。体に隙間があると柵につかんで、体が硬直しやすいので、クッションやタオルを置いて隙間を埋めるようにポジショニングします。
- ② 麻痺のある方は、体をまっすぐにして、顔だけを麻痺側に向けて介助します。もしくは、麻痺のある側を上にして体全体を傾けて麻痺のない側を下にして介助しても良いです。
- ③ スプーンを舌の中ほどまで入れて、唇を閉じてからスプーンを抜きましょう。なかなか飲み込まないときは「ゴクン」と声かけしながら、喉もとけを撫でて意識してもらいましょう。
- ④ 「ゴクン」を確認してから、次の一口を介助します。
- ⑤ おかずやおかゆの間にとろみをつけた喉ごしの良いお茶を飲んで口の中の食べ物の残りをなくします。（交互嚥下といいます）
- ⑥ 食事時間は、30～40分をめやすに介助します。それ以上に時間がかかると疲れてムセることがあります。
- ⑦ 食後は、口の中をきれいにし、すぐに横にならずに15度程度体をおこしておきましょう。

注意点

- そわそわする方（注意障害）は、テレビを消しましょう。また、テーブルの上には食事以外の物はおかないようにしましょう。

- 麻痺側からの声かけや麻痺側にある物や人に気づきにくいことがあります（半側空間無視といいます）。
- 疲れるとムセやすいので、1～2分休憩しましょう。
- 食べているときに、ゴロゴロやガラガラ声があるときは、一旦中止し、咳をしましょう。お口に食べ物を入れず、おまけのゴックンを追加しましょう。

(2)一人で食べることのできる方

一人で食べる方の注意点

- 麻痺がある場合は、車いすや椅子に座っていても体が大きく傾くことがあります。クッションで体勢を整えて、まっすぐに座ります。背筋が自然に伸びて、やや前傾する姿勢が理想です。
- 首を後ろに倒して水を飲まないようにしましょう。
- 口に食べ物を入れたままのおしゃべりしながらの食事は控えましょう。麻痺側に食事が流れてムセることがあります。
- 飲み込む前にどンドン口に詰め込んでいないか確認します。
- 半側空間無視のある方は、食事がおかれていることに気づきにくいことがあるので配膳を麻痺のない側に寄せてください。半側空間無視があるかどうかは、主治医などに聞いてみましょう。

食べるときに注意したい食品

以下のようなものはムセやすかったり飲み込みにくかったりするので注意しましょう。

[パサパサしているもの]

- パン ゆで卵の黄身 きのこと ビスケット

[口の中でバラバラになるもの]

- フライの衣 焼き魚 そぼろ イモ類 ごま ナッツ こんにゃく 貝やイカ 刻んだ食事

[刺激物や酸っぱいもの]

- 酢の物 トマト缶 レモン 刺激性の香辛料

[ペラペラして喉にはりつきやすいもの]

- 海藻類 のり ウエハース もなか など

[サラサラしているもの]

- お茶 味噌汁



参考文献

上市町

<https://www.town.kamiichi.toyama.jp/attach/EDIT/009/009857.pdf>

青山寿昭他 まるごと図解 摂食嚥下ケア 2018 照林社

編集・発行

JSNO 特定非営利活動法人日本脳腫瘍学会 <https://www.jsn-o.com/>

〒181-8611 東京都三鷹市新川 6-20-2 杏林大学医学部内

TEL : 0422-47-5511 (内線 4546) E-mail : jsno@jsn-o.com

作成者 日本脳腫瘍学会 脳腫瘍支持療法委員会

新林 正子 (かみいち総合病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)
山下 信人 (東広島医療センター脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)
廣瀬 真由美 (かみいち総合病院 摂食嚥下障害看護認定看護師)
櫻田 香 (山形大学医学部 看護学科)
野村 恵子 (NPO 法人脳腫瘍ネットワーク (JBTA))
百田 武司 (日本赤十字広島看護大学)
成田 善孝 (国立がん研究センター中央病院 脳脊髄腫瘍科)

発行日 2023年2月1日

本パンフレットの内容については、必ず医師・看護師など医療者の説明を聞いてご使用ください。
無断で本パンフレットの内容を複製・転載することを禁じます。