

多摩地域の在宅医療・介護・福祉・保健を支える

# ふれあい通信

2023  
10月号



## Index

P2 **特集** 高齢者の生活習慣から考える 誤嚥性肺炎予防

P6 ケアマネ相談室 File 14 たまふれあいグループ連携施設のご紹介 その15

P8 スタッフ紹介 たまレポ! リハビリテーション科 ST(言語聴覚士) 金森 英毅

高齢者の生活習慣から考える

# 誤嚥性肺炎予防

知っておきたい

誤嚥性肺炎の  
メカニズムと  
その現状について

誤嚥性肺炎とは

老化や脳卒中の後遺症などによって、嚥下機能や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。その結果、発症するのが誤嚥性肺炎です。体力の弱っている高齢者では命にかかわるケースも少なくない疾病です。

我が国における

誤嚥性肺炎の現状

2022年度、誤嚥性肺炎による死亡者数は5万6068人(男性3万3459人、女性2万2609人)。日本人の死因で6番目に多い疾病となっ

ています。2030年には男性で約7万人、女性で約5万人まで上昇すると予測されています(東京都健康安全研究センター「人口動態統計からみた日本における肺炎による死亡について」より)。

高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎といわれており、70歳以上の高齢者の肺炎の70%以上、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎であると推測されています。

現在、摂食嚥下障害を有する患者数は100万人を超え、なおも毎年増加傾向にあるともいわれており、誤嚥性肺炎への予防対策は国や地域にとって重要な課題となっています。



## 嚥下の専門職



### 言語聴覚士(S.T.)の視点

# 「むせ込み」していても「誤嚥」している!?

言語聴覚士(以下S.T.)として日々臨床の場面に立っていると時折、食べられないという評価をされたまま絶食になっている方や、胃ろう造設後、少しずつ良くなっているにもかかわらず放置状態の方が見受けられます。絶食は期間が長くなるほど、廃用症候群により食べる機能が失われてしまいます。しかし、長期間絶食の方でも何かをきっかけに回復される例もあります。

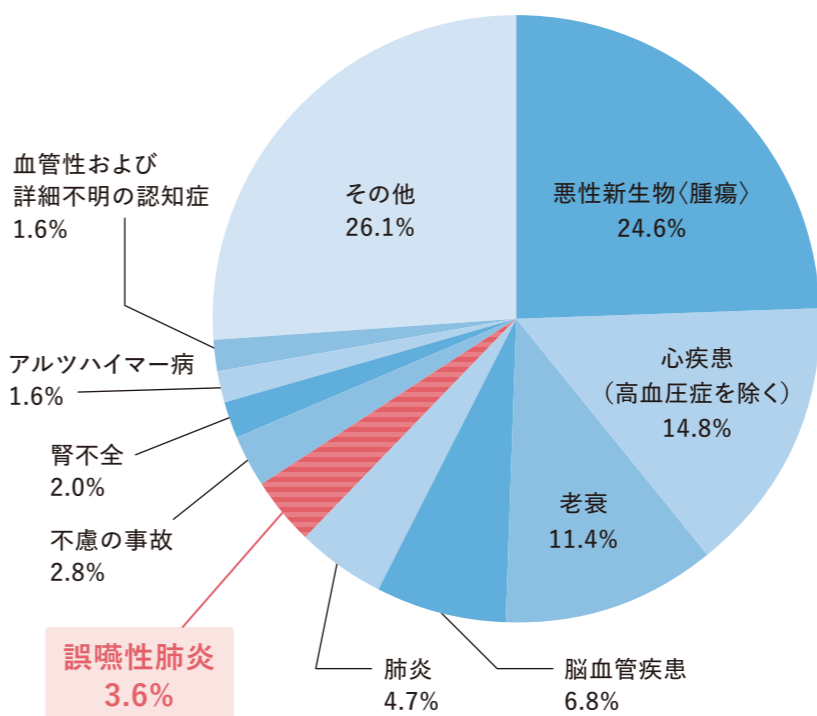
嚥下障害は目に見えない分かりにくい疾病です。ものすごい勢いでむせ込みながらも誤嚥性肺炎にならず、長い期間食べられる方がいる一方、元々良く話す方が絶食になることもあります。嚥下障害が目に見えにくいことに加えて、飲み込む力だけが重要ではないという点も嚥下障害をより分かりにくいものと感じさせてしまうのかもしれない。

目に見えないという点でもう一つ、むせ込みがなくても誤嚥している場合

があり(不顕性誤嚥)、一見問題なさそうでも知らず知らずのうちに誤嚥を繰り返し、気づいたときには重い誤嚥性肺炎を引き起こしてしまうケースも少なくありません。そういった方に対しては、飲み込みの際の音や呼吸の異常などで見定めていく必要があり、S.T.のような専門職でないと正確な評価は困難になります。

ちなみに、誤嚥(むせ込む)≠すぐに絶食または食事形態を下げる、という訳ではありません。むせ込むという反応は、食べ物が誤って気管に入りそうになった際に、ゴールキーパーのように気管の入り口を守る声帯と、吐き出す力の呼吸によって生じる防御反応です。私たち健常者でも誤嚥はします。私たちが誤嚥をしても誤嚥性肺炎にならないのは、全身における免疫力が高いからです。飲み込みの機能と同等に重要なものとして呼吸機能が挙げられますが、免疫力が弱い方は呼吸機能も

主な死因の構成割合(2022年)



ケアマネジャーの資質向上を目的として2024年から新たに「誤嚥性肺炎を予防する」という科目が法定研修に追加されます。今回はあらためて誤嚥性肺炎の予防について考えてみましょう。

目に見えない  
分かりにくい症状  
だからこそ、日々の状態を  
注意深く見守ります。



兆候を見逃さない!

誤嚥に気づく

ポイント

普段の生活の様子から誤嚥に気づくポイントはあるのでしようか。いくつか例を挙げてみました。

☑ むせ込みの回数が増える

☑ 湿性嘔声  
※声が水分の絡んだ発声

☑ 食事中に鼻水が出ることが増えた

☑ 食事中の血中酸素飽和度(SpO2)が3%以上の低下

☑ 痰の増加、痰の色が変化(透明色から黄色痰)、持続的な発熱(37度超)

※誤嚥後に起こる誤嚥性肺炎になる前の代表的な兆候

出典:厚生労働省 令和4年(2022) 人口動態統計月報年計(概数)の概況



## !! 食事形態を考える際の重要項目 !!

### お粥にも注意が必要

お粥は唾液中のアミラーゼ(消化酵素)や塩分濃度により離水しやすく、お米と汁物の混合物となってしまうため、離水を防ぐ目的でとろみ材を使用することもあります。一方で、粘性が強くなり過ぎるとかえって誤嚥のリスクを高めることもあるので注意しましょう。一度口に入れたスプーンをお粥の中に入れてままだしり、おかずとお粥を混ぜることも離水する原因となります。

### 難易度が高い食事形態

味噌汁のような固形物と汁物が混合された形態は、口の中に入れた際に固形物と液体物を同時に処理する必要があるため、嚥下障害が軽い方でもむせ込みが生じやすくなります。対策としては水分のときと同様にトロミを付けることが挙げられますが、それでもむせ込みが収まらない場合は具材と汁を分けて提供する、または具なしの味噌汁として提供するなどの対応が必要になります。

### 最大の敵は“水分”

最もむせ込みが生じやすいのが水分です。高齢者は加齢により喉頭(のどぼとけ)の位置が下がるため、飲み込みで普通以上に喉頭を押し上げる必要があります。加えて嚥下機能が低下しているため、流れ落ちる水分のスピードに間に合わず誤嚥してしまうケースがほとんどです。それを補うのがトロミです。トロミの強度に関しては、薄い・中間・濃いに大きく分けられます。



多くの場所で「STさんの専門性が分かりにくい」という声や「STって何が出来るの?」という声を聞きます。PTやOTと違って認識されづらい理由の一つには、目に見えない障害を扱っていることが挙げられると思います。知名度はまだまだ低いのですが、食事の面で困っていることがあれば、まずは専門職であるSTへ積極的に相談を受けられる環境を整えられるようにしていきたいと思っています。もしかしたら、食べる幸せを再び感じられる人が1人でも増えることに寄与できるのかなと願っています。

### STからひと言

## 誤嚥性肺炎の予防方法

- ① 口腔内を清潔にし、細菌を減らしてリスクを低減
- ② バランスの良い食事、睡眠で免疫力を高める
- ③ 口の体操(会話など)
- ④ 誤嚥しにくい姿勢・首の角度など食事時の姿勢に気をつける
- ⑤ 食事の形態を考える
- ⑥ 飲み込む力、舌の機能などに対する摂食嚥下訓練

※④～⑥は個人差があり、専門職(STなど)の介入が妥当と考えます

誤嚥性肺炎を予防するための方法はいくつか挙げることができます。

日常生活で  
気をつけたいこと

誤嚥性肺炎の予防方法

## 食品条件による誤嚥のリスク

低い嚥下能力でも誤嚥のリスクが少ない食品の条件

高い嚥下能力が必要な食品の条件



※離水…水分が流出する現象

普段の食事でどんな工夫ができるか考えてみましょう。むせ込みが増えている場合は、食事形態がその方の嚥下能力に適していない証拠なので、食事形態を下げる必要があります。食事形態については左の図をご参照ください。

食事形態の工夫・改善を!

むせ込みが多い場合は要注意

誤嚥予防には  
普段から食事を  
楽しむことが大切

たまふれあい  
クリニック院長  
鈴木 忠



診療する中で、よく患者さんやご家族から「どうしたら誤嚥予防できますか」という質問をいただきます。

私たちが在宅医療で診療する嚥下障害の方はほとんどが高齢の患者さんであり、嚥下障害となるには複数の要因があることは今回の特集の中でお示しした通りです。

そうした中で、やはり大切なことの一つに嚥下に必要な筋力の低下があります。どんな筋肉があるかを挙げてみると、咬筋、側頭筋、内側翼突筋、外側翼突筋、顎舌骨筋、舌骨舌筋、顎二腹筋、甲状舌骨筋な

どなどです。こうした数多くの筋肉が脳からの神経の指令によって順序立てて動いていきます。では、こうした筋肉をどうしたら鍛えられるのでしょうか。数多くある嚥下筋を一つ一つ鍛えることは実際にはできません。さらには筋肉一つ一つの筋トレをしたからといって嚥下がうまくなるわけでもありません。たとえば、皆さんがゴルフを上達させたいと思ったときに(私はゴルフをしません)、大腿四頭筋や上腕二頭筋などをそれぞれ鍛えようと思います。そうか。おそらく打ちっぱなしのゴルフ練習場に行かれるのではないのでしょうか。

嚥下も同じで、しっかりと飲み込みを意識した練習が重要なのです。いろいろなところで喉上げ体操というような方法が紹介されていると思います。ここではその詳細は省きますが、やはり嚥下には嚥下での練習が一番です。高齢の方には嚥下機能に異常を感じる前からの予防は必要だと思います。

とはいえ、嚥下筋は40歳代から衰え始めるというのです。そのころから嚥下予防の体操をするというの現実的ではありません。

そのためには、普段からしっかりと飲み込むということが大切です。忙しい皆さんですので、食事はついさっとかき込むように食べてしまっているかもしれません。でも、せっかくだからできれば、香りや味覚を楽しんで食事をする機会を大切にしたいだけではないと思います。そうすれば、しっかりと噛んで、しっかりと飲み込むはずですよ。

高齢になっても食事を楽しむためには、若いころから食事を楽しむことが重要なかもしれません。

# 第4回たまふれあいグループ 多職種連携感謝セミナーのご案内

**演題** 当たり前の有難さに気づく禅の教え  
～マインドフルに生きる幸せの見つけ方～

2024年  
1月12日公開！  
無料ご招待

地域の医療・介護・福祉関係の皆様へ日頃の感謝の気持ちを込めて、第4回多職種連携感謝セミナーを開催いたします。今回のセミナーでは、泰岳寺の副住職を務めながらテレビでも活躍中の泰丘良玄氏にご登壇いただきます。泰丘氏は「日常に生きる仏教や禅の教え」について講演会やブログ等で発信し、仏教や禅の教えをより多くの方に広める活動をされています。いまや海外でも注目を浴びている禅。禅は日常のあたりまえに目を向けることで、そのありがたさに気づく教えです。本セミナーでは皆様それぞれに心に目を向け、心安らかに生きる幸せの実践法を学びます。感謝の心を持って心豊かに生きる“智慧”を皆様と共に育む時間にできればと願っております。



## 登壇者 泰丘良玄氏

1983年生まれ。愛知県出身。慶應義塾大学理工学部情報工学科卒業。  
花園大学文学部国際禅学科卒業。  
愛知県の徳源寺専門道場にて禅修行。  
現在、臨済宗妙心寺派泰岳寺の副住職。臨済宗妙心寺派布教師。  
(公社)春日井青年会議所 2021年度 理事長。

著書  
『平成の一休さんのポジティブ・トンチのすすめ 人生ブレていい。』(ワニブックス)

## お申し込み方法

お申し込み期間 **2023年12月1日から2024年1月12日まで**

セミナーに関するお問合せ先  
たまふれあいグループ セミナー事務局  
seminar@tama-fc.com

### ① たまふれあいグループサイトを検索

パソコンから  
検索ワード  
「たまふれあいグループ」  
URL  
https://tama-fureai.com/

スマートフォンから  
スマートフォンで  
右記の  
2次元コードを  
読み込む



### ② たまふれあいグループサイト内にある 感謝セミナーのバナーをクリック



### ③ ユーザー名/パスワードを入力

ユーザー名 : tamafure  
パスワード : tama2023



### ④ お申し込みフォームの入力

お申し込みが完了いたしましたら、  
お申し込みメールアドレスに視聴用ホームページの  
URLを送らせていただきます。

## ケアマネジャーの質問に多職種スタッフが答えます！

### ケアマネの 気づき

ご利用者へ関わりを持ち始めたときから、体調を崩されたときのペットの対応をどうするかなど、先を見越してご本人と話し合い、対応策を検討する必要があったと気づきました。また、ペット同居可の施設の検討や、ボランティア団体など、地域の社会資源を活用するために、普段から情報収集を行う必要があると気づきました。

**ケアマネA**  
ペット同居可の施設があるのですね。その施設に空きがあるというのですが。  
知り合いのケアマネジャーからは、施設入居した後しばらくエサやりを手伝っていたという、困ってしまったケースもあったと聞いたことがあります。

**相談員K**  
きっと大事に育てていたので、ご自宅に独り暮らしです。ある時期から次第に体力が落ちていき、ごこの施設に入居せざるを得なくなりました。その後、老健への入所が決まったのですが、これまで一緒に暮らしていたネコをどうするか、行き先を探さないとけなくなりました。

**ケアマネA**  
介護保険以外にもペットに関する地域の社会資源がいろいろあるんですね。活用して、ひとりでは抱えられないようにしたいです。

**相談員K**  
一緒に住めない状況となると、どこかに預けるか引き渡すしかないですね。現実的には信頼のおける親類や友人知人にお願いしているケースが多いようです。  
お住まいの地域によっては保護猫活動の団体に相談して、一緒に受け入れ先を探してくれたり、預かりボランティアを受けてくれたりする団体もあるようです。  
ちなみに短期の預け先としてペットホテルがありますが、私が知っている施設は一泊5000円くらいでした。  
いずれにしても、急に探すとなかなか見つからないものなので、早めに動き始められるとよいですね。

## ケアマネ 相談室 File14

テーマ  
飼っていたペットを  
施設に連れていけない

考えた！



居宅介護支援事業所の  
相談員 Kさん

いつもありがとうございます！

## たまふれあいグループ連携施設のご紹介

# SOMPOケア そんぼの家 中野島ガーデン

044-949-6563 介護付き有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)



神奈川県川崎市  
多摩区中野島1丁目1-11  
2011年6月開設  
事業主体:SOMPOケア株式会社

## 駅徒歩2分とグループ突出の好立地が魅力

たまふれあい  
クリニック  
鈴木 忠院長より  
おすすめ  
ポイント

南武線中野島駅のすぐ近くで非常にアクセスも良く、明るくきれいな施設です。また、職員さんもベテランが多いため、落ち着いた雰囲気です。くもりと時間が流れているように感じることができます。

当施設は32室と比較的小規模な施設のため、ご入居者様と職員がより密接な関係を築けています。グループの方針で職員教育に力を入れていて、介護職員の多くが介護福祉士の資格を取得しています。働きやすい職場づくりに力を入れることにより職員の方がより安心して暮らせる施設づくりに寄与しています。

また昨年「子ども食堂」の運営を始めました。当施設では、7月から毎月第4土曜日のお昼に開催できるように準備しています。この取り組みを通じて、地域の皆様との交流を深めていきたいと考えています。

働きやすい職場環境で、職員の定着率を上げて安定した運営を目指しています



ホーム長  
(介護福祉士)  
まえだ りゅうじ  
前田 龍二さん

## インタビュー

リハビリテーション科

ST  
(言語聴覚士)

かなもり ひでき  
金森 英毅



病院勤務時代と比較すると、患者さんとそのご家族に関わる時間が多くなったと実感しています！

## 地域相談室によるスタッフ紹介

# たまレポ!

今月のインタビュー

地域相談室 相談員

しんどう ゆり  
進藤 優里



## こんにちは！ たまふれあい地域相談室です。

今回は、リハビリテーション科に勤めて3年目ST(言語聴覚士)の金森を紹介します。金森は法律関係の学科がある大学へ進学しましたが、将来的には手に職をつけたいと考えていました。その際、STを目指していた知人の話に影響を受け、STの資格を取得し、病院の回復期病棟に就職しました。その後、結婚を機に訪問リハビリを行うたまふれあいクリニックへ転職しました。

回復期病棟では失語のある方を中心にリハビリをしていましたが、訪問リハビリでは9割以上は嚥下に障害があり、STに求められることの違いでつまづくこともあったそうです。しかし、上司から紹介された研修を受けてからは、地に足がつくようにな

り成長できたという実感が湧き、今では本人や家族へリハビリ内容を指示ではなく提案するようになったと話します。

リハビリテーション科について、いい意味でスタッフが少ないためPT・ST・OTの壁がなく、みんなが進めていくことにまとまりを感じているそうです。その背景には、常によく周りを見てくれる上司の影響があると語ります。

今後について「より専門性を高め、医師に重宝されるSTを目指したい。そのためにもっと正確性を高めていきたい」と語る金森が、皆さんからの相談をお待ちしております。



✦ ✦

妻の誕生日に食事へ行った際、ケーキとプレゼントを渡しました！



✦ ✦

モン・サン=ミッシェルバスに乗り遅れて取り残され…偶然、絶景に出会えました！



✦ ✦



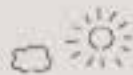
以前から欲しかった機械式の時計を奥さんと同じブランドで買いました！

## 地域相談室

# イケダのっぶやき



みなさんこんにちは！ 秋になり過ごしやすくなりましたね(^^) 道を歩いていると紅葉が見られて秋の訪れを実感しています。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」



「芸術の秋」などなど…秋を思いっきり楽しみたいですね★

(地域相談室 相談員 池田あゆ)

いけだ



ご相談は下記の地域相談室までお電話ください

# 044-931-0220

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸1763  
ライフガーデン向ヶ丘2F