



岡山協立病院で開かれた市民公開講座

岡山協立病院（岡山市中区赤坂本町）は2月7日、「口の健康と栄養」をテーマにした市民公開講座を院内で開いた。内科・消化器内科医の板野靖雄氏が「今、栄養について伝えたいこと」、言語聴覚士の井上幸治氏が

「誤嚥を防いでおいしく食べ続ける」と題し、胃ろうの役割や院内の栄養サポートチームの取り組み、いつまでも自分の口で食事を取るためのコツなどについて話した。2人の講演要旨を紹介する。

岡山協立病院市民公開講座「口の健康と栄養」講演要旨

誤嚥を防いでおいしく食べ続ける

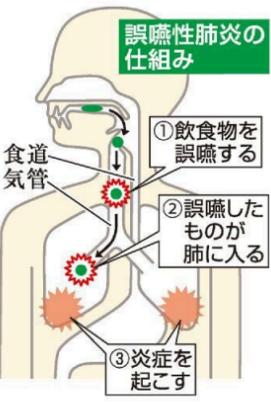
言語聴覚士 井上幸治氏

かむ力、のみ込む力は年を取ることとどんどん落ちていく。筋力が落ちると、喉にご飯が残ってしまい、それが気管に入り誤嚥を引き起こす。予防のためには舌と唇と頬の筋肉を鍛えなくてはならない。これらの筋力が低下すると食べる量が減り低栄養に陥ることもある。低栄養になると全身の筋肉量が低下し活動量も低下する。そしてさらに食欲が低下するといった悪循環に陥る。バのみ込む機能を評価するため、バ

効果的な「あいうべ体操」

リウムを混ぜた食事が喉を通過するのをエックス線撮影したり、鼻から内視鏡を入れてのみ込む様子を観察したりする。その上で、一口でのみ込める量や、きちんとのみ込むための適切な姿勢を確認する。場合によっては食べ物や飲み物にところみをつける。

誤嚥性肺炎の予防にはせきを出す力が重要であり、全身運動や大きな声を出すことが有効である。カラオケも良いトレーニングと考えている。勢いよく息を吹き込むとピーッと音が鳴り、吹くのをやめるとクルクルと戻ってくる巻き笛も効果がある。



今、栄養について伝えたいこと

内科・消化器内科医 板野靖雄氏

体内では炭水化物、脂質、タンパク質を材料として代謝という化学反応が行われている。この反応を通じてエネルギーを産生し身体成分をつくり出している。タンパク質を構成するアミノ酸の半分、ほとんどのビタミン、全てのミネラル、微量元素は体内で合成することができない。だから、人は栄養素を取り込まないと生きていけない。高齢化が世界最速で進む日本では、高齢者をケアしケアされる社会をどうつくるかが喫緊の課題である。そのためには筋肉量の減少や臓器の機能低下を防ぐことが必要



胃ろうは安全な栄養補給

であり、その基礎は栄養の保持にある。

■胃ろうとは

胃ろうの造設は、内視鏡を使って胃内に栄養を補給するボタンを取り付ける。胃ろうは最も安全、簡便、安価な栄養補給法である。鼻腔から胃へ細い管を留置して栄養を送る経鼻胃管栄養は鼻や喉への苦痛を伴い、しばしば身体拘束を必要とする。心臓近くの太い静脈に高カロリーの点滴を行う中心静脈栄養は高額な上、低栄養の患者では敗血症を免れない。

しかし、胃ろうは延命のための道具だという偏見や誤解が今も根強い。「二度と口から食べられないのはかわいそう」「胃ろうをする」と寝たきりにならないか」といった不安や戸惑いの声を聞くことがある。



■「守備範囲」

当院には2020年1月から3年間、胃ろう造設目的で他院から紹介された患者さんが123人いた。このうち実際に造設できたのは6割強の81人。残りの3割余りの方は造設できずのみとりへ移行した。依頼が遅すぎたのである。胃ろうには「守備範囲」がある。極度の低栄養状態では術後に合併症を引き起こし、早期死亡のリスクが高まる。嚥下障害が著しく唾液のみ込めない状態では誤嚥性肺炎を繰り返す。認知症が進み感染症を繰り返しているようなら短期に死亡する。

■多職種チーム

当院は2005年から多職種による栄養サポートチーム(NST)をつくり、患者さんの栄養改善を図り、食べることを支えている。皆さんも家族や親類が入院しお見舞いに行った時、「どんどん痩せている」と不安に思ったら、主治医に「NSTに相談してください」「NSTからの説明を受けたら」と要望してほしい。そうした振る舞いが栄養改善につながると思う。