

地域 NST「南庄内・たべるを支援し隊」 News Letter

Vol.3

R7.1 発行

最近食事の時にむせたり、うまく飲み込めない、といった症状はありませんか？

皆さんの周りで、食事の時にむせたり、食べ物をうまく飲み込めないといった症状があり、食事が進まないといった方はいませんか？

ある研究では 75 歳以上の約 3 割に誤嚥を認めたという報告があり、加齢変化で嚥下機能は必ず低下するといえます。水のような液体は咽頭を通過するスピードが速いので、一番誤嚥を起こしやすく、嚥下機能が低下すると、液体や食物を誤嚥して肺に入り誤嚥性肺炎を発症します。寝ている間に口腔内の細菌を含む“唾液”を誤嚥したりして誤嚥性肺炎を発症する場合があります。また、認知症があると、食べ物を口腔内に溜め込んだり、丸呑みをするため、誤嚥や窒息を起こしやすくなるので、家族や介護者は認知症の特性を知り、安全に食事ができるように工夫することが望ましいです。

こんなお悩みありませんか？



本人が食べたくない
食べようとしない
口にため込んで飲み込んでくれない

本人に「食べたい」という意志があっても
介護者（家族）の対応法がわからない

むせがひどくて
どうしてよいかわからない

誤嚥性肺炎を
繰り返している

家族が「食べさせたい」と思っても
食べるときの姿勢や適切な食べ物、
食べ方などの注意点がわからない



これらの悩みを自分で解決することは難しいです。本来であれば医療関係者が
いろいろな角度から分析し、様々な手法を使って改善の援助をする必要があります。

南庄内・たべるを支援し隊にご相談ください

私たち「南庄内・たべるを支援し隊」は、栄養障害・嚥下障害により生活に支障をきたす方（食べることに困っている方）を、在宅でも安全に食事ができ生活の質の向上がはかれるように**多職種でサポートします**。また、この専門職によるかわりは**無料で実施**しております。

支援の対象となる方は、鶴岡市・三川町にお住まいの方で、**半年間で 2～3 kg 以上体重が減った方**、または**減ることが想定できる方**で「食べるのに時間がかかる」「お茶や汁物でむせることがある」などのチェック項目にあてはまる方です。

詳細は地域医療連携室ほたるホームページ内の「南庄内・たべるを支援し隊」のページをご覧ください。ただき、ご相談やお申込みは地域医療連携室ほたるまでご連絡ください。

紹介動画ができました

このたび私たちの活動の紹介動画ができました。この動画では、活動の流れやメンバー、支援の対象、実際にお受けした事例の紹介などをまとめております。ぜひご覧ください。



南庄内・たべるを支援し隊
Web ページ





利用者様からの 声

70代の女性 肺腺がんの手術後体重減少あり。ひとり暮らしで認知機能の低下もあるなど県外にお住まいの娘さんがとても心配され申込みがあり、必要な職種でチームを編成しご自宅に訪問しました。ちょうど年末で帰省する娘さんとも予定を合わせ一緒に状態を確認～評価させていただきました。様々な運動にも取り組みまれとても元気な方でヘルパーさんの支援を受けながら食事のことも頑張っていました。手術後の回復途中であるため結果的に介入にはならないケースでしたが、娘さんからお礼のお手紙を頂戴し、掲載の許可をいただきましたのでその内容を一部ご紹介したいと思います。

『今回は介入なしということではありましたが、丁寧なご説明やアドバイスを頂き非常に感謝しております。頂いたアドバイスを踏まえて取り組みを進めていきたいと考えております。今回支援いただいたことをとおして、NSTを受けられたことはとても助かりました。ありがとうございました。』その後メールでも『たべるを支援し隊の皆様のおかげで、あの後、歯科への受診、食事の改善点についての実践など取り組むことができました。地域支援、周りの方々の支援や理解によって、安心した自立生活が継続できていることに感謝しています。今後どうぞよろしくお願い致します。』とメッセージがありました。

我々のアドバイスを実行いただき、お母様は歯科の受診や食事の改善など、周囲の方々の助けを受け自立した生活ができているとのことでした。

管理栄養士によるワンポイントアドバイス

と ろ み

皆さんは正しいとろみのつけ方をご存じですか？

とろみ剤は、水分でむせやすい方に使用することで、飲み込みやすくなりますが、間違った使い方をすると窒息の危険も伴います。そこで今回は、正しいとろみのつけ方をご紹介します。



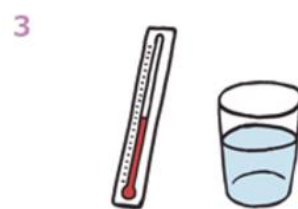
初めに水流をしっかり作ってから
とろみ剤をいれましょう



飲み物にとろみ調整食品を入れ、
すぐに30秒ほどかき混ぜます。



溶かしてから2～3分で、
とろみの状態が安定します。



とろみの強さや温度を確認してから
お召し上がりください。

ヘルシーネットワーク 栄養指導 navi より画像を引用

一度とろみのついたものに、後からとろみ剤を加えたり、とろみ剤を入れてから放置するとだまになりやすいので注意しましょう。

牛乳や、オレンジジュースなどの柑橘類はとろみがつきやすいので、とろみをつけてから5～10分放置した後に、もう一度混ぜる（2度混ぜ）ことでとろみがしっかりつきます。ここで焦ってとろみ剤を追加しないように！

南庄内・たべるを支援し隊 事務局

鶴岡地区医師会 地域医療連携室ほたる

鶴岡市馬場町1-34（鶴岡地区医師会館内）

TEL：29-3021 FAX：29-3022

ホームページ <https://www.tsuruoka-hotaru.net/>



南庄内・たべるを支援し隊 Web ページ
（地域医療連携室ほたるホームページ内）