

こ ん に ち は



平成24年 第11号

澄み渡った青空に柿の実が一つ残り、秋の風情をかもし出しています。

《10月の勉強会》 ～嚥下障害について～

最近、胃瘻の問題が新聞などで取り上げられています。胃瘻を造るきっかけの一つとして、嚥下障害による誤嚥性肺炎の繰り返しがあげられます。誤嚥性肺炎を少しでも予防できるように、横浜市脳血管センターの高橋素彦先生に嚥下障害についての講義をしていただきました。今回は、嚥下障害の基礎知識を中心に学びました。



嚥下とは、水分や食べ物を口の中に取り込んで、咽頭・食道・胃に送り込むこと、この動きのどこかがうまくいなくなることを嚥下障害と言います。嚥下障害がおこりやすい主な疾患には、脳血管疾患や、神経難病、悪性腫瘍などの病気、加齢に伴う変化などがあげられます。

嚥下の動作は5つの動きがあります。

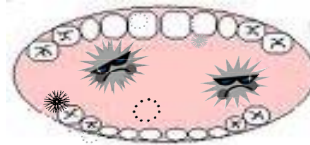
- 先行期：口の中で食べ物を認識する。
- 準備期：口の中で咀嚼して唾液と食物を飲み込み易いようにする。
- 口腔期：舌で口からのどに送り込む。
- 咽頭期：のどから食道に送り込む
- 食道期：食道から胃へ送り込む。



嚥下障害は、原因は一つではありません。どこに、何の原因で、嚥下障害が起こっているかで、必要な援助が変わってくるため、病気によるものか、他に原因があるのか明らかにすることが大切です。

病気以外の原因でも飲みこみが悪くなる事があります。

- 口腔内がきれいに保てていない。
- 義歯があっていない。
- 食事が飲み込みやすい形態でない。
- 姿勢が食事しにくい体勢である。
- 体力がない。



口腔の清潔を保つ・離床する・体力向上は嚥下機能の回復に有効です。

- 食事を食べやすい形態に工夫する。(とろみをつける・柔らかくする。)
- 姿勢の工夫。(少し体を倒している方が、飲みこみやすい場合がある。)
- 摂取方法を工夫する。(口の中に残りやすい時は、食事と交互にゼリーや水分を摂取する。)
- 経管栄養をしている方は、体力を維持するためにしっかり注入をしていくことも必要です。



実際に、嚥下の複雑な動きを映像で見ることができ、とても勉強になりました。次回はどのようなリハビリや工夫が行われているか、お話を伺う予定です。

この10月に退職いたしました。

約17年間という長い間たくさんの貴重な経験をさせていただき、改めて振り返り、感謝の言葉しかありません。

当初は、自分に不足していることが多すぎて、できることはホントにわずかでした。在宅看護も始まったばかりなので、自分で学んで考えて工夫することが必要でした。切羽詰まらなないと動かない私には、とっても勉強になる職場でしたし、ナースとして成長させていただきました。

お家に快く受け入れて下さったご利用者様のおかげで、ご利用者ご自身のケアだけではなく、ご家族の皆様と関わることで、生活が整うことが理解でき、自分の価値観が良い意味でずいぶん変わりました。

目標が持てず、ドンヨリしていた時期もありましたが、仕事を通して私が訪問することで、誰かが少し気が楽になったり、待っててもらえる関係性ができたり、体調が良くなったりとうれしいことがあって、乗り越えて今に至っています。元々人見知りでしたので話するのが苦手だったので、すごいレベルアップだと思います。

そして、このレベルアップは、職場のスタッフと先生方のおかげが80%以上です。この良い環境は、どこの職場にもないと思います。

先日、送別会でDVDを作ってもらいました。変わらないと思っていたのは、自分だけだったんですね。目に見える宝物として大事にします。

ありがとうございました。外で会ったら声をかけて下さいね。

元看護主任 井島 洋子



編集後記

10月に医療センターで健康診断がありました。採血結果に、日頃の不摂生を反省！甘い物を控える決意をしたのですが、続くかな？ (松田)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX 045-911-6700
居宅	FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。