

## <摂食に関する注意事項>

はじめに

以前から新聞などで食物をのどに詰まらせて一命をとりとめたり処置したのにも関わらず手遅れになったという記事が目につきます。

とくにお年寄りがお正月にお餅を詰まらせて運ばれるということが恒例のごとくあり無理な食事ではなかったのか、また適切な処置を施したのか?・・・などいろいろな事が考えられます。

基本的に摂食・嚥下に関して障害がある方にはお餅という食材は生命を奪う危険な食材であると自覚していいと思われまふ。また、摂食・嚥下に関して問題のない高齢者においても十分な配慮が必要であり施設や在宅においても同様に認識しておく必要がある。

注意事項（主にお餅などについて）

- ・ 摂食、嚥下障害のある方にはお餅は基本的に禁止と考えてよい
- ・ 施設、在宅において摂食、嚥下に障害がない方に関してもお餅は朝起きてすぐに食べずに完全に覚醒して（起きて）から1－2時間経ってから食べるのが望ましい
- ・ 特に形態として一口サイズの大きさに気をつける
- ・ 食べる速さ（ペーシング）に気をつける
- ・ 食事前には口腔の清掃を行う
- ・ 嚥下体操や首などのストレッチを行うのが望ましい
- ・ 食事姿勢に注意する（寝て食べない）
- ・ 必ず目の届くところ手の届くところで第3者がいるのが望ましい

摂食に関する基礎知識

摂食・嚥下障害に関する質問用紙

1、肺炎と診断されたことがありますか？

A, 繰り返す B, 一度だけ C, なし

2、やせてきましたか？

A, 明らかに B, わずかに C, なし

3、物が飲み込みにくいと感じることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

4、食事中にむせることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

5、お茶を飲むときにむせることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

6、食事中や食後、それ以外の時にものどがゴロゴロ することがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

7、のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

8、食べるのが遅くなりましたか？

A, たいへん B, わずかに C, なし

9、硬いものが食べにくくなりましたか？

A, たいへん B, わずかに C, なし

10、口から食べ物がこぼれることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

11、口の中に食べ物が残ることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

12、食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

13、胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

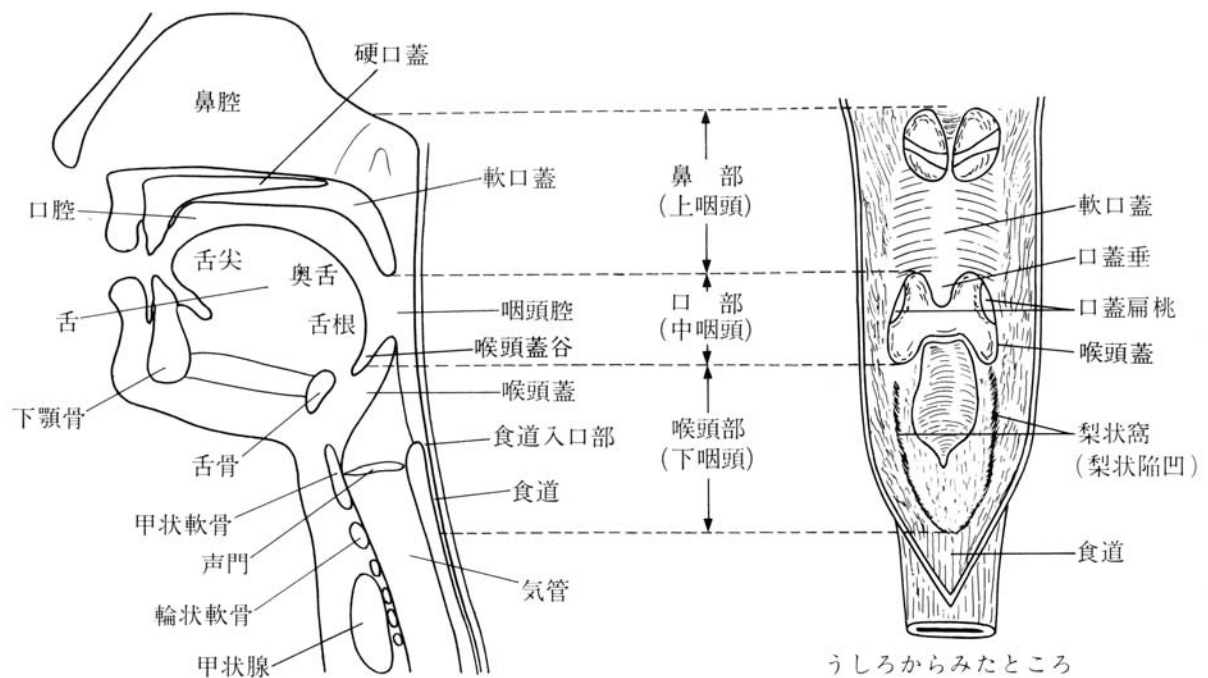
14、夜、咳で眠られなかったり目覚めることがありますか？

A, よくある B, ときどき C, なし

15、声がかすれてきましたか？

A, たいへん B, わずかに C, なし

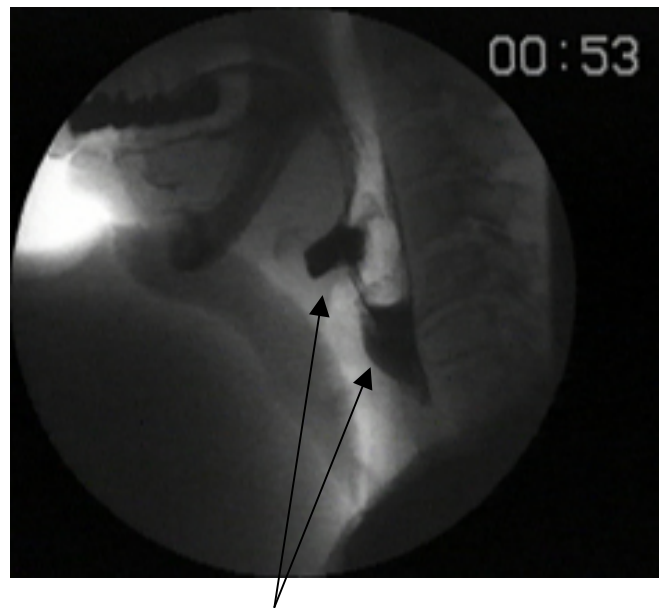
以上のようにAが1箇所でもつuitた場合は摂食・嚥下障害の危険性が十分あると考えられる。



### 咽頭の解剖

前方は口腔と鼻腔，後方は食道へ通じる部からなる腔で，喉頭のうしろに位置する。  
 口腔内で舌の後半部を奥舌とよぶこととする。舌根は舌の咽頭部分をさす  
 鼻部（上咽頭）：後鼻孔上端から口蓋垂基部まで，側壁に耳管咽頭孔が開く  
 口部（中咽頭）：口峽から舌根部，喉頭部（下咽頭）：舌根部から輪状軟骨下端まで

<食物が気道閉鎖している症例>



食塊が残っている

<緊急性の診断ポイント>

- ・呼吸困難
- ・ 窒息
- ・ チアノーゼ

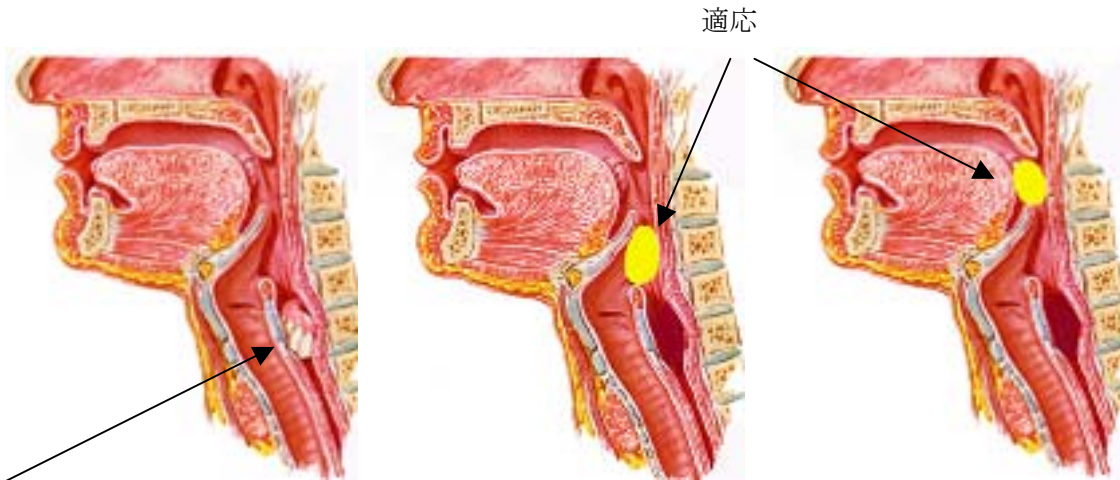


チョークサイン

<窒息に対する対応>

- ・ 救急処置（指でかき出す、意識可であれば咳をさせる）
- ・ ハイムリッヒ法（ハイムリック法）
- ・ タッピング
- ・ 吸引（掃除機は推奨されない）
- ・ 気管切開（医師以外は問題あり）

<ハイムリック法について>

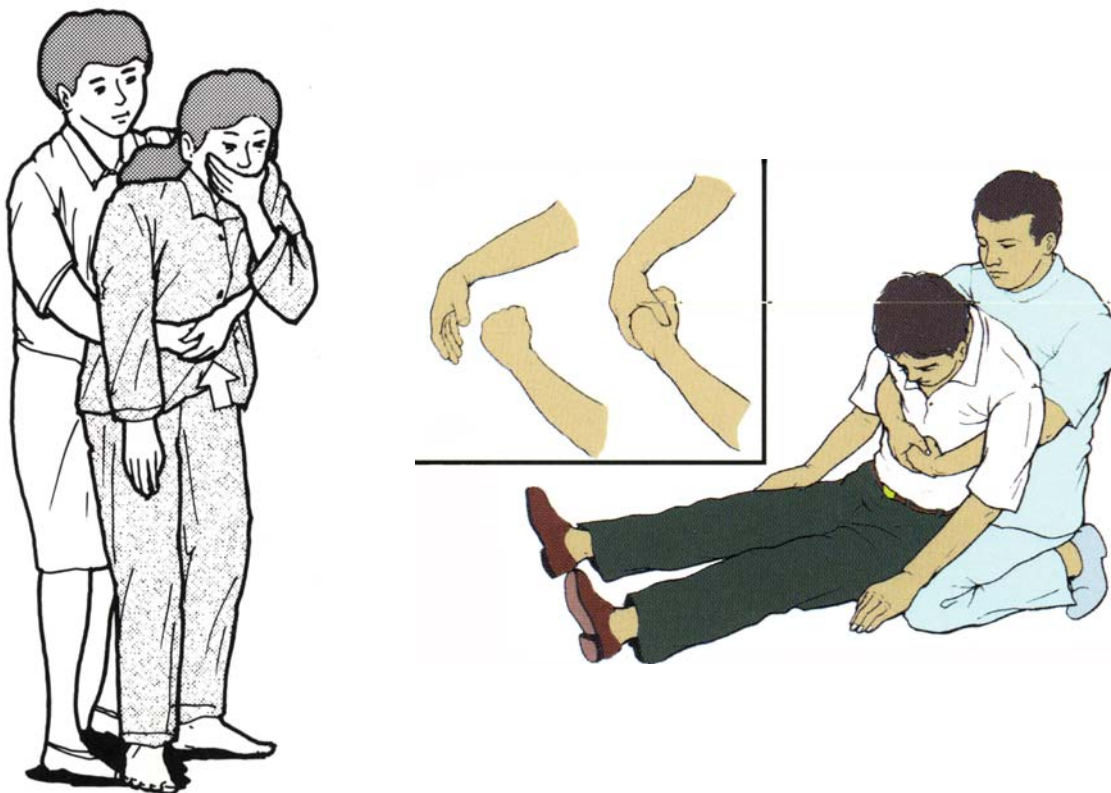


適応外

大きな塊が咽頭や気管を塞いで窒息したときはハイムリック法を行う

- ① 一方の手で握りこぶしをつくり、他方の手をその上にのせるようにして患者を抱きかかえる。
- ② 手によって腹部に圧を加え、横隔膜を押し上げる（腹部に不適切に圧をかけすぎると腹圧が上昇し嘔吐の危険性がある）。

・それによって胸腔内圧を高めて気道内圧を上げ、気道をふさいでいる異物を除去します。



＜食物などによる窒息時、および原因不明の無呼吸時の処置対応＞

食物・異物による窒息が明らかな場合の対応

- 1、背部叩打4回、同時に助けを呼ぶ
- 2、ハイムリッヒ法4回
- 3、口の中の食物・異物を取り出す
- 4、不成功なら、1～3までを繰り返す
- 5、人工呼吸
- 6、人工呼吸と心臓マッサージ

食物・異物による窒息かわからない場合の無呼吸時の対応

- 1、助けを呼ぶ、気道を確保し人工呼吸、不成功なら気道の確保のやり直し、人工呼吸
- 2、さらに不成功の時背部叩打
- 3、ハイムリッヒ法4回
- 4、口の中の食物・異物の確認と取り出し
- 5、人工呼吸
- 6、人工呼吸と心臓マッサージ

(障害児者の摂食・嚥下・呼吸リハビリテーション 金子芳洋監修より)