# 介護の現場から その49

## 口腔ケアで肺炎予防

池幸園介護福祉士・歯科衛生士・介護支援専門員 加藤 郁子

現在、池幸園には76名の方が入所されています。そのうち、53名の方が食べ物を口から通常通りに取っています。しかし、何らかの疾病により口から食べることのできない方(経管栄養=口からではなく、直接食道に栄養剤を流す)が23名います。そのうち5名は経管栄養剤を寒天で固めた物を胃に入れる食事形態となっています。

普通に口から摂取する方は、毎食後、または毎日の夕食後に、歯磨き・うがいをしてもらっています。経管栄養の方は、ご自分で歯磨きができない方がほとんどであり、看護師・介護員が歯磨き(口腔ケア)を行っています。残っている歯があるかないか、口から食べる、食べないに関係なく、すべての方に口腔ケアが必要なのです。それは、残っている歯のある方には、虫歯・歯周病の予防を、そしてすべての方にとって大切なのが誤嚥性肺炎の予防にあるのです。

高齢や疾病に伴い、食物や唾液を飲み込む力が弱くなり、誤って肺に入り込んでしまった場合、多くは肺炎を発症しますが、口の中を清潔に保ち、細菌の数を減らしておくことにより、万が一、誤嚥しても肺炎を起こす可能性が低くなります。

また、口から食事を取っている方の中でも、特にお茶やみそ汁等の水分でむせる(嚥下障害)方には、飲み込みやすいよう

## 食事をおいしく安全に

にトロミ剤(嚥下補助食品)を加えて食事をしています。さらに重度の嚥下障害のある方は、嚥下専門医に往診をお願いし、内視鏡を使った検査でどこに障害があるかを明らかにしてもらっています。その様子をモニター画面で従業員も見ることができます。食事時の身体・頭の角度、トロミの割合(ポタージュ状・ジャム状等)そして、一口量等細かく指導してもらい、食べ物を指示された通りの量・形・柔らかさにし、さらに体の向きや頭の角度に配慮して食事の介助をしています。

嚥下障害があり、食事量も減ってきたSさんの場合、鼻から入れる内視鏡検査に対して不安が大きく、拒み続けてきたため体力も低下していました。そこで、ご家族に来園を要請し、ほかの入所者の検査を実際に見てもらいました。十分に説明し、本人・家族ともに納得の上、本人も検査を受けたのです。専門医の指示通りの量や形・身体の向きなどで食事をしているため、今ではむせることも少なくなり、以前よりもおいしく安全な姿勢で食事を取っています。

このような内視鏡検査と医師の指導を受けている方は8名、嚥下補助食品使用の方は5名います。

嚥下体操に取り組む入所者

「パタカラ」という言葉をご存じでしょうか?これは、誤嚥を予防するために行う発声練習で使う言葉です。池幸園では食事前に食堂で、嚥下体操を行っています。曲に合わせて歌を歌い、肩・首・ほお・舌等飲み込みに必要な筋肉の運動をし、その後食堂に集まった方々で、手拍子をしながら若いころにはやった歌を歌い、思い出話をするひとときは、入所者にとって生き生きとした楽しい時間です。

このような努力の成果もあり、肺炎を発症する方、発熱を起こす方の人数も目に見えて減少しています。真冬を迎え、ますます寒くなり、感染症の心配な季節ですが、口腔内を清潔にすることにより、体全体の抵抗力を強め、入所者の笑顔が少しでも多く見られるように、従業員一同努力していきたいと思っております。

†

このコーナーは第2、第4水曜日付に掲載予定。