

在宅嚥下訓練

高岡駅南クリニック院長 塚田邦夫

在宅で楽しく嚥下訓練を行い、肺炎を予防し栄養改善につなげる方法として、「ふれあい歯科」を開業している五島朋幸先生の講演をお聞きし、大変感銘を受けました。先生のアイデアを中心に在宅嚥下訓練法についてお話し致します。

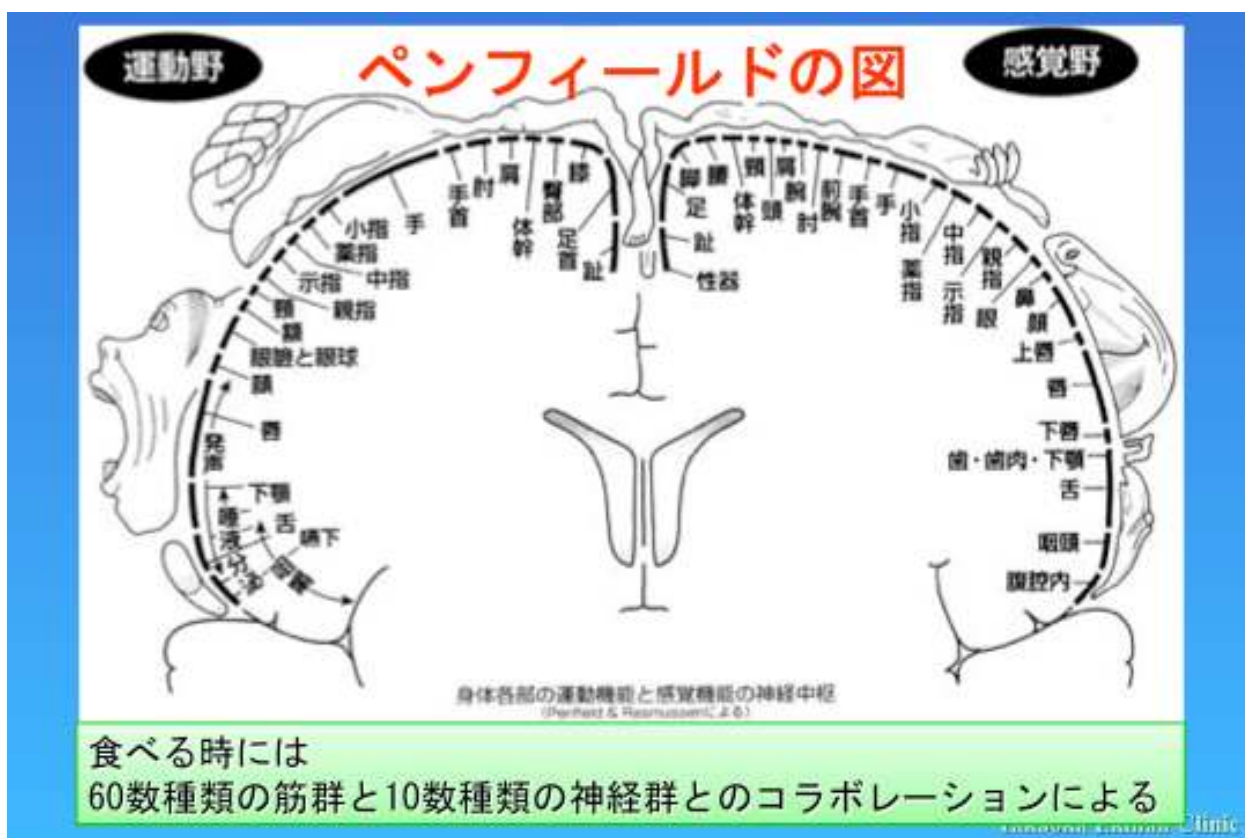
五島朋幸先生とは

五島先生は新宿区で、夫婦で歯科医院を開業されています。往診を専門にしておられ、電動自転車を使って気軽に往診歯科診療されています。全国でラジオ番組「ドクターごとうの熱血訪問クリニック」を毎日担当されています。また、小説「愛は自転車に乗って 歯医者とスルメと情熱と」を執筆されています。

五島先生は、寝たきりになって食べるのできなくなった方や、十分かめなくて栄養不足になった方の入れ歯を修正し、独自の工夫による摂食嚥下訓練を行い、食べる喜びと生きる力を与え続けておられます。

口の機能はすばらしい

口は人間にとって、「食べる」「息をする」「しゃべる」など複雑で重要な機能を持ち、いずれも脳の機能をめいっぱい使っています。ここで思い出すのが、ペンフィールドの図です。



これは頭の中で占める割合をそのまま絵にして見せたものです。感覚野においても、運動野においても、口や舌・咽喉頭などの占める割合が、1/3以上に及んでいます。つまり、食べたりしゃべったりするこの口を中心とした機能は、脳の中で重要な位置を占

めており、しっかり食べていれば、それだけで脳は賦活されるのです。

咀嚼と嚥下

咀嚼とは、口から食物を取り込み食塊を形成して、飲み込める形にすることです。そのためには、口に入った形が分かり、唾液が十分出て、頬や舌がしっかり働くことが必要です。嚥下は、呼吸を止めて食塊となった食物をのどへ送り込み、その時鼻への入り口も閉じ、気管の入り口にも蓋をして、一気に食道へ送り込むことです。一連の動きは嚥下反射として行いますが、首を中心として筋組織の柔軟性・呼吸を止めることができるコントロール・正しい姿勢保持、そしてのどへ送り込む嚥下力などが必要です。

これら咀嚼と嚥下能力の判定には、水飲みテスト、反復嚥下テスト、さらには嚥下造影(VF)や嚥下内視鏡(VE)といった検査があります。在宅では、つばを飲み込めるかをみたり、のどで「ゴクン」という音を聞くことなどで判定します。

このつばの音を聞くのは結構大変で、水飲みテストなどを行ってもうまく飲んでくれず、またお互いにあまり楽しくありません。

そこで五島先生は、「サラダ煎餅」による飲み込みテストを考え出されました。サラダ煎餅を半分位に割り、それを口に入れてもらいます。懐かしい味で大体の高齢者の方は食べてくれます。

その時、噛む数を数えながら観察します。やがてつばが出て「ゴクン」と飲み込んでくれます。口を開けてもらい煎餅が残っていないことを確認します。それまでに噛んだ数が10〜30位でムセが無ければ、嚥下に問題ないということになります。これが40回以上たっても「ゴクン」という音が聞かれない場合は、口を開けてもらい、ばらばらに煎餅が散らばっていると、咀嚼に問題ありとなります。このような方では食事の摂取は難しいと判断できます。

楽しい嚥下訓練法

次に五島先生考案の、在宅で楽しく、継続可能な嚥下訓練法を紹介致します。

まずスルメを使ってみます。スルメを片側の奥歯の部分に入れ、噛んでもらいます。2〜4回噛んだら舌を使って反対側の奥歯へと移動してもらいます。また2〜4回噛んで反対側へ移動してもらい、これを繰り返します。移動には手を使わずに、舌と唇と頬の協調運動によってやってもらいます。

おいしい味が出るので、割と楽しんで続けてくれるようです。さらにつばが大量に出て、すぐに「ゴクン」という音が聞かれます。誤嚥のないことを確認して継続します。例え誤嚥をしてもご自分のつばであり、危険はありません。

大体3〜5分程度で終了にします。これを1日何回かやれば、すばらしい摂食嚥下訓練になります。

辛党でない方には甘党の方法もあります。

棒付き飴(例えばチュッパチャップス)が登場します。棒付き飴を水で濡らしておいしい匂いが出て、またツルツルした状態にして口元へ持ってきます。何だろうという感じで匂いにつられて目が開き、口を開いてくれます。そっと口の中へ入れると大きな目を開けてうれしそうになります。

棒付き飴の利点ですが、舌の上に置いて舌を刺激します。ご自分の舌でアメを取り囲むようにして動かしてくれます。なるべく右・左へと飴を動かします。大量のつばが出てきて「ゴクン」という飲み込み音が聞かれます。10〜20秒で口から出します。この時アメを

取られまいと唇をとがらせてアメに絡めてくれればさらに良い摂食訓練になります。
このようにしてアメの出し入れを 2〜4 分行って終了にします。残ったアメは次回に取っ
ておきますが、アメが半分より小さくなったら危険になるため捨ててください。
これが五島式在宅摂食嚥下訓練です。

私もさっそく在宅の高齢者の方に、試してみました。
食事量が少なくなり、呼吸音も「ゼコゼコ」とのどが鳴っていた方に、棒付きアメによる
訓練を行ったところ、目を見開いて舐めてくれました。
家族によると、アメの訓練に引き続き食事を食べてもらったところ、しっかりと食べるよ
うになったとのことです。食事中に口の動きが悪くなった時、再び棒付きアメを少しなめ
てもらおうと、再びしっかりと食べるようになったとのことでした。



この写真でも、元気のない方にチュッパチャップスを舐めてもらったところ、目をしっかり開けて口を動かし、つばもしっかりと飲み込んでくれました。引き続きいやがっていたクルリーナブラシによる口腔ケアを行いました。上機嫌で協力してくださいました。

肩・頬・唾液腺のマッサージ

このようにスルメや棒付きアメを使った摂食嚥下訓練は、する方もされる方も平和で和やかな方法ですが、五島先生はさらに重要な点を指摘してくださいました。
それは、摂食嚥下に適した状態を作ることです。肩や口に力が入り硬くなっているのはつばを飲み込むことは大変難しく、また不快です。
楽しい摂食嚥下訓練に先立ち、肩や首、あるいは頬のマッサージをして筋肉を軟らかくすることが大切です。また、顎下部や舌下部を軽く圧迫刺激して唾液を分泌することも勧められます。

楽しい五島式在宅摂食嚥下訓練法

摂食嚥下訓練はなんだか大変だという印象を持っていたのですが、意外な方法が転がって
いました。これだったらすぐに家族に勧められるし、安全で楽しく、また心が和み、在宅
に本当に会った方法だと感じました。

皆さんもさっそく実行してみてください。