

# いくつになっても 食べる幸せを

—地域における栄養サポートの取り組み—



噛むこと、飲み込むことをはじめ食事・栄養に関する心配のある住民の方が  
増えています。そうした方の悩みや問題に早めに対応し、栄養の悪化、そして  
病気や要介護を防ぎましょう。地域の協力による栄養支援の取り組みを通じて、  
みんながおいしく食べて元気に長生きできるようにしましょう。

- ・加齢により、「噛む」「飲み込む」の食べるための働きが衰えます。
- ・これらが悪いと低栄養(栄養失調)となる恐れがあります。

加齢による口・のど・くびの筋力の低下などで、『噛む』『飲み込む』といった食べるための能力が低下します。また、脳卒中、認知症でもこれらが悪くなることがあります。食べる機能が悪くなり食事が不十分となると、低栄養(栄養失調)となり、感染症などの病気にかかり易くなります。

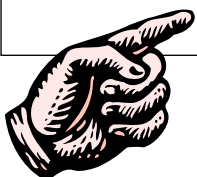
ところで、高齢で足の働きが悪くなると転びやすくなります。転んであしを骨折すると寝たきりになることがあるので、リハビリにより転倒を防ぐようにしています。

同様に、口やのどの働きが低下する場合には、『噛む』『飲み込む』働きを高める体操や訓練により低栄養や病気を防ぐことも大切です。もちろん、歯の心配については、なるべく歯科医師に相談しましょう。

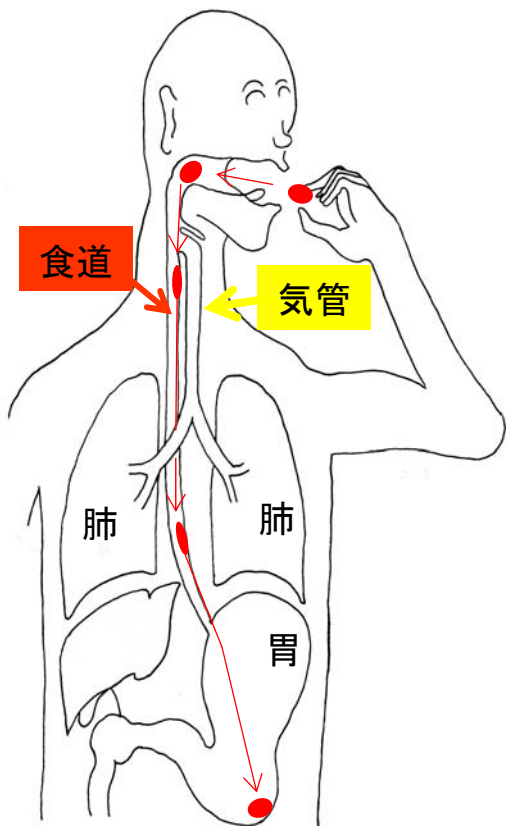
ご家族のかたも、食べる様子に注意深く観察して頂き、心配があれば、医師、保健師、看護師、介護スタッフなどに気軽に相談しましょう。

### こんなことが要注意

- ① かたいものが食べにくくなった。
- ② 家族と同じものを食べることができなくなった。
- ③ お茶や汁物などでむせることがある。
- ④ 食事に時間がかかるようになった。
- ⑤ 食事の量が減った。
- ⑥ 口の渇きが気になる。



# ・飲み込みが悪いと、食べることが危険となる場合があります。



食べものは食道へ、空気は気管から肺へ入らなければなりません。のどでは、食道と気管の入り口が隣合わせになっています。そのため、ものを飲み込む瞬間、気管の入り口が閉じて、気管や肺の中に入るのを防いでいます。誤って気管に入ると咳きこみが反射的に起こり、外へ吹き出そうとします。これが、「むせる」ことなのです。

加齢や病気で飲み込みの働きが悪くなると、特に水分が誤って気管に流れこみやすくなります。それには口のなかの細菌が含まれており、肺炎を起こすことがあります。肺炎が重症となると呼吸ができなくなり生命にかかります。また、食べ物の塊が気管に完全に詰まって窒息状態になることがあります。

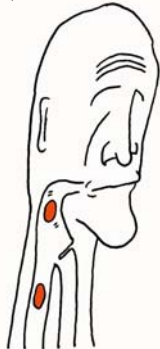
飲み込む働きが非常に悪くなると、「食べる」という元気になるうとする行為が、肺炎や窒息により生命の危険を及ぼします。

## 誤嚥について

咀嚼(そしゃく)

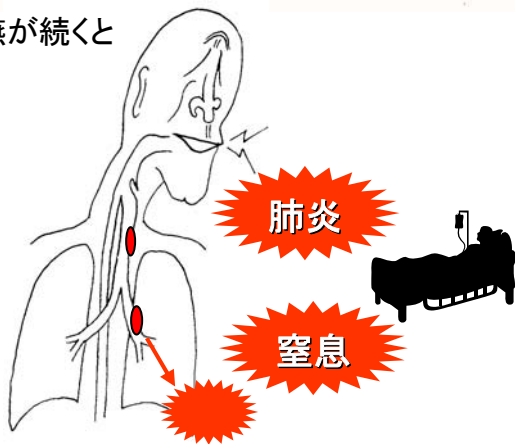
嚥下(えんげ)

誤嚥(ごえん)



せき込み・むせ

誤嚥が続くと



## 対策

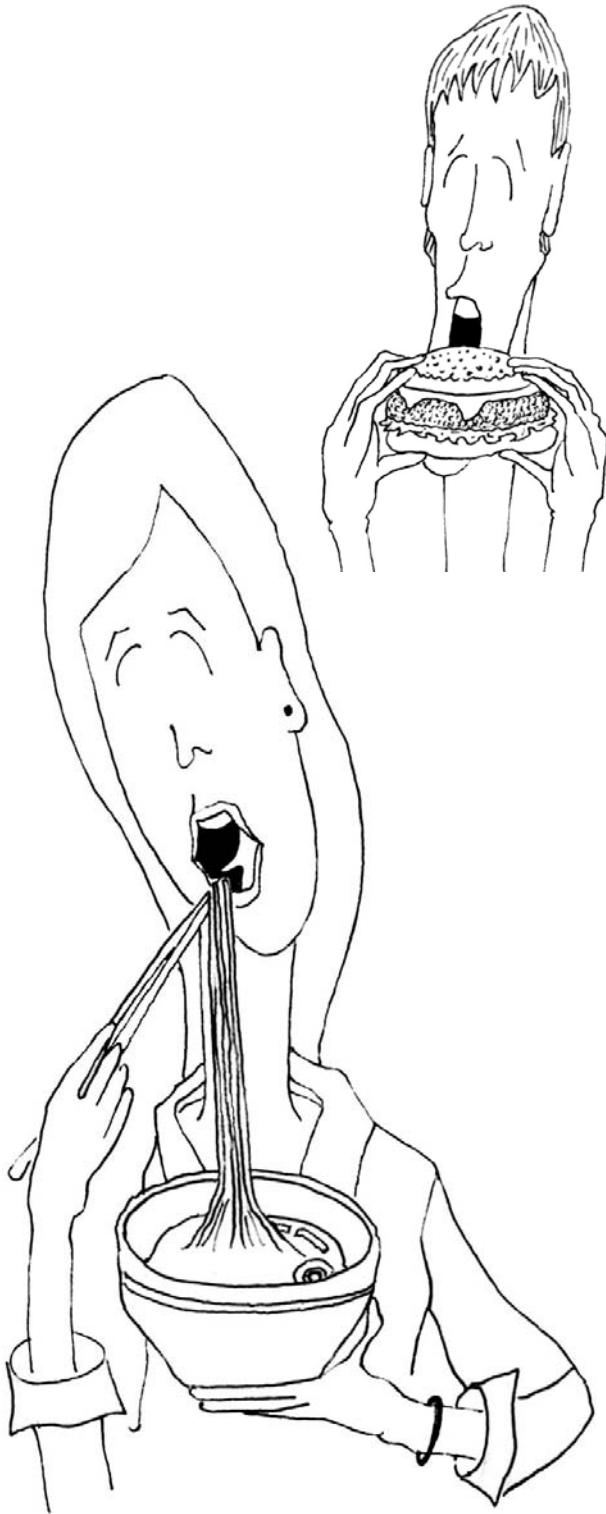
水分にトロミをつけるなど  
食事の形態を調整する。  
口やのどの体操・訓練をする。

↓  
誤嚥を防ぐ。

↓  
肺炎や窒息を防ぐ。

↓  
元気に食事を楽しめる。

・栄養のちからが、病気や要介護を防ぎます。



食べたものは栄養の形で消化・吸収されますが、これらの一部は病原体から身を守ることに使われ、皮膚の創を治すことや身体の筋肉の量と働きを保持するためにも利用されています。食事が足りずに低栄養の状態になると、さまざまな病原体による感染症に罹りやすくなり、身体に創ができても治りにくく、筋肉が衰えて歩行をはじめ日常の運動が難しくなります。

要するに、高齢者の方の栄養が悪ければ、肺炎などの感染症に罹り、寝たきりになり、床ずれができやすくなると考えて下さい。あるいは、病気に罹ったら介護が必要な状態になりやすいということです。栄養の改善がこれらの問題を防ぐので、例えば、さきの口やのどの働きのことで低栄養の恐れがある方には、早めに対応して将来の病気と要介護を防ぎたいものです。

・住民のみんなが食事を楽しんで長生きできるよう、  
地域でやさしく支えましょう。

地域の高齢化と認知症の方の増加を背景に、

嚙む・飲み込む働きが悪いながら食事している住民の方は増えていると思われます。また、病気の治療を受けて退院したのに、低栄養やその心配を抱えて療養生活される方もいらっしゃいます。これらの心配がある方は、ご家族に心配がある方は、医師、看護師、保健師、ホームヘルパーをはじめ、ケア・マネジャーや地域包括支援センター職員など身近に頼りになる人に相談してみましょう。

歯の状態、嚙む・飲み込む働き、そのほかの全身の状態を考えあわせ、必要に応じて、栄養士・管理栄養士、歯科医師・歯科衛生士、耳鼻科医・言語聴覚士（飲み込みの働き）といった専門職種が、みんな協力して知恵を出し合います。対象の方の食生活だけでなく生活全般を守る視点を大切に、やさしい支援を続けていきます。

