



へいせい訪問看護だより



第18号
平成30年1月発行

あけましておめでとうございます。
新年早々のスーパームーン！ 皆様ご覧になられましたか？
訪問の帰り道、車の中からも真ん丸お月さんを見ることができ、一年間いいことがありそうな予感がしています。倉敷平成病院は今年創立30周年を迎えます。訪問看護ステーションは4歳年下なので、お年頃と言ったところでしょうか。職員一同、心ひとつに皆さんの療養生活を支えていきたいと思っています。本年もどうぞよろしく願いいたします。

へいせい訪問看護ステーション 所長 濱田ゆりか

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎予防はお口から

誤嚥性肺炎を予防するためには「**口から上手に食べる**」ことが重要です。そのためにはしっかり噛めて、きちんと飲み込めることが大切です。

このような症状は「**飲み込み障害**」の兆候です。

- 食べ物や飲み物がむせる
- 食後に痰がでる
- 胸につかえる
- 声の変化
- 食事中に疲れやすい



自分や家族ができる飲み込みテスト

反復唾液嚥下テスト(RSST)

30秒間に唾液を何回ごっくと飲み込めるかを数えてみましょう。
のどぼとけに軽く触れ、上下運動するのを確認してみましょう。

*3回未満の場合は飲み込み障害の疑いがあります。



飲み込み障害 Q&A



むせていなければ大丈夫？

食べ物が気管に入り込んでしまった場合に、むせて咳き込むことはとても大事な反応です。しかし、高齢になるとこの機能が低下してきます。そのために気付かないうちに誤嚥性肺炎になることがあります。食事中にうがいのような声が出たり、痰が増加するようなことがあれば、早めに医療機関に相談して下さいね。



飲みこみが悪い時は、お茶で流し込んでもいいの？

お茶などの水分は飲み込む動作をする前に気管に流れ込みやすく、かえって危険です。まずは一口の食べ物を20回噛んでから、ゆっくりと飲み込む習慣を身につけましょう。また、水分はとろみ剤を使って喉へ流れるスピードを遅くすることで、むせにくくなります。



とろみ剤ではなく片栗粉ではだめ？

とろみをつけるために、片栗粉は加熱をして温めたものに入れて溶かす必要があります。ダメにもなりやすく温めてから冷ますという手間がかかり、決して使いやすいとは言えません。とろみ剤は常温でも溶け、手間もかからず便利です。



お薬がのどに引っかかります。どうしたらいいですか？

○粉薬

ヨーグルトやゼリーあるいは食事のおかずを少量取り分けて、その中に粉薬を入れて食べるのが良いでしょう。とろみ剤でとろみをつけた水に、粉薬を混ぜたものを飲む方法もあります。

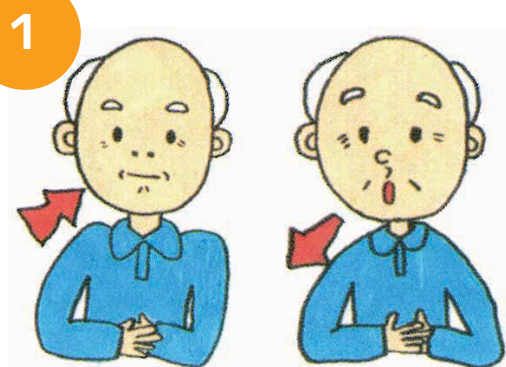
○カプセルや錠剤

ゼリーの中にカプセルや錠剤をさし込み、それを舌の奥の方に入れます。ゼリーならゆっくりと流れ込むので安全に飲み込む事ができます。お薬専用のゼリーもあり、薬局やドラッグストアで購入できます。

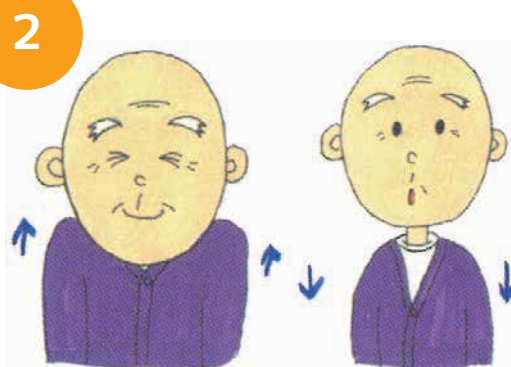


お口のリハビリ

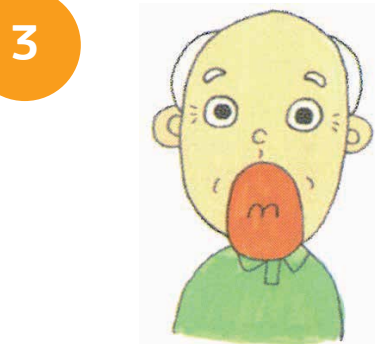
お口の機能を保ち美味しく食事をするため
 食事の前に“**けんこうたいそう** 健口体操”を行いましょう。



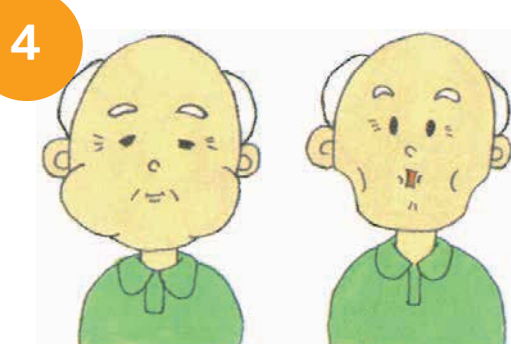
1 お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、お腹にためてから、口をすぼめてゆっくりと吐きます。



2 肩を耳に近づけるように引き上げ、ストンと力を抜き落とします。



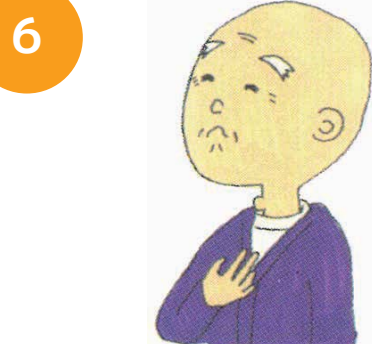
3 口を「あー」としっかり開け、「んー」としっかり閉じます。



4 頬をしっかりと膨らませた後、頬をへこませます。



5 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわします。



6 呼吸を整え、続けて2回唾液をごくんと飲み込みます。

まちがいさがし



まちがいは**3つ!**
全部見つけられるかな?



答えはこのページの下にあります。

名言

夜が暗ければ暗いほど 朝の光が眩しい
 冬が寒いほど 春の優しさが身にしみます

医師 日野原重明 『生きていくあなたへ』より



いつもご利用いただきありがとうございます。
 第18号はいかがでしたでしょうか。日野原先生の名言、心にしみますね。皆さんが笑顔で春を迎えられるよう、私たちスタッフ一同頑張ります。また、皆さんの御意見・御感想をお聞かせ下さい。

担当：辻川・澤口・櫻井



まちがいさがしの手紙の答え①左端の人から右へ②頭のみかみ③まゆげのまゆげ