

巻頭特集 /

「食べる幸せ」

を多くの人に

せつしよくえんげ 石巻圏摂食嚥下研究会「食べる輪」

食事のときにうまく食べ物が飲み込めなくなる「摂食嚥下障害」。飲み込む筋力が衰えてくる高齢者に多く、窒息や肺炎などのリスクも高くなる障害だ。新型コロナウイルスなどの感染症が重なれば、さらに症状が悪化し、死に至ることも。石巻地方でこの障害を研究し広く情報を発信するため、歯科医師などの医療関係者により作られた、石巻圏摂食嚥下研究会「食べる輪」をご存知だろうか。定期的に研究会などで摂食嚥下障害に関する勉強会を開き、多くの医療関係者へと理解の輪を広げている。人生の基本である「食」について、障害を予防するための対策などを、「食べる輪」の皆さんに聞いてみた。



● 食の幸せを

石巻地域では誤嚥や肺炎を繰り返す事例が多かった。それを解消しようと摂食嚥下障害を学ぶ場として「食べる輪」が

発足。平成27年3月に石巻市雄勝歯科診療所の河瀬聡一朗所長をはじめ、多くの医療関係者が携わり立ち上げられた。河瀬さんは東日本大震災を機に長野県の大学病院を退職し石巻市に赴任してきた。

その際、地域にある課題の一つとして、食べられるのに食べられない、不十分な食事形態や介助方法などが多くことに気付いたのが、食べる輪を立ち上げるきっかけになったと話

す。地域ではさまざまな職種で高齢者の在宅医療に関わっていたが、当時は横のつながりが弱く感じたという。

そんな中で、絶食状態にあった患者のひとり、リハビリを繰り返して口の筋力を取り戻し、「食べたかった」と言っていたつぐんを食べられるようになったという。その患者は食べた瞬間に泣き出すほど感動し、河瀬さんは食事が生じる喜びにつながることを痛感した。その患者は、リハビリが進むと3カ月後には一人で食事を楽しめるほどに回復したという。

立ち上げに関わった女川町地域医療センターに勤める言語聴覚士の菅あゆみさ



んは「石巻地域を少しでもいい地域にしたい」という思いから始まった。さまざまな人たちが集まり、多職種による摂食嚥下障害に対するスキルアップを目指し、地域で食べる環境を改善していくことが目的になっています」と話す。

● 広がる輪

勉強会は石巻圏の歯科医師や言語聴覚士、管理栄養士など地元の人たちで開かれる。内容は摂食嚥下障害の基本的な知識から、障害になる体験、入れ歯について、リハビリの方法や口腔ケアの仕方まで多岐にわたる。初回の参加者は17人ほどだったが、回数を重ねるごとに人数は増え、現在は100人を超すほどに広がった。また、医療施設などでさまざまなあった食事形態も、勉強会を機に見直すなどの変化も生まれている。

気軽に相談できる環境や、現場での働き方の変化が、この「食べる輪」を中心に広がっている。障害に関わる多くの人が参加することで情報が集約、共有化さ

れ、座学やディスカッションでは病院ごとの取り組みの違いも分かる。

石巻市立病院で言語聴覚士を務める山形美怜さんは「食べる輪」に参加したことで地域での困りごとが分かり、それを現場で生かすことにつながっています」と話し、橋樑さん「食べる輪」ができない患者さんや現場で多く見てきた。食べる輪では気軽に相談でき、多くの人と情報共有できることも大きなメリット」と勉強会を通じて



食べる輪のみなさんの思い



皆様は何をしているときに幸せを感じますか？3つ想像してみてください。おそらく、3つの内1つには「食べる」や「飲む」が入ってくると思います。人間は口から飲食物を入れることに幸せを感じます。口や喉の機能を維持しましょう。我々も全力で応援しています。



手足と同じく、口や喉も筋肉でできています。これらが衰えることでムセやすくなったり肺炎のきっかけになってしまいます。そして、食べることは体と心の健康の源です。健康を維持するために「健口」についても考えてみましょう。



嚥下障害は予防が大切です。自分は健康！まだまだ元気だ！と思っている今のうちから、誤嚥予防の意識を持って生活習慣を少しだけ見直してもらえたらと思います。

■あいうべ体操

①～④を1セット5秒とし、1日30回を目安に毎日続ける

次の4つの動作を順に繰り返します

①「あー」と口を大きく開く



口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

②「いー」と口を大きく横に広げる



前歯が見え、頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい横にぐいっと開きます。しっかり開くと首の筋肉のすじが浮き出ます。

③「うー」と口を強く前に突き出す



口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。強めにやった方が効果的です。



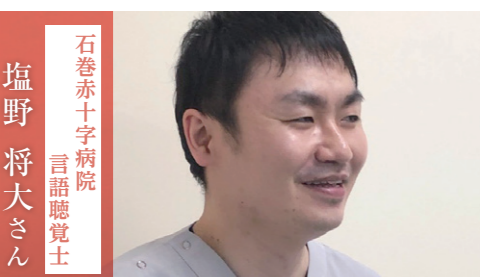
一心苑 管理栄養士
佐藤 真由美さん

高齢者は栄養摂取量の減少から健康障害に繋がっていることが多く「食べることは生きること」です。疾患があっても、摂食嚥下障害があっても、栄養と楽しみという両方の側面から、自分らしく食べることを楽しんでいただきたいと思います。



石巻赤十字病院 看護師
高橋 恵美子さん

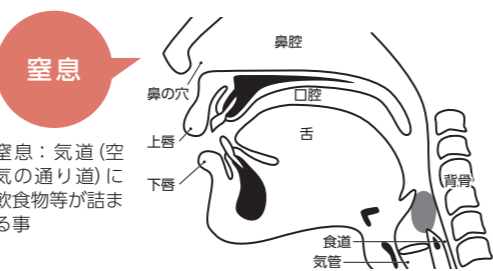
嚥下障害の方に関わる中で、食べることは日々の喜びと人生の豊かさにつながると実感しています。微力ながらも石巻地域の方の健康生活に貢献できればと思っています。



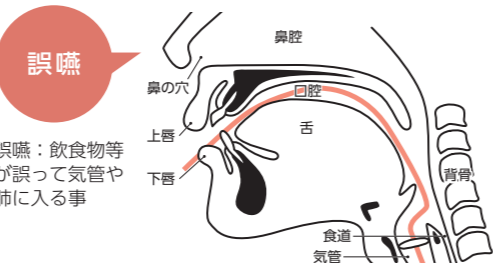
石巻赤十字病院 言語聴覚士
塩野 将大さん

若い頃は、食事でもせてもその後はなんともなかったと思いますが、年齢を重ねるとお世話だけで誤嚥性肺炎を発症することがあります。食べる輪の活動を通じて、安全に食を楽しむような方法をお伝えできればと思います。

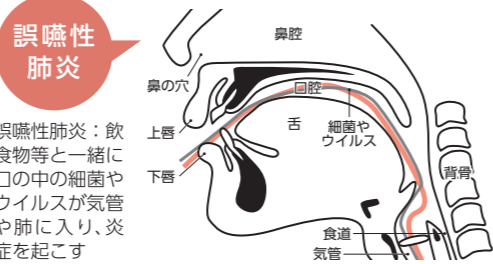
■顔と喉を横から見た図



窒息
窒息：気道（空気の通り道）に飲食物等が詰まる事



誤嚥
誤嚥：飲食物等が誤って気管や肺に入る事



誤嚥性肺炎
誤嚥性肺炎：飲食物等と一緒に口の中の細菌やウイルスが気管や肺に入り、炎症を起こす

鼻呼吸も重要だ。空気が鼻を通過することでウイルスの吸着や呼吸の湿度維持などが行われる。そのために口を閉じたまま筋肉を維持することを意識しよう。口呼吸は

ウイルスを直接吸い込むリスクが高いほか、乾燥によって口内の細菌を増殖させ、口臭や虫歯の原因になる。河瀬さんは「よく噛んで食べることで

食事の基本。歯の健康を維持することも、しっかりと食べ物を飲み込むことにつながっている」と話す。口の機能が低下する高齢者では、不慮の事故の中で食べ物などが詰まる、窒息の危険性が交通事故よりも高いという統計が出ている。肺に異物が入り肺炎になるケースも多くなり、今のようなコロナ禍では、ウイルスの感染が重なって重篤化する危険性も高い。食べる輪の皆さんは「口は食べ物を取り込む命の入り口、気持ちを伝える心の出口であり、大事にしてほしい。口のこと困ったら、気軽に歯医者さんなどに相談してほしい」と話す。食べる喜びを、より多くの人に感じてほしい。そんな思いから食べる輪の活動は今も精力的に続いている。

地域の実情を知る大切さなどを感じている。同市わかばで、ことぶき歯科を営む歯科医師の山本寿則さんも「虫歯治療を専門としていたが、摂食嚥下に興味があり、食べる輪に参加した。3回目からは講師を務めるなど、多くを学ぶことで有益な情報の蓄積にもなっている」といい、多職種で関わることで見えてくる課題や解決方法があるとする。勉強会は複数回参加する人が多く、アンケートの満足度も「とても分かりやすかった」「口や舌の動かし方で味が違ったりと驚いた」「大変勉強になり、次回も参加したい」と非常に高い。あえて分かりやすいタイトルにすることで、堅苦しくなく参加しやすい環境としていることも一因だろう。



真壁病院 言語聴覚士
高橋 優さん

食べる輪に参加して地域の実情を知り、それに即した対策が現場で生かせるようになりました。皆さん心強い先生や先輩ばかりです。食べる、飲むに困ったらぜひ相談してください。

勉強会後の懇親会「飲む輪」も多くの人が参加しており、より深くつながり、情報を共有している。転ばぬ先の杖を

専門家から学ぶお口の健康

いものを食べてしまいがちだが、それでは噛む力が維持できずに機能が低下してしまう。特に飲み物と一緒に「流し込む」食べ方は、とても危険だという。口の機能を高め、維持するためにちゃんと噛む、ちゃんと飲み込むといった動作をしっかりやるのが何より大事だ。筋肉をつけて口の環境を整えるのに、食べる輪でおススメしているのが「あいうべ体操」だ。「あ」「い」「う」「べ」それぞれの口の形を、しっかりと筋肉を動かしてトレーニングを行う。これを1日30回、さらに2セットすれば効果も大きい。



ことぶき歯科 院長
山本 寿則さん

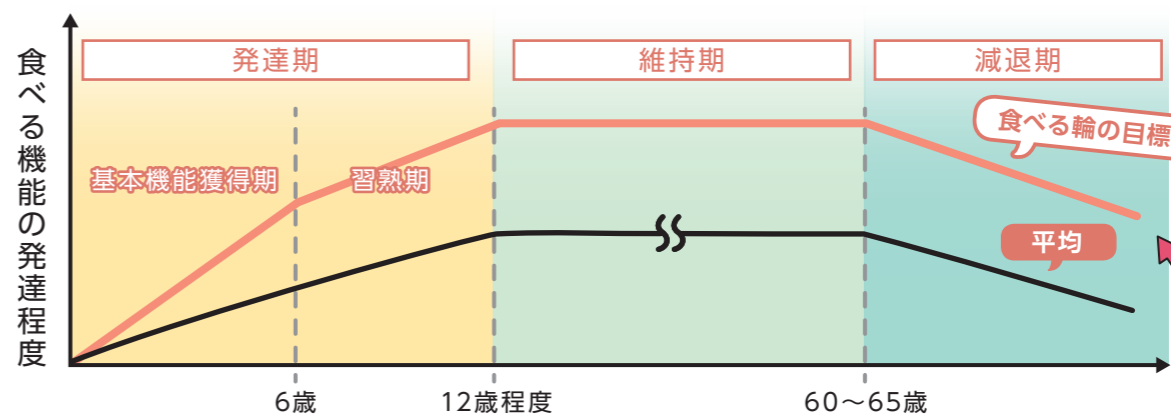
食べる輪メンバーを含め、参加していただいている多業種の方々皆、人が幸せに食べて生きる事を願って学び勉強しています。些細なことからは非ぞ相談ください、連携はできてきています。



㈱こぐま薬局 代表
土佐 貴弘さん

薬の飲み方も色々ありますが、食事の後に薬を飲む人が多いですね。食事と薬の関係は切っても切り離せません。この食べる輪を通して、食事の大切さ・幸せを発信し薬剤師として、皆様の健康増進に努めて行きたいです。

■食べる機能の発達と減退



食べる機能を高めて衰えを防いでいくことが重要なんじゃない！

