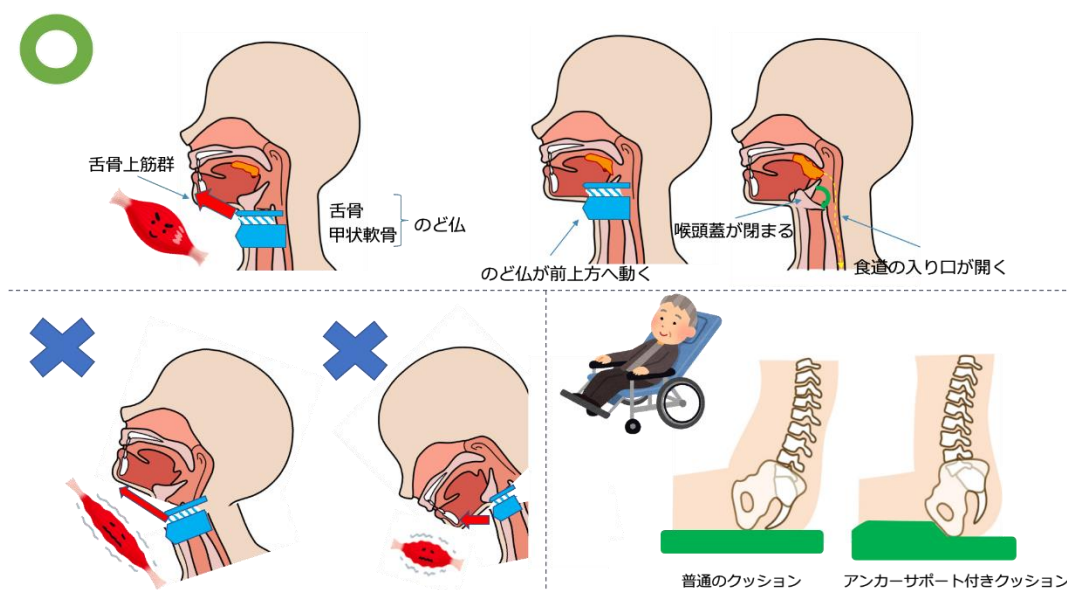


## 姿勢をよくして誤嚥を防ごう

高齢化に伴い、誤嚥性肺炎による入院患者さんが増加傾向にあります。ご自身やご家族が誤嚥性肺炎と診断されたことのある方も多いのではないのでしょうか。嚥下運動は約 30 対もの筋肉が関連し、そこに姿勢や呼吸の要素などが複雑に絡み成り立っています。今回は安全に嚥下するための土台である食事時の姿勢についてお話ししたいと思います。

正常の嚥下では、嚥下の瞬間に、のど仏を引き上げる筋肉(舌骨上筋群)が収縮し、のど仏が前上方に持ち上がり、喉頭蓋が気管の入り口に蓋をし、食道が開きます。しかし、図の下段のように首が反った状態で嚥下をすると、のど仏を引き上げるはずの舌骨上筋群が引き伸ばされて筋力が発揮しにくくなり、気管の蓋が十分閉まらない状態になります。また、のど仏の移動距離も伸びてしまうので、食べ物の流入のタイミングに間に合わないこともあり、誤嚥のリスクにつながります。首が反っていないくても、いわゆる猫背の方の場合、正面を向くだけで、身体に対し顔が上がった状態になり、相対的にのど仏の位置が下がるため、首が反り返った場合と同様の状態になります。反対に、首が下がってしまう場合も、舌骨上筋群が弛み過ぎて力が発揮できないうえ、のど仏が拳上するスペースがなくなり、十分に嚥下できません。



以上のことから、食事中は椅子に深く腰掛けて良い姿勢を心がけましょう。ご病気の影響で首や体幹がしっかり保てない場合はリクライニングチェアも有効です。また、骨盤が後傾し猫背になってしまう場合はクッションの前方に支えのあるアンカーサポート付きクッションを使用することで骨盤が起きて姿勢が良くなる場合もあります。誤嚥を防ぎいつまでも食事を楽しみましょう。

理学療法士 日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士 吉本拓登

# 特定行為認定看護師

昨今はチーム医療が推進されており、看護師がその役割をさらに発揮するため、「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設されました。看護師特定行為とは、あらかじめ医師が定めた手順書により、特定行為研修を修了した看護師(以下、特定看護師)が医師の判断を待たずに実施する特定の医療行為です。常に患者さんの傍にいる看護師が状態を判断し、迅速に適切な医療行為を提供できることが大きなメリットです。

当院では特定看護師が 5 名在籍しており、集中治療室では、人工呼吸器の設定変更や鎮静薬の投与量の調整、循環動態に係る薬剤投与の管理など、多岐にわたる特定行為を提供しています。特定看護師の活動領域をさらに拡大するとともに、今後も安全で適切な質の高い医療を提供し、患者さんの病状の回復に尽力したいと思います。

特定看護師 HCU 坂口洋通



## ★食パンに乗せて焼くだけ★ しらすのピザトースト



### 【材料】 一人前

- ・食パン ……………1 枚
- ・しらす ……………15g
- ・とろけるチーズ ……………15g
- ・ケチャップ ……小さじ 1 程度
- ・マヨネーズ ……小さじ 1 程度
- ・きざみのり ……少々

### 【作り方】

1. 食パンにチーズ、しらすを乗せ、ケチャップ、マヨネーズをかける。
2. トースターで焦げ目がつくまで焼く。
3. きざみのりを乗せて完成。

### 【ポイント】

- しらすは骨や内臓をそのまま食べられるため栄養価が高く、骨や歯の健康を保つカルシウム・ビタミン D が豊富です！
- ビタミン D には腸でのカルシウム吸収を促進する働きがあるため同時に摂取することが大切です★
- 脳の老化防止に効果的な EPA・DHA も多く含まれます。

栄養科 岡本夏海

枚方公済病院

理念 医療への貢献と奉仕

### 基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。