

公開講座

いつまでも美味しく食べるために ～食事の姿勢から考えてみよう！～

川上 永子

四條畷学園大学 リハビリテーション学部 作業療法学専攻

1. はじめに

日常生活の中で人間が共通して毎日繰り返し行っていることがあります。作業療法士(以下, OTR)はそれらを総称して日常生活活動(以下, ADL)とよびます。具体的には, 食事, 更衣, 排泄, 整容, 入浴の5項目を「身の回り動作」といい, これに寝返り動作や起き上がり動作, 歩行などの「移動動作」を含めて基本的日常生活活動(以下, BADL)とよびます。ただ, 人間はこれらの行為だけを行っていれば生きていけるわけではなく, 洗濯や買い物, 家計の管理など家事全般や地域における社会技能などの手段の日常生活活動(以下, IADL)をも行うことで生きていくことができます。ただし, IADLについては個人の家庭内役割や社会的役割によって大きく左右されるところです。

このように人間はBADLとIADLをバランスよく組み合わせ日々行うことで一日となり一週間となり, 一年, 一生と過ごしていきます。更に, これらは生活の質(以下, QOL)の向上にも繋がりを有する重要な項目として私たちOTRはリハビリテーションの最終目標として取り組んでいます。

今回の市民公開講座では, 生きていくための基本であり楽しみでもある食事について「いつまでも美味しく食べるために」をテーマとし, その食事姿勢について考えてみたいと思います。

2. 「美味しく食べるとは？」

食事が楽しみとなり, いつまでも美味しく食べるためには, まず「安全に食べること」つまり, 誤嚥しないことが重要です。

次に誤嚥しないためには「正しい食事姿勢」をとることが更に重要となります。

特に高齢者に多くみられる円背(猫背)や体幹の傾きがあると不良姿勢となり, 誤嚥の危険性が高くなります。

誤嚥とは, 唾液や食物に含まれた細菌が飲み込むときに食道ではなく気管に入ってしまうことです。

図1に示すように誤嚥は口を開けても見えない部分でおこっているために, 誤嚥しているか否かはとてもわかりにくいです。しかし誤嚥の結果, 誤嚥性肺炎に至る可能性が非常に高く, 特に高齢者の場合は重篤に陥りやすいので注意する必要があります。

つまり, 食事は家族や好きな人たちとおしゃべりしながら美味しいものを食べて満足するというQOLに繋がる反面, 不良姿勢のまま食べてしまうことで誤嚥性肺炎となり, 食事そのものが苦痛になってしまうことも考えられます。

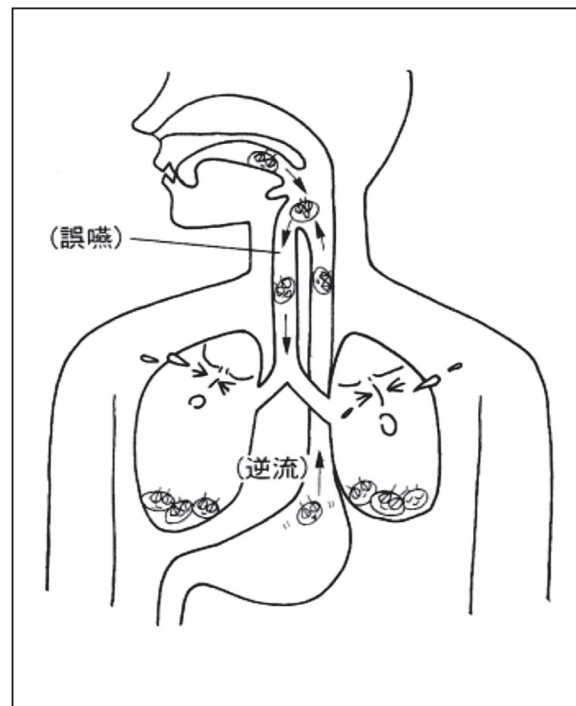


図1 誤嚥は食物が食道を通らず, 気管を通り肺に到達すること

1) 「安全に食べること」について

安全に食べるためには誤嚥を防止することが重要です。そのためには「嚥下障害」を知ることが必要となります。嚥下障害とは、食物を嚥んだり、唾液や噛み砕いた食物を飲み込んだりすることができにくくなることです。嚥下障害は食事の時にチェックすることができます。

- ①むせる
- ②呼吸が苦しい
- ③食べ物が逆流してくる
- ④飲み込むと違和感や痛みがある
- ⑤食事で疲労する・時間がかかる
- ⑥口から食べ物がこぼれる
- ⑦飲食物が鼻から出てくる
- ⑧飲み込み時に上を向く
- ⑨口の中に食べ物がたまってくる
- ⑩湿性さ声(痰が絡んだようなガラガラ声)になる

次に日常簡単に行えるチェックポイントを以下にあげます。

- ①発熱を繰り返す
- ②炎症反応が出る
- ③痰が増える
- ④痩せてきた(栄養不良)
- ⑤食欲低下
- ⑥よだれが多い
- ⑦ろれつがまわらない
- ⑧食べ物の好みが変わる

このような簡単なチェックポイントを知ることによって、早期に嚥下障害を見つけ対応することが可能となります。

2) 食事姿勢

誤嚥性肺炎を引き起こす誤嚥を防ぐためにもう一つ重要なポイントが食事姿勢です。「良い姿勢」つまり、誤嚥を引き起こしにくい姿勢のポイントをあげます。

①頸部(首)の角度

食物をごっくんと飲み込む時に、のどが自然と上下しなければいけません。その時の重要なポイントが首の角度です。首を少し前屈みにする、つまり顎を少し引くことで咽頭と気管に角度がつき食道へ食物が流れやすくなります(図2)。

○ 前屈みになると
咽頭と気管に角度がつき、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。
⇒誤嚥しにくくなります!!

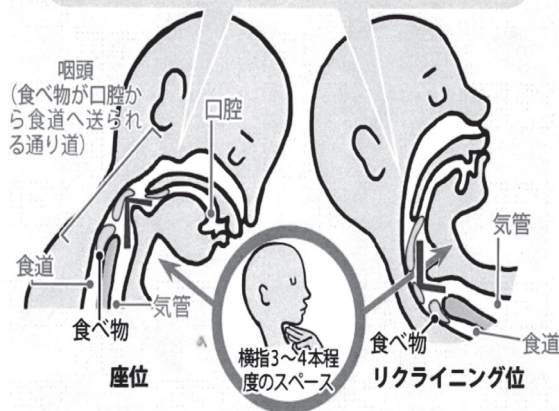


図2 飲み込みやすい頸部の位置

healthynetwork.weblogs.jp/hatsuratsu/

逆に、首を前屈みにしない場合(図3)や顎をあげてしまうと気道確保と同じ状態となり誤嚥しやすくなってしまいます。

✕ 前屈みでないと
咽頭と気管が直線となり、誤嚥しやすくなります。



その他にも
顎の引き過ぎや、反対に、上に反るという姿勢も、飲み込むための筋肉の動きを悪くし、飲み込みにくくなります。

図3 飲み込みにくい(誤嚥しやすい)

頸部の位置

healthynetwork.weblogs.jp/hatsuratsu/

②体幹の安定性

体幹が傾き不安定になると食べ物を口へ運ぶという動作が難しくなり、食べこぼしの原因にもなります。また、体幹が不安定ということは前述①の頸部(首)の角度も飲み込みやすい適切な角度をとりにくくなります。

③足の位置

足底が床につかない姿勢は体幹も安定しません. どうしても足と床の間があいてしまう場合は台などで調整すると良い姿勢をとることができます.

④適切なテーブルと椅子

テーブルが低すぎると円背(猫背)となり, 口への取り込みが難しくなったり, 椅子に深く腰掛けて正面を向くと頸部(首)が伸展してしまい, 顎が突き出るような状態となり食物は気道に入りやすくなってしまいます. 円背の人の場合, 背もたれの高い椅子を使用し, 骨盤をやや後傾(背筋を伸ばさないで座ったときに骨盤が後ろに寝た状態になること)し, 体幹を後ろに倒すことで頸部(首)が自然に前屈できます. 椅子の背もたれと腰から臀部の間に隙間ができる場合はバスタオルやクッションなどを挟むことで安定した姿勢が得られます.

逆にテーブルが高すぎたり, 遠すぎると, 頸部(首)を伸ばすような姿勢をとらざるを得なくなるので, 顎が突き出した状態となります. また, お椀の中の食事が見えにくくなったり, 食べ物をお椀からすくって口へ運ぶ動作も難しくなるために食べこぼしが増えます.

適切なテーブルの高さはお臍の少し上に机面がくる高さで, 体とテーブルの間は握り拳1つ程度開け, 腕が自然にテーブルの上に置ける(肘は90°に曲がる程度)ことがポイントです. また, 椅子は足底が床に設置し膝が90°に曲がる程度が良いとされています(図4)

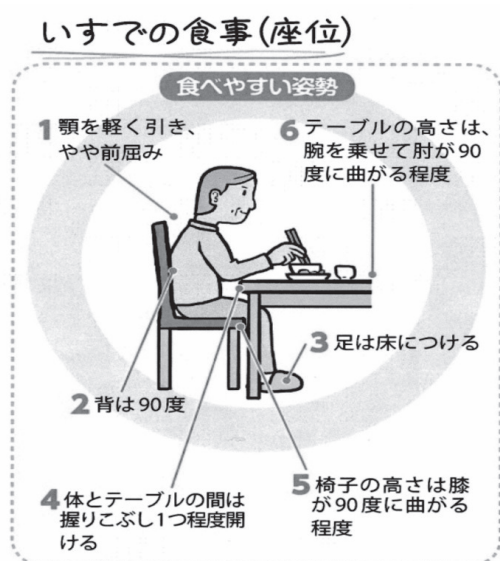


図4 適切なテーブルと体の位置関係

healthynetwork.weblogs.jp/hatsuratsu/

3. 作業療法士(OTR)の食事訓練

OTRが食事動作に対して治療・訓練する場合の評価する視点とその訓練方法について説明します.

①座位姿勢の改善

座位姿勢はまず骨盤を調整することが重要なポイントです. 骨盤が後傾していると体幹が円背となり顎が突き出した姿勢に繋がります. 図5の写真は左片麻痺の患者様で骨盤後傾し, 体幹が左に傾き, 左肩も下がった状態のために頸部も左に傾いています. このまま食事をしてしまうと飲み込みがうまくできず誤嚥する可能性が高くなります. このような患者様の場合, 図6のように骨盤を少し(この患者様の場合は円背もあるために完全に骨盤を起こしてしまうと更に顎が突き出した状態になるため少しだけ起こしています)起こし, 体幹の左への傾きと麻痺状態にある左肩の位置を修正するためにバスタオルを適度な厚みにして骨盤左側と体幹から左肩甲骨にかけてバスタオルを入れました. その結果, 頸部の左への傾きは改善されています.

②上肢の使用法の改善(利き手交換訓練・上肢の失調や麻痺・巧緻動作障害に対する治療・訓練)

右利きの方が右片麻痺になった場合, 左手で食事が自立するように利き手交換訓練を行い, 自分で食事をお口まで運ぶ訓練を実際の食事場面で行います.

③集中力低下・高次脳機能障害・認知症などに対する治療・訓練

疾患や障害によっては, 食事を左右どちらかの半分だけ見落とす, 食事に注意集中することができないなどの症状が出現します. 患者様の状態に合わせた治療・訓練を行います.



図5 座位不良姿勢



図6 修正後の座位姿勢

④ 自助具・装具などの選定および調整

お箸やスプーンに工夫を施せば自分で食事をお口まで運ぶことができる場合があります。連結箸はピンセットのようになっており、バネ状なので開閉が楽にできます。また、スプーンやフォークの柄を太くすることで握りやすくなり、少し長くすることで肘が曲がりにくくてもその分長さでカバーすることができます。ホルダーをつけたり、スプーンのヘッド部分を曲げて角度をつければ手指の力が弱くても関節が曲がりにくくても食物を自分の手でお口まで運ぶことができます(図7・8)。

(市販自助具の例)



図7 連結箸と太柄のスプーン

(市販自助具の例)

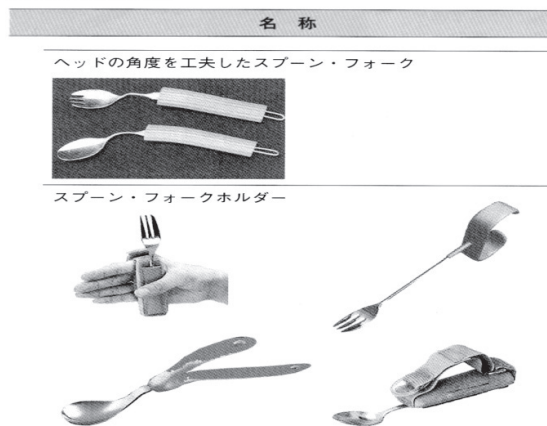


図8 ヘッドの調整とホルダー

その他、お皿の縁を少し高くしたりフードガードをつけることでこぼれずにうまくすすげる工夫や手の力がない場合のホルダーや手の震えがあってもこぼれにくいコップもあります(図9)。

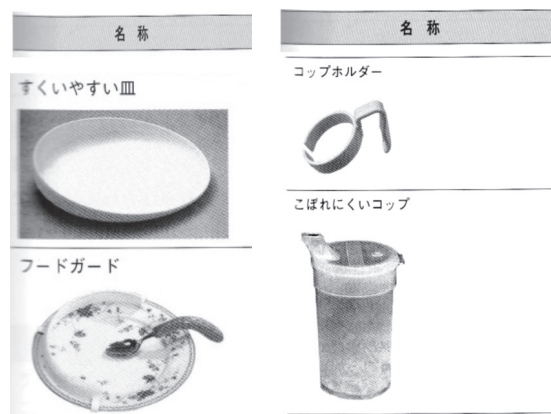


図9 お皿とコップの工夫

テーブルの上のお皿やお碗が滑らないためには滑り止め用具が有効です。

マットやトレー用のものを用いると便利です(図10)。

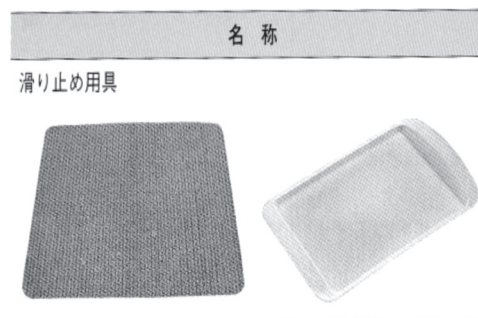


図10 滑り止め用具

このように、OTR は一人一人の患者様の身体機能を評価したうえで、食事動作が自立するよう治療・訓練していきます。

ま と め

食事が「楽しみ」であり続けるためには、いつまでも美味しく食べて、おしゃべりして、笑って、健康に過ごすことが大切です。その為にも、これからの人生、少し食事の姿勢に気をつけてみましょう。

