

食事時の姿勢と嚥下

ゆきよし訪問看護ステーション

理学療法士 坪井清則

はじめに

年齢	1位	2位	3位	4位	5位
20~24	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
25~29		悪性新生物	不慮の事故		
30~34			心疾患	不慮の事故	
35~39		自殺		脳血管疾患	
40~44	悪性新生物	心疾患	自殺	自殺	不慮の事故
45~49			脳血管疾患	自殺	
50~54					
55~59		脳血管疾患	自殺		
60~64			肺炎	脳血管疾患	
65~69		悪性新生物			脳血管疾患
70~74			老衰	悪性新生物	
75~79		肺炎			悪性新生物
80~84			老衰	悪性新生物	
85~89		肺炎			悪性新生物
90~94	老衰		悪性新生物		
95~99		老衰		悪性新生物	
100~	老衰		心疾患		肺炎

- 肺炎は死因別死亡率第3位
- 高齢になると肺炎での死亡率が高く
- 誤嚥性肺炎：高齢者に多い

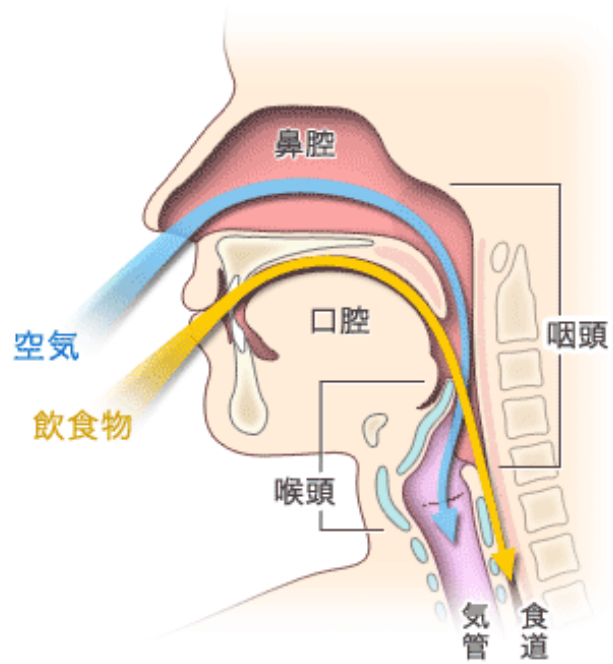
表：死因(年代別) 厚生労働省「人口動態統計」より

誤嚥

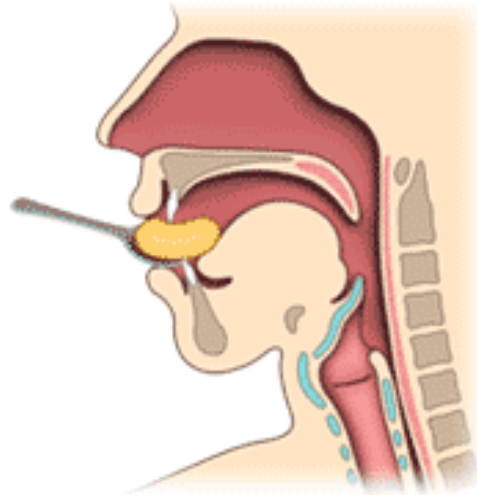
食べ物が食道ではなく，誤って気管に入ってしまうこと

- 器質的要因：脳血管障害やパーキンソン病など脳や神経の病
- 機能的要因：口腔内や喉の病気
- 加齢：咀嚼機能・嚥下反射などの衰え、唾液の不足

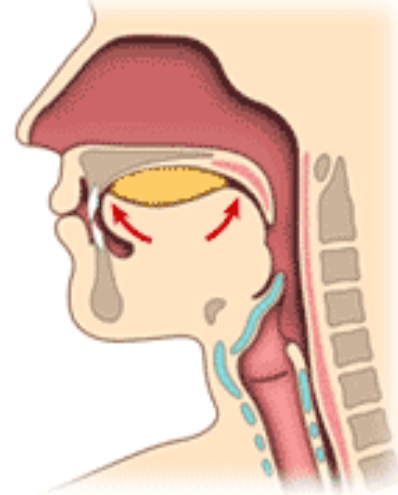
嚥下のメカニズム



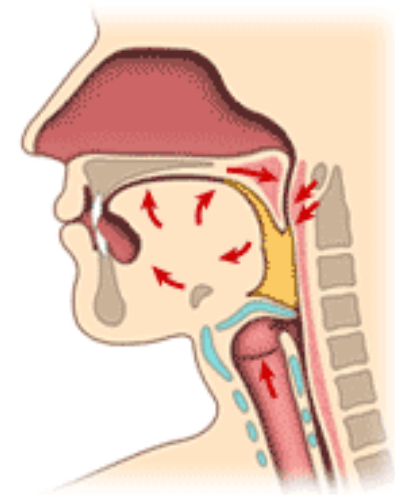
①準備期



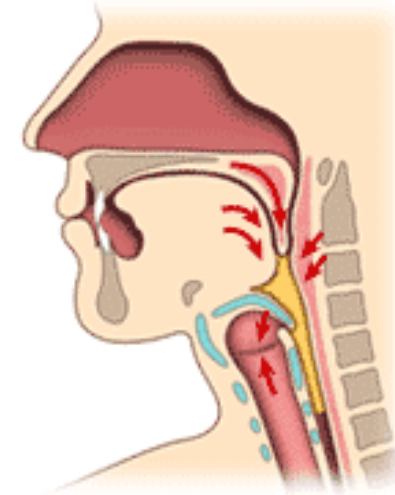
②咀嚼期



③咽頭期



④喉頭期



食事の姿勢と嚥下（座位）

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける



食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

背中が丸くなっている

あごが上がっている

飲み込みにくくなります。

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。



円背で顎が突き出した姿勢

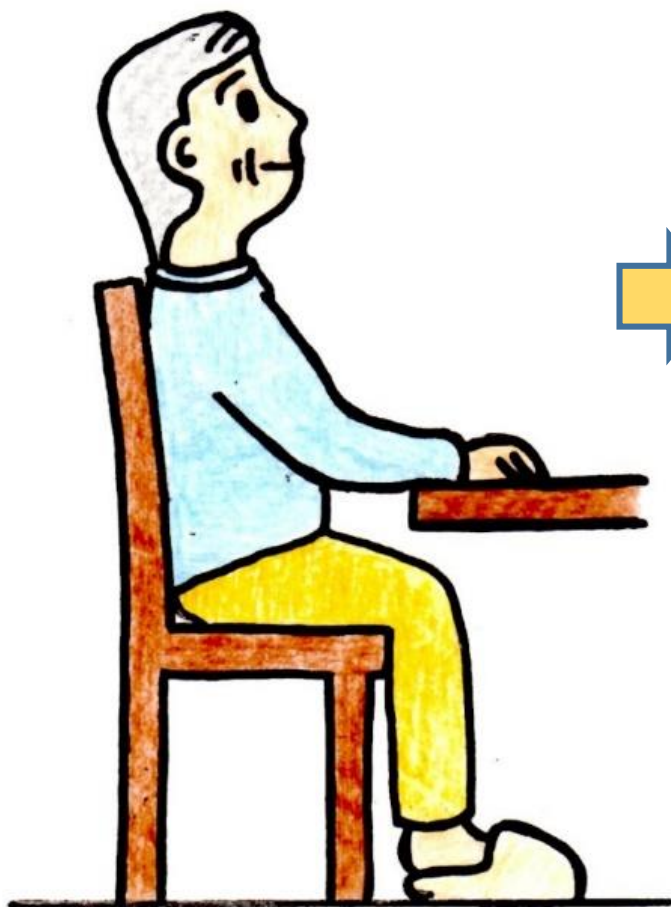
気管の入り口が拡がり、舌骨上筋群が伸張されて嚥下反射を阻害する

食事の姿勢と嚥下（ベッド半座位）



症例（男性 87歳）

- 後縦靭帯骨化症（頸椎），腰部脊柱管狭窄症に罹患。
- 生活場面での介助は入浴と，更衣の一部。
- 歩行器歩行可能，座位・立位とも伸展位での良姿勢が保持可能。
- 病状の進行と共に，脊柱の動きが徐々に制限。
- 食事中にひどいムセあり，「肉が喉に張り付いた」との訴えで救急搬送されるがその日のうちに帰宅された。
- 後日，食事時の姿勢をみせてもらおうと…



介入前の座位姿勢



介入後の座位姿勢



ニトリで購入
1,490円【税込】

まとめ

- 食事の際は誤嚥を起こさぬように，頸部は軽度前傾位が望ましい。
- 頸部の前傾位を保持するためには，安定した姿勢保持が必要である。その為には，全身の姿勢をみていく必要がある。
- その方の特徴に合わせ，ポジショニングを含めた環境調整が必要である。

食事の際の座位姿勢で何かお困りのことがあれば
リハビリスタッフまで！