

すてっぷ

2025

2

No.567

健やかな暮らしのために



クリスマス会（静岡厚生病院 保育所）

特集

えん下障害の新しい対処法

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

えん下障害の新しい

対処法

～「最期まで食べたい」を叶えたい
完全側臥位法の可能性～

中伊豆温泉病院 内科診療部長

松島 得好



注：検査実施の際は、感染防護のためにサージカルマスクを着用しております。

はじめに

えん下障害に対する体位代償法の一つである完全側臥位法は、一般の方々にはまだ馴染みが薄いと思われるので医療現場での評価や、要点を皆様と共有したいと思います。

えん下障害とは？

完全側臥位法を理解する上で必要なところにフォーカスして、えん下障害について簡単に触れます。食べ物はお口でよく嚥んだあと舌の奥で一塊に集められ、反射的に一瞬（0.5秒程）で咽頭（のど）を通過し食道へ送られます。この過程で起きる問題として大きく2つ挙げられます。

①えん下反射が遅れる

（嚥下反射惹起遅延）（図1）

健常者では a で、えん下反射が起きます。b はやや遅いけど許容範囲。c はかなり危険。d は、気管に入り誤嚥性肺炎の一因となります。b・c・d 等の危険度に合わせて適切なとろみの強さを決定して、嚥下反射惹起遅延に対処します。

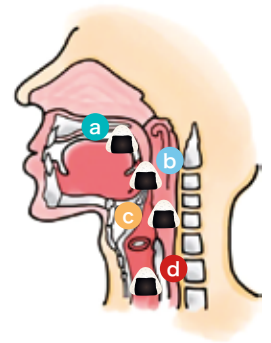
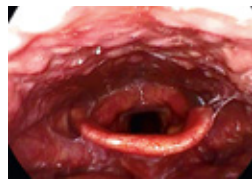


図1

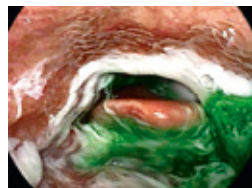
②のどに食べ物が残る

（咽頭収縮力低下・咽頭残留）（図2）

この場合もとろみが有効な場合がありますが、却って残留量が増える事もあり慎重な判断を要します。とろみだけでは不十分な場合、体位代償法も併用します。



▲健常者



▲えん下障害者

図2

体位代償法

送り込み障害や食べ物の流路・咽頭貯留許容量を調整・代償します。一般的には30度仰臥位等が多く実施されているようです。これらの代償手段を使っても、誤嚥性肺炎になる患者様もいらっしゃいます。その場合、胃瘻や経鼻

完全側臥位法の特徴

①簡単、ご家庭で容易にできる
特別な器具は必要とせず、ご自宅にある枕やタオルがあれば十分です。体位をとるためのちよつとしたコツさえわかれば可能です。

②安全、安全体位、回復体位

意識を失い倒れている（呼吸循環は安定している）方を発見した時に、救急隊が来るまで取るべき体位を安全（回復）体位（図3）と呼びますが、まさにその姿勢が完全側臥位です。嘔吐した物を誤嚥するリスクを軽減し、安全性の観点からも優れた体位であると言えます。

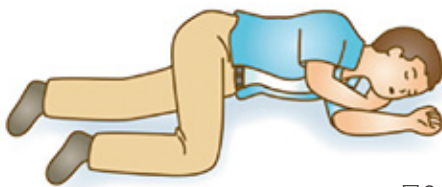


図3

③みんなすでに経験している

実はほとんどのの方がすでに完全側臥位法での摂取を経験されています。それは、授乳時です(図4)。乳児は、まだえん下機能が十分に発達しておらず誤嚥したり、吐いたりを繰り返して、えん下という手技を習得していきます。完全側臥位は安全にえん下を習得するために理にかなった姿勢でもあります。



図4

完全側臥位の咽頭(のど)の状態

完全側臥位法では、食べ物や飲み物は下側の咽頭壁を伝って食道へと流れるため直接的に気管へ流入するリスクを軽減できます。そして咽頭(のど)に残留した食べ物は、座位では重力や吸気により徐々に気管へと落下しますが、完全側臥位では(図5)のように気管ではなく下側の咽頭(のど)へと重力によって落下し、誤

嚥することなく一時的に咽頭(のど)へ貯留され、次に起きるえん下反射の時に食道へと運ばれます。つまり誤嚥のリスクを低減しつつ、次のえん下反射を待つことが可能になります。

嚥することなく一時的に咽頭(のど)へ貯留され、次に起きるえん下反射の時に食道へと運ばれます。つまり誤嚥のリスクを低減しつつ、次のえん下反射を待つことが可能になります。

重力による咽頭残留物の動き

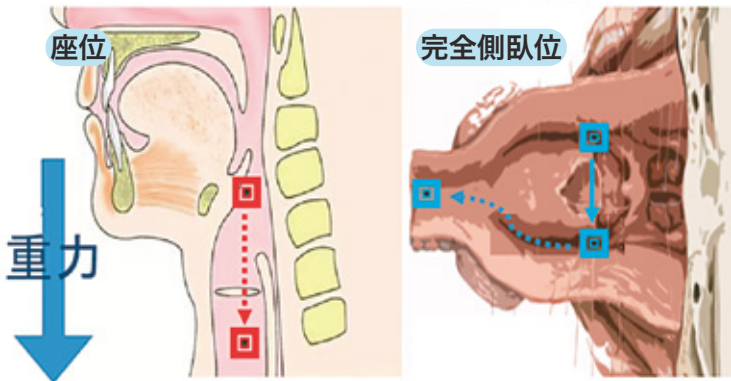


図5 引用元：プロメテウス解剖学アトラス口腔・頭頸部

完全側臥位法でのえん下リハビリテーション

えん下機能で多くの役割を司る咽頭(のど)は、その力を発揮する上で咽頭(のど)の筋肉の働きが非常に重要です。えん下障害を認める方は、その多くで筋肉

量減少や低栄養状態にあり、十分な栄養投与の下、咽頭(のど)の筋肉を使うこと

によって鍛える必要があります。そのためには食べることで体が一番のリハビリとなります。座位や30度仰臥位でムセがありますが、そうすると咽頭(のど)の筋肉はますますやせ細ります。この様な負の連鎖を防ぐために完全側臥位法で経口摂取継続を模索する価値はあると考えます。但し、完全側臥位法も万能ではなく、言語聴覚士等の専門家による評価やえん下内視鏡検査等を実施することが望ましいです。

老衰での完全側臥位法

人は誰しも、最後には食事がとれなくなります。座って食べられなくなったらもう食べなくても良いという考えも尊重されるべきです。しかし、最期までご家族とともに少量でも口から食べることを継続したいと思っている方は、完全側臥位法を頭の片隅にしまっておいても良いかもしれません。老衰の時期には一日数口しか食事を摂れなくなります。この世に生を受けて人生を体験し、やがてふるさとに戻っていくときの自然な体位と考

地域の力で

「最期まで味わう」を実現

完全側臥位法は病院などの特殊な環境に限って行うものではなくむしろご自宅や、ケア付き住宅、介護施設等での親和性が高い体位と言えます。しかし、実際には地域在住の摂食えん下障害でお困りの方が気軽に相談できる場所がなく埋もれてしまい、誤嚥性肺炎になってから病院を受診するケースによく遭遇します。この様な潜在的えん下障害者に対して、医療機関だけで対応することは現実的には不可能です。

そこで求められることは地域の力だと考えます。行政を中心として、地域住民・ケアマネジャー・専門職が知識や現状の共有、啓発活動を行って速やかに適切な対応ができる地域力を備えることができたなら理想的です。今回のお話が地域の誤嚥性肺炎患者の減少と、希望される方が最期まで家族と食べる楽しみを味わえることの一助となるならばこれ以上の喜びはありません。

参考文献

- 経口摂取を諦めない！新しい嚥下リハ「完全側臥位法」の理論と実践 日本医事新報社
- 重度嚥下機能障害を有する高齢者診療における完全側臥位法の有用性(日老医誌2019...56...59-66) 工藤

みなさんからの質問、 病院に聞いてみました

特集では、えん下障害の対処法を紹介しましたが
ここでは**誤嚥性肺炎予防の体操**を紹介します！

いつまでも元気で、家族や友人と過ごす何気ない時間はかけがえのないひとときですが、高齢者の死因にあげられる「誤嚥性肺炎」は、飲み込みづらいつと感じたときには、もう始まっているかもしれません。普段の生活の中で、改善のためにどんなことを行ったら良いのかをお伝えしたいと思います。

唇と舌の体操はそれぞれ5回ずつ、できる限りの力を入れて行います。
毎日少しずつ、食事の前や歯磨きの時に鏡を見ながら続けていくと良いです。

口の体操

- ①顎の下を手で押さえながら押し上げ、手のひらの力に抵抗するように口を開けて5秒キープ。
- ②歯をかみしめて唇を「いー」と横に引き5秒キープ。「うー」ととがらせて5秒キープ。
- ③唇をしっかり閉じて、頬を膨らませて5秒キープ。できるなら指で頬を押さえてみましょう！



舌の体操

- ①「タ」と発音するときの口の形で舌の先に力を入れて5秒キープして「タ！」と言いましょ。
- ②「カ」と発音するときの口の形で、舌の奥を押し上げて5秒キープして「カ！」と言いましょ。
- ③右頬に手を当て、舌を右頬に向かって押し出すようにして5秒キープ。左側も同じように行います。
- ④舌を前に出して舌の先を軽く噛み、唾をゴックンと飲み込みそのまま力を入れて5秒キープ。難しいので、始めは1秒から。慣れたら、より舌を前に出して行うようにすると飲み込む力にきいてきます！

元気に声を出しましょう！

- ①大きく息を吸って、できるだけ長く「あー」と声を出し続けます。
- ②大きく息を吸って、「あー」と声を出しながら少しずつ高い音に上げ、最も高い声で5秒出し続けます。声を出すときは、力まないで質の良い声を保ちながら行いましょ！

次回のテーマは、「ニキビについて」です。

回答してくれた先生
静岡厚生病院 言語聴覚士
石田 礼子



Q&A

今月のテーマ 前立腺

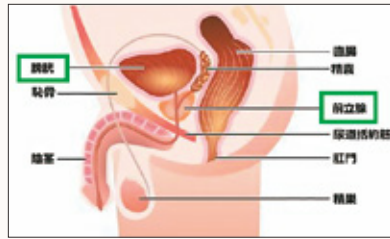
健康診断を受けたら、PSAの数値が高いといわれました。前立腺がんにかかったということですか？
今後はどうすればよいのでしょうか？(60代男性)



前立腺とは

前立腺とは、男性特有のクルミ位の大きさの臓器で、膀胱から続く尿道の周りを囲んでいます。

また、PSAとは前立腺で作られるたんぱく質の一種で、精液の一部となつて精子を保護したり、精子に栄養を与えるとともに、その運動機能を助ける役割を果たしています。



PSAの数値

PSAは精液の一部として働いているので、通常血液内から高値で検出されることはありませんが、前立腺がんや前立腺肥大症、前立腺炎などの疾患があると、血液中に漏れ

出てきてしまいます。また、射精や長時間の車の運転、サイクリングのような前立腺への機械的な刺激を受けた場合にも血液中に漏れ出てくる場合があります。そのため、PSAの値が高いと言われただけでは、前立腺がんには罹患しているとは限りません。

一般的にPSAの値が4 ng/mL以上になつた場合に「前立腺の数値が高い」と言われ、精密検査を勧められます。PSAが基準値以上の人のうち、がんが発見されるのは3割程度という報告もあります。今後は、「泌尿器科」の受診をしていただき、専門医にご相談ください。

前立腺がん

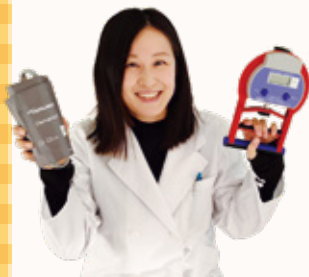
前立腺がんの罹患は、55歳から59歳までが急増し、その後徐々に増加していきます。2022年の厚生労働省の発表では、男性の部位別がん罹患率は前立腺がんが1位と

なっています。早期に見つかれば、5年生存率はほぼ100%と言われ、前立腺がんは生存率が高いと言えます。しかし、前立腺がんの初期には自覚症状がほとんどありません。早期発見、早期治療のために、「PSA」の数値を定期的に測定し、確認していくことをお勧めします。

人間ドックや健康診断、自治体によっては住民健診で、「PSA検査」を受けられるところもありますので、50歳を過ぎたら、定期的に検査を受けましょう。

参考文献

厚生労働省令和2年 全国がん登録 罹患数・率報告 CANCER INCIDENCE OF JAPAN 2020
NHKテキスト
今日の健康
(2022.9)



遠州病院 健康管理課
保健師 佐伯未央



人間ドックを受けていますか？

自分の身体の状態を知るためには定期的な検査が重要です。人間ドックは検査項目が多く、総合的に身体の状態を調べることができます。早期発見により、万が一治療が必要となった場合でも、身体にかかる負荷や経済的な負担を軽減することができます。定期的な検査で健康寿命を延ばしましょう。

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

人間ドックとは、船舶の建造や修理をおこなうドックに例えた、検査項目の豊富な包括的な健康チェックを指し、日本固有の表現です。

自分自身の状態を知るために…

	健康診断			
	特定健診	定期健康診断※ ²	がん検診	
目的	自身の健康状態をより詳しく把握して、健康診断だけではわからない病気の早期発見や予防が目的	メタボリックシンドロームに着目し、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防が目的	労働安全衛生法に基づき、健康状態の把握、病気の早期発見・早期治療等が目的	特定の病気に絞って身体にがんがあるかどうかを調べることが目的
検査項目	50～100項目 一般的な健康診断項目の他、医師の診察・腹部エコー・肺機能検査・眼底検査の他、豊富なオプション検査	10項目程度 問診・身体計測・腹囲・血液検査（貧血・肝機能・脂質・血糖・腎機能）・尿検査・心電図など	10～15項目程度 身体計測・胸部X線・血液検査（貧血・肝機能・脂質・血糖）・尿検査・心電図など	大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がんなど
詳細	法的な義務はなく、個人の意志によって受診するもの。詳細に身体の中を検査することが可能なため、 健康診断だけではわからない病気を発見することが可能 。医師面談・保健師と健康相談ができる。	40～74歳が対象 内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させる。	会社などにお勤めであれば、労働安全衛生法に基づき、年に一度の定期健康診断が義務付けられている。 一般健診、定期健診 といわれているもの。	・ 対策型検診 は市区町村が公費を用いて地域住民に提供する検診で項目や対象年齢が定められている。 ・ 任意型検診 は、さまざまな項目を選択して検査することができる。

※¹ 人間ドックではオプション料金でその他の検査が追加可能 ※² 40～74歳で、定期健康診断を受けていれば特定健診を受けたことになる

新任医師紹介 中伊豆温泉病院



ふかざわ だい き
深澤 大旭

整形外科

出身大学：順天堂大学（令和3年卒） 診療科：整形外科

皆様の側に寄り添える医療を提供できるように尽力致します。

外来診療担当医師一覧表について

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。予定表は各病院HPよりご覧いただけます。



JA 静岡厚生連
遠州病院HP



JA 静岡厚生連
静岡厚生病院HP



JA 静岡厚生連
清水厚生病院HP



JA 静岡厚生連
中伊豆温泉病院HP

JA 静岡厚生連

11/24

静岡県JA介護保険事業研究集会

グランシップ（静岡市）で研究集会を開催し、静岡県内の介護保険事業実施JA・JA関連の社会福祉法人の従事者約110人が参加しました。

この研究集会は、より良い介護の実施に向け、自ら課題を持ち、改善の取り組みを発表するもの。6つの事業所から1例ずつ事例報告を行いました。



遠州病院

12/14
土

クリスマスコンサート

遠州病院でクリスマスコンサートを開催しました。

遠州病院のリハビリスタッフによる体操で体を動かしたあと、浜松医科大学管弦楽団による「坂本九メドレー」やクリスマスソングを演奏いただき、一足早いクリスマスを楽しみました。



介護老人保健施設きよみの里

12/26
木

お餅つき

きよみの里でお餅つきを行いました。利用者様の「よいしょ、よいしょ」の掛け声に合わせて、リズム良くお餅をつきました。できたてのお餅を大根おろし、あんこ、きなこで美味しくいただきました。



静岡厚生病院

12/24
火

クリスマスカード

静岡市立末広中学校の生徒会の皆さんが手作りのクリスマスカードを届けに来てくれました。一人ひとりの想いがたくさん詰まったクリスマスカード。

素敵なサンタさんからのカードを受け取った患者さんたちはとても嬉しそうにしていました。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこでご覧になりましたか

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号で良かった記事はどれですか

1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A 5 News & Topics 6 レシピ

Q3 掲載して欲しいテーマ

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

422-8006
静岡県駿河区
曲金三ノハ
ー
JA静岡厚生連
ですべてのアンケート
2月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り令和7年2月17日(月)》

アンケートフォームで
簡単回答!▶▶

右の二次元コードからも
回答を受け付けております。



旬の食材 レシピ

豚バラネギ塩 炊き込みご飯

材料(4人分)

・白ネギ	1本	・塩	小さじ2/3
・豚バラ薄切り肉	160g	・醤油	大さじ1/2
・米	2合	・和風だし	小さじ1
・水	適量	・ごま油	大さじ1

作り方

- ①ネギはみじん切りにする。豚肉は3cm幅に切る。
- ②炊飯器の内釜に、研いだ米、水、塩、醤油、和風だし、ごま油を加えて混ぜ、米を平らにならす。
- ③豚肉、ネギを入れて通常炊飯する。

1人分の栄養価

カロリー 404kcal たんぱく質 8.9g 脂質 14.8g 塩分 1.3g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。二次元コードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

加熱されて甘味が増したネギとシャキシャキ食感を残したネギがダブルで楽しめる炊き込みご飯です。豚肉のうまみとごま油がふわっと香ります。炊き上がったあとに、お好みで白いりごまをかけても美味しくなります。

中伊豆温泉病院 栄養士 菅原菜緒美



食材の豆知識

ネギはβ-カロテンが豊富な葉の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜に分類され、ビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養素のみならず、独特の香りと辛みの素である硫化アリルという成分を豊富に含んでいます。加熱すると甘くなるのは、辛味成分が甘味成分へと変化するためです。

J A静岡厚生連 教育指導専任主任
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口友里



JAふじ伊豆

K A U ~ ら

KAU~らには、季節ごとの旬の農産物はもちろん、沼津茶の産地ということもあり、さまざまな茶工場のお茶が並んでいます。また、店舗の位置する愛鷹山麓周辺では、近年お茶の転作作物として、根深ねぎの栽培が盛んに行われています。11月中旬から3月頃まで「沼津ねがた白ねぎ」として販売されています。「沼津ねがた白ねぎ」は軟白部分が30cmと長く、また身の締まりもよく加熱するとさらに甘みが増すのが特長で、さまざまな料理に最適です。

店長の小澤正信さん
(左から2番目)と
スタッフの皆さん



定期的に行うイベントも大盛況!



「沼津ねがた白ねぎ」コーナー!



店舗情報

所在地: 沼津市東椎路字芝原下677
営業時間: 9:00~17:00
定休日: 第2水曜日・年末年始
TEL: 055-923-6711



各種 SNS
運営中! →



instagram



Facebook



YouTube

<発行> 静岡県農協健康管理推進委員会
<編集> 静岡県厚生農業協同組合連合会業務部
静岡市駿河区曲金三丁目8番1号 TEL 054-284-9843