

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、22年目になります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・1,861名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・18,768名の認定看護師を社会に送り出しています(平成29年12月現在)。宮崎県内では、専門看護師11名(4分野)と認定看護師135名(17分野)が活動しています。県民の皆様へ、県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動内容を広く知ってもらい、県民の皆様のお役に立てるような内容を情報発信する活動も2年目になりました。今後も継続して、この活動に取り組んでまいります。

「誤嚥」ってどういうこと？



摂食・嚥下障害看護認定看護師 河野 美由紀
(宮崎県立宮崎病院)

最近、テレビや新聞等で『誤嚥』という言葉を見聞きすることがありませんか??
『誤嚥』とは水分や食物が気管に誤って入ってしまった状態をいいます。『誤嚥』がやっかいなのは、それが肺炎の原因となり、場合によっては命を落とす一因になってしまうことです。

私達は、①呼吸と②飲み込みの2つの通り道となる喉頭(のどの奥)を自然に上手に使い分けることができます。

しかし、脳卒中による後遺症、喉や口腔内の大きな手術後、高齢、多種類の薬剤の服用、栄養不足といった様々なことが引き金となり、『誤嚥』をする場合があります。

そこで今回は、誤嚥予防のためのちょっとした食事を含めた生活での留意点等をお伝えします。

- あごが挙がった姿勢で食事しないようにしましょう
(テレビの位置が目線より上にあるとあごが挙がりやすくなります)
- むせが強い場合は、飲み込む時にあごを下にさげる(うつむく)姿勢で食事をしてみましょう
- ひと口量は少なめに調整し、ひと口ずつ飲み込みましょう
- お茶やお水、汁物等の水分でむせが強い場合には、市販のトロミ剤を使用し“とろみ”がつくように調整してみましょう
- 噛んだ時に水気(汁)が出る食品には注意しましょう
(みかん、ブドウなどの果物類やおでんのがんもどき等)
- 口の中でくっついたり、パサパサしたり、ばらける食品には注意しましょう
(乾燥したのり、もち、ピーナツ、寒天、パン類など)
- 栄養不足にならないような食事をし、定期的に体重測定をして体重減少に注意しましょう。必要時は市販のカロリージュース類の栄養補助食品を利用しましょう

