

島根から転勤し、新宿区で管理栄養士として活動を始めて4年目の春。島根県出雲市の病院で管理栄養士として勤めていた頃は、患者のために栄養・食事支援に全力で尽くしていると思っていました。今は支援ではなく、望まれることを叶えられる地域に根差した管理栄養士として、同じ思いの仲間ともう一歩前にとおもいます。

昨年、がん患者と家族や病院、福祉施設のスタッフ向けに数回の講演依頼を受けました。質問コーナーで問われたことの多くは、治療の副作用対策、再発予防の食事ではなく、どこに繋がれば個別に対応してくれる栄養士さんに会えますか、栄養支援を受けられると知らなかった、管理栄養士とは個別の食事・栄養治療を考えることが出来る仕事ですか、という質問や意見が大方でした。

新食研のスタッフは他の地域よりも少し恵まれた学習環境を築き、その仕組みの中で多くの専門職種が更に羽ばたこうとしている息吹を感じます。スキルと人間力を持った新食研の専門職種の一員として管理栄養士も一緒に羽ばたければと、そして支援を望む多くの方々に出会える仕組みを築き上げたいと思います。だって、私は酉年生まれの年女です。本年もどうか皆さんと共に、栄養食事治療を取り残さない地域支援の活動にご一緒させて

ください

(管理栄養士

川口 美喜子)



食事姿勢の MTK&H

～食支援評価に必要な視点～

人は様々な理由で食べることができなくなってしまう。その理由は大きく3つに分けることが出来ます。

以下に掲げます。

- ① ご本人の身体が原因で食べられなくなっている
- ② 家族および介護者の食べることの問題点の理解が不足していることが原因で食べられなくなっている
- ③ 食べることに適した環境でないために食べられなくなっている

身体が原因で食べられない、に対しては病院での治療、歯科での義歯の調整などによって食べられるようになることを指します。

家族および介護者の食べることの問題点の理解の不足については、家族指導、栄養指導等によって対応することが必要です。

食べることに適した環境でない、とはそもそも食べられる姿勢になっていない、食器等がその人の身体の機能に合っていないということです。姿勢を調整したり、適した食器を使ったり、といった環境面を修正することで対応します。

今回お伝えする食事姿勢の MTK&H とは、食事姿勢が悪いことで「環境が原因で食べられなくなっている」人に対してのチェックポイントです。これをチェックすることで食事姿勢が問題ないかどうかを簡単に知ることができます。(PT 志垣 健一郎)

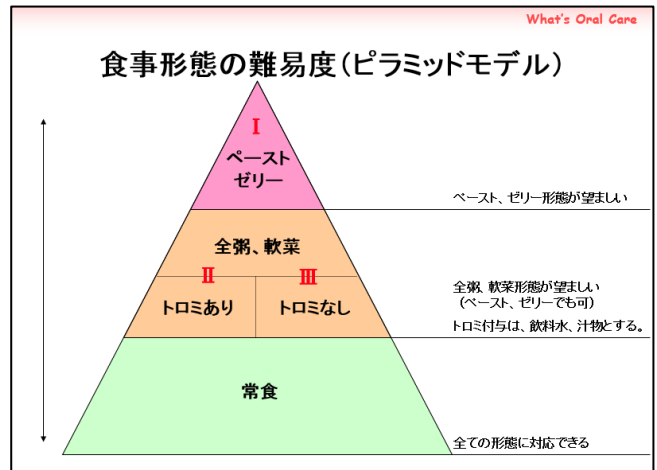
食べる機能 ～咀嚼と嚥下～

新宿食支援研究会代表 五島 朋幸

口から食べる機能が低下してしまい、残念ながら食べられなくなる方が多くいます。このような食べる機能が低下した時、早期に気づくことで栄養状態を高く保てたり、機能が向上することもあります。そこで、食べる機能について解説していきましょう。

食べるという動きを大別すると「咀嚼（噛むこと）」と「嚥下（飲み込むこと）」になります。まず咀嚼に必要なものは歯や顎の力、口の中の認知能力、舌、唾液などです。これらを利用して行う咀嚼の目的はズバリ、飲み込める形にすることです。間違っているのは、大きなものを小さく噛み砕くことではないことです。口の中に食べ物を入れると塊にできずに口の中じゅう散らばってしまう方がいます。これは咀嚼障害です。一方、嚥下は嚥下の反射、嚥下の力、首の柔軟性、食事の姿勢、さらには呼吸のコントロールなどが重要な要件になります。これらがうまく機能することによって食道に食べ物、飲み物が入っていきます。

に上下に動かしているかということ。人間の奥歯は左右にあるので、しっかり奥歯で噛んでいると下顎は左右に揺れて動きます。まっすぐ噛んでいる時は舌で潰しているだけなのです。もう一つ、噛む回数が異常に多く、いつまでも飲み込まないような時は咀嚼能率が落ちているといえます。嚥下の観察ポイントは単純にむせているかどうかということ。



このように咀嚼と嚥下機能を見ていくことにより、その人にあった食形態を大まかに理解できるためのツールがSSK-O（エスエスコ）です（図）。口とのどをのよし悪しを判定するためのキーワードを3つ。「なかなか飲み込まない」、「口にためてしまう」そして「むせる」です。口は咀嚼機能、のどは嚥下機能を表します。また食形態のポイントは、のどが悪い人にトロミを利用することです。

在宅医療の現場でもほとんど咀嚼障害が正しく評価されていません。食べるという動作は咀嚼と嚥下に分かれていることを理解してくださいね。

What's Oral Care

食形態判定表

SSK - O判定表 ver.1.02

		のど	
		悪い	良い
口	悪い	I	III
	良い	II	常食

口（咀嚼）が悪い：口に溜めてしまう、なかなか飲み込まない
 のど（嚥下）が悪い：むせる * 誤嚥していても むせない場合がある

さて、それぞれには観察のポイントがあります。咀嚼の観察ポイントは噛み方と飲み込むまでの咀嚼回数です。噛み方は、食べているところを正面から見て下顎が左右に動かして食べているのか、それとも単純

