

日清オイリオグループ(株)中央研究所の研究員の皆さんから

**気をつけよう! 高齢者の誤嚥性肺炎と摂食・嚥下障がいについて伺いました**



久里浜にある研究所。数々の新製品がここから生み出されます。

Q: そのような症状は若い人や健常者では余り聞きませんが?

A: 我々でも早食いをしたりすると、呼吸とのタイミングがうまくとれず、“道を間違えて” 気管に入ってしまうことがあります。その際はムセが起こります。実はムセというのは誤って気管に入ってきた異物を吐き出そうとする防御反応なのです。仮に気管や肺に入ったとしても、抵抗力や免疫力が備わっていれば誤嚥性肺炎にはなることはほとんどありません。しかしお年寄りの方で、普段から十分な食事を摂っていなかったり、体調を崩していたりすると、排出力に加え、抵抗力・免疫度も落ちているため、肺炎になりやすいのです。

Q: 早期発見や予防法は?

A: まず、摂食・嚥下障がいと疑われる兆候に気付くことが重要だと思います。例えば、①食事中や食後にムセたり、咳をすることが多い ②痰がからみやすい ③食後に声質が変わる、等の症状があれば、医師や看護師などに相談してみることをお勧めします。さらに、「誤嚥をしない」様々な工夫も重要です。具体的には、①飲み込みやすい姿勢を取る<出来るだけ背筋を伸ばした良い姿勢で食事を摂る>②食事のペースと一口に食べる量を調節する<なるべく時間をかけ、一口量を調節(小さじ一杯程度)>③食形態の工夫<やわらかい食材、切り方の工夫、トロミをつける等>などの食べやすくなる条件を揃えてあげることが大切です。

Q: なぜ「トロミ」をつけると飲み込みやすくなるのですか?

A: 飲み物などの液体は喉を通過するスピードが非常に早いため、摂食・嚥下障がいの方では上手くタイミングが取れないことが多いのですが、「トロミ」をつけるとスピードがゆっくりになるため、タイミングが取りやすくなります。一方で「トロミ」をつけすぎると口の中や喉に張り付いてしまいますので、かえって飲み込みにくくなることもあります。飲み込みやすい「トロミ」は個人差がありますので、必要以上に付けすぎないことが大切です。

Q: トロミをつけるには「かたくりこ」等を思い浮かべますね(笑)

A: 「かたくりこ」は水に溶いて加熱しないと「トロミ」が付きませんが、トロミ調整食品は加熱不要で、冷たいものから温かいものまで、加えるだけで簡単にトロミをつけられるのが特徴です。さらに透明で無味無臭ですので、飲み物の味も損ないません。調理の手間も要らず、食事の最中にも利用出来るスグレモノです。ビールにトロミをつける方もいらっしゃるそうです、但しビール独特ののどごしはありませんし泡もたくさん出ますが(笑)。高齢者の方々には一日でも一食でも長く、自分の口からお食事をして頂くのが私達の願いです。

日清オイリオは日本で初のサラダ油「日清サラダ油」を製造・発売するなど、食用油でお馴染みですが、実は高齢者向けの介護食など様々な食品の製造・販売もされています。今回はそんな「日清オイリオグループ(株)」の中央研究所にお伺いし、佐野さん・鈴木さんに「誤嚥性肺炎」についてお話を伺いました。

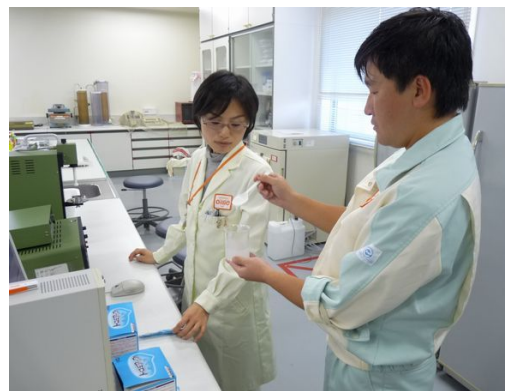
Q: さて「誤嚥性肺炎」とはどのような病気なのでしょう?

A: 食べ物や飲み物は口から喉、食道を通過して胃に運ばれていきますが、喉は食べ物や飲み物が通過するだけでなく、呼吸の通り道にもなっています。そのため、何らかの原因で喉を通過するタイミングがうまく合わないと、誤って気管や肺へ入ってしまうこととなります。このことを「誤嚥(ごえん)」といい、肺に異物が入って起こる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。特にお年寄りの方は、加齢とともに飲み込む機能が衰えていきますので、誤嚥を引き起こす「摂食・嚥下(えんげ)障がい」になりやすく、それに伴った肺炎を招く危険性が高くなります。例えば原因不明の発熱が続く場合などは誤嚥性肺炎を疑う必要があると言われています。



日清オイリオグループ株式会社中央研究所成長事業開発分野ヘルシーフーズ・栄養整理グループの佐野主管<左>、鈴木チーフにお話を伺いました。

日清オイリオの多様な商品ラインアップ<下>



**グループホーム空室情報**

空室情報、入居に関するお問い合わせは下記  
の各施設もしくは総合案内

**044-433-4889** 迄

お気軽にどうぞ!!



★フォトグラファー 長島毅のフォト&エッセイで綴る★  
 ～午後のシエスタ～  
 ★連載第 14 回 デイサービスの方のひとこま★



帰りの体操時間。やるもやらぬも基本は自由、でも軽快！居るもうれし、帰るもうれし。

こんにちは。前回、お休みをいただきみなさまお待ちかね？の復活の第一弾です。幸区小倉にあるデイサービスバナナ園に行ってきました。認知症専門の少人数型で行き届いたサービスとアットホームな雰囲気が特徴です。入浴や食事のお世話や機能訓練などご家族が変わってお世話をしてくれます。自宅に閉じこもりがちな要介護者が心身状態の維持や向上が図れる他、家族の方々の負担の軽減にもなりますね。今回は夕方のお送りの時の風景をお届けします。今日のお客様は全部で5人の方々です。帰り間際の体操で身体をほぐしていました。なんだかみなさん動きが軽快です。そういえば小学校の帰りの会では、もうすぐ家に帰れると喜んだなあ。やはりみなさんお家が好きなんでしょうかね。利用者同士で楽しい時間を過ごしたり、歌を唄ったりして、スタッフの方々との交流で刺激を得れば気分転換にもなり機嫌も良くなったり。スタッフのみなさんは、きちんと安全第一で無事送り届けるまでは緊張、緊張の日でしょうね。無事故につながるのもチームワークの良さの賜物だと思いました



無事、家族にお届け。ありがとうございますの言葉。

長島毅くながしまつよし

PHOTO BY Tsuyoshi Nagashima

フォトグラファー、1971年生、川崎市多摩区在住。大学卒業後1年間の放浪の後、島村龍太郎氏に師事。4年半の修行を経て独立。主にファッション誌を中心にカメラマンとして活躍中。http://tsuyophoto.jimdo.com/



(左) 足腰の弱い方がおおいのでしっかりとサポート。  
 (中) 無事到着です。おりるときもしっかりサポート。  
 (下) 二階までは運動のため階段で上がります。ここでもサポートはしっかりと。



<読者プレゼント> 食べ物を飲み込むことが難しい方が飲み込みやすいように、手軽にトロミをつけることができる「トロミアップパーフェクト」(日清オイガール株式会社)を抽選で5名さまにプレゼントいたします。住所・氏名・年齢・お電話番号明記の上下記までお送り下さい。  
 211-0001 川崎市中原区上丸子八幡町816 ㈱アイ・ディ・エス

バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎ 044-280-2386
- グループホーム「バナナ園」☎ 044-588-0645
- グループホーム「第2バナナ園」☎044-587-1773
- 高齢者ケア付住宅「IDSバナナ園」☎044-580-3210
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
- グループホーム「のんびりーす」☎044-422-2295
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
- グループホーム「バナナ園生田の社」 ☎044-789-5691/5692
- グループホーム「バナナ園生田の泉」 ☎044-789-5693
- デイサービスバナナ園☎044-588-0890
- あいケアサービス☎044-433-4651
- すこやかケアプランセンター☎044-411-3120

登録ヘルパー/非常勤スタッフ募集中!!  
 ★IDSバナナ園★当社運営グループホーム★

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★  
 ◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー<ヘルパー2級以上必要>  
 ②非常勤スタッフ<週2日以上勤務+夜勤可能な方>
- 給与: ①時給1150円<生活>~1750円<身体>  
 ②時給850~1000円<資格・経験考慮>夜勤1回13000円
- 勤務時間 ①都合の付く時間でOK②9:00~17:00③17:00~9:00
- 休日: ①②シフト制による
- 勤務地: 中原区/川崎区/幸区/宮前区/多摩区
- ★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。
- 問合せ: ㈱アイ・ディ・エス 採用担当



☎044-433-4889

月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
 通算第84号 編集:株式会社アイ・ディ・エス  
 川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4889  
 <HP> http://www.bananaen.com/