

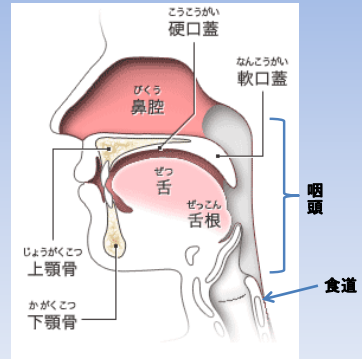
H30.11.18 日本ALS協会香川県支部 研修会

「食べる」を守る

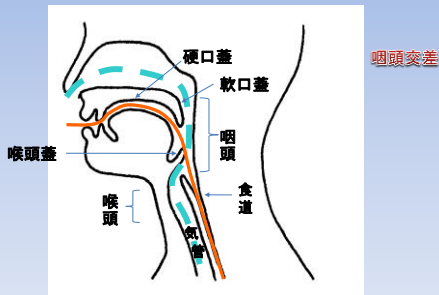
～リハビリと姿勢調整でより良い経口摂取～

高松医療センター 言語聴覚士
三好まみ
(日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士)

摂食・嚥下に関わる解剖



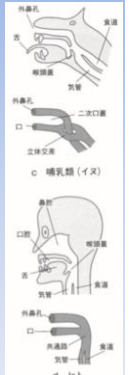
摂食・嚥下に関わる解剖



咽頭の交差は神様の設計ミス？

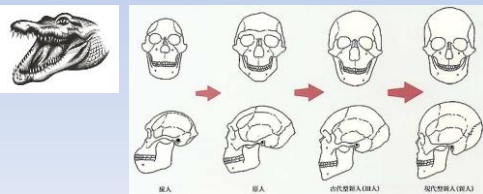
- 咽頭交差は肺呼吸をする生物に生じている。しかし誤嚥の問題は人類だけ。
- 人類以外の哺乳類は立体交差。
- 人類は直立二足歩行への進化に伴い喉頭が下がり咽頭腔が広まった結果平面交差となった。

人体で最もスリルに富んだところ
人体の弱点



顎は小さくなる

- 顎骨は退縮した。
- 上肢を自由に使えるようになり獲物を捕らえるときに直接顎を使う必要がなくなった。(武器の利用)
- 食物を火や石器を使って調理し消化しやすい状態にしてから食べるようになった。



喉頭の下降

咽頭腔拡大

顎の退縮

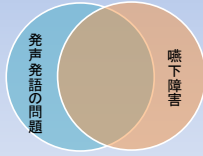
口腔、舌の形状変化

嚥下の退化 → 構音の進化

- 構音は飲み込みの代償
- 言葉を話す能力と引き換えに誤嚥を起こす構造になり、窒息の危険を抱え込んだ。

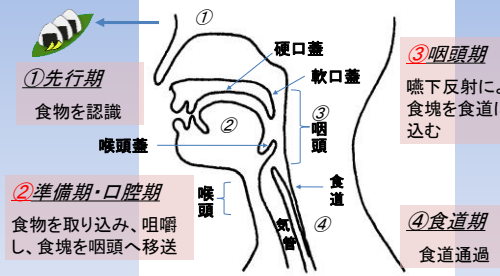
構音の獲得

- 発声発語器官と嚥下器官は重なっている部分が多い

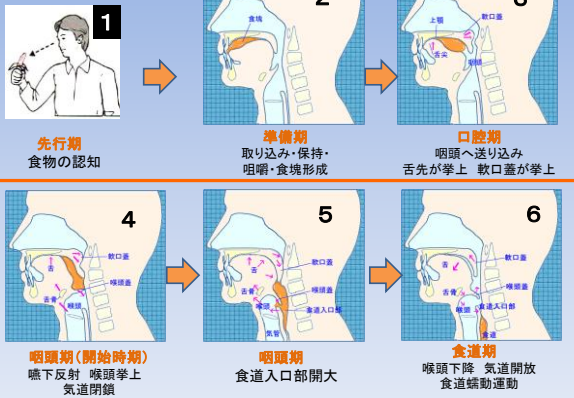


- 嚥下と構音は近い、同時並行的アプローチ

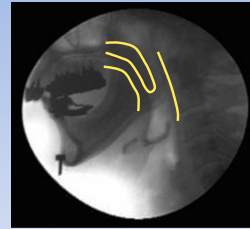
摂食・嚥下の流れ



摂食・嚥下の流れ



嚥下反射誘発部位



嚥下反射は、咽頭粘膜に食塊が触れたという知覚が刺激となって生じる。特に舌根部、軟口蓋、咽頭後壁は嚥下反射誘発部位と呼ばれている。

正常嚥下



VF検査 (video-fluorography)

誤嚥



ALSの嚥下障害の特徴その1 口腔期障害

準備期・口腔期障害



問診・観察では
口からこぼれる
上を向いて送り込む
口に残る など

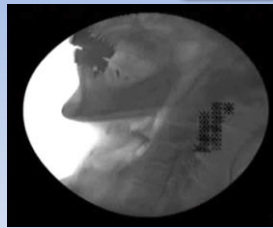
部位	神経学的検査ポイント
咬筋	開口・閉口できるか
口唇	イー・ウー 頬を膨らませる
軟口蓋	「アー」の挙上を確認
舌	前後・左右・上下に動かせるか

左右差に
注意!

★ここに障害があると、ことばが分かりにくい(構音障害)のが特徴です
「ば・た・か・ら」
「ばんだのたからもの」

ALSの嚥下障害の特徴その2 咽頭期障害

咽頭期障害



観察や問診では
ムセ、咳
咽頭違和感
咽頭ゴロ音
湿性さ声 など

VFでは
反射遅延
咽頭残留
誤嚥など

スクリーニングテスト	方法	正常の判定基準
水飲みテスト	30ccの水をコップから飲ませてムセや飲み方を評価する	5秒以内にムセ無く飲めると正常
反復唾液飲みテスト	30秒間で唾液を嚥下する回数を測定する	3回以上で問題なし

リハビリテーション

過度な運動で症状が悪化する場合も



- 翌日疲労を残さない日常動作とストレッチ中心のリハビリを
- 暖かい環境で(湯上りなど)
- ゆっくりと
- 痛みのない程度に

筋力や柔軟性をいかに維持するかがポイント
動かせないことで起こる二次的な問題(関節が固くなる、痛みが出る)などを予防する

嚥下体操



リクライニングでの頸部ストレッチ



口唇・頬・舌のストレッチ



口唇・頬・舌のストレッチ



構音訓練

- 食べること、しゃべることは同じ器官を使っているため、構音訓練を行うことが嚥下関連器官の機能改善につながる。

✦口唇閉鎖ーパ・バ・マ行
✦送り込みータ・ダ・ナ・ラ・カ・ガ行
「パタカラ」
パタ パタ パタ…
タカ タカ タカ…
パタカ パタカ パタカ…
パタカラ パタカラ パタカラ…

しっかりおしゃべりしましょう。
歌もvery good♪
難聴者には補聴器や拡声器を利用し、フィードバックを。



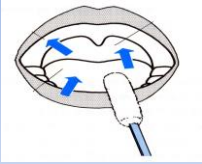
お山の大将

西條八十
お山の大将 俺ひとり
あとから来るもの つき落とせ
ころけて 落ちて またのぼる
あかい夕日の 丘の上
子供四人が 青草に
遊びつかれて 散りゆけば
お山の大将 月ひとつ
あとから来るもの 夜ばかり



五十首 北原 白秋
あめんぼ赤いな アイウエオ
浮藻に小えびも およいでる
柿の木栗の木 カキケケケ
……… 枯れけやき

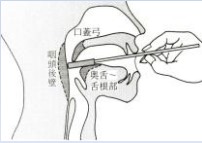
のどのアイスマッサージ



◎目的
嚥下反射を誘発させる

◎方法
口蓋・咽頭の嚥下反射誘発部位を凍らした綿棒で刺激したあと空嚥下させる

嚥下反射は、綿棒による機械的(物理的)刺激、水の化学的刺激、水による温度刺激の相乗作用で誘発されやすくなります。



食前の準備運動として1回5分~10分、1日3回程度行うとよいでしょう



スボイド
・繰り返し使える。
・水分が出ないため誤嚥リスクの高い人にも安心して使える



ハクゾウマウスクリーンA



嘔吐反射の強い人には
氷なめ訓練で代用しても。

姿勢調整のポイント

- ALS患者さんの食事場面において、一般的に誤嚥しにくいといわれている30度リクライニングの姿勢では

「食べにくい!」という訴えをよく聞く。

飲み込みにくい!



30度

のどに詰まりそう!



頭は起こしたい。



- 頭部を自由に動かせるギャッジアップした姿勢に強くこだわる患者さんが多く、嚥下造影検査(VF)で確認するとその方法の信頼性は高かった。

さいごに

- ALS患者さんは**知覚が保たれている**ため飲み込み方の工夫を行っている方が多く、その信頼性は高い。
- 飲み込み方の工夫にとどまらず体幹のバランスや口に入れるタイミングまで細かく調整でき、自分の残存能力を最大に生かしているといえる。
- 直接私たちに訴えてください。参考になります。
- 進行について聞いてください。一緒に対策を立てましょう。