



第67回在宅チーム医療栄養管理研究会 記録

日時:平成25年7月28日(日) 13:40-17:00

場所:社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター3階

13:40 市原代表挨拶

13:45 業者情報提供

(株) ふくなお:嚥下障害重度の方を対象にやわらか食の冷凍食品を提供している。

魚のすりみや卵白、山芋等を使ってやわらかくおいしく作っている。

見ておいしく、食べて美味しい商品になっている。

(株)三和化学研究所:流動食中心に扱っている。今日は 125ml の4種類を展示。

1つ目は補食用ジュースタイプのジュシオ 8種類。1本で 200kcal 摂れる。

2つ目は同じく1本で 200kcal 摂れるリカバリーミニ。

3つ目はタンパク質補給用のプロテインマックス。1本で 80kcal、

タンパク質 9g が摂れ、脂質、糖質はあまり入っていない。

4つ目は腎臓病用でレナプラス。タンパク質とリンの含有量が少なく、1本で 200kcal 摂れる。

これはコーヒー味のみ。

14:00 講演「すぐに役立つ実践口腔ケア」～食べられる口をつくる口腔ケア～

今西 香苗 氏 歯科衛生士(厚木管内歯科衛生士)フリーランス

適切な口腔ケアをすることによって飲み込みが良くなる。むせが減る。誤嚥しにくくなる。

肺炎のリスクが減る。この成果を出すための口腔ケアをお伝えしたい。

まず口を知らないと口腔ケアはできない。口腔機能を知ってアセスメントし、問題点を抽出し、ケアをすることによって良い結果が得られる。

口は人が生きていく上で大切なことをしている。食べる、話す、呼吸をすることは三身一体。

どれか一つが難しい人は他も難しくなっている。皆、同じところを使っている。

口は摂食嚥下のプロセスのうち、準備期、口腔期を担っている。

話す時は鼻から息を吸って、口から吐き出す。言葉を作っていくには、歯が入っていて頬を使えることが必要。

呼吸器の入口である口が不潔だと肺が汚れていく。口腔が良いと表情が豊かになる。

高齢者は口をしっかりと開けて下さる方は少ない。しかし、口を閉じていれば何も見えないし、何も分からない。そうすると口腔ケアが遅れる。

口を開けるとそこは一番硬い歯と軟らかい粘膜が一緒になっている。

一緒にケアをするにはどうすれば良いのか。口は唾液で覆われていて始めて健康を保たれる。

口の中が綺麗な唾液で潤っていれば良い。

咽頭はしっかりうがいができ、咽の奥に汚れたものが落ちないようにしなければいけない。

咽の機能的なことを把握しないと口腔ケアは上手いいかない。

問題点にアプローチしていくことが大切。構造や機能をしっかりアセスメントするには、普通を知らなければならぬ。

キシリトールガムを噛む。まず目で見てガムだと認識する。

→指に挟む→唇に触れて歯に挟むことによって、大きさ硬さが脳に伝わる。

→ペロの先端で奥歯に持って行って噛む。ペロで拾って頬に戻して噛む

→唾液が出てくるがガムは残して唾液だけ飲み込む…。ガムを噛む事は難しい。

上手いかない方が沢山いる。自分がどうやって咀嚼しているか分かっていて、相手がどういう状態なのかを知る。

キシリトールは5分噛むと効果が出る。

大きさ硬さを認識する→脳を使う→脳が覚醒する。口の中を触れば触るほど脳は覚醒する。

口が一番感覚が鋭い。年を取ると味覚をキャッチしにくくなる。はっきりキャッチしないまま食べると上手く噛めないし、上手く飲み込めない。

アセスメントを細かくしていくことが大切。項目別にあセスメントをすると、問題点とリスクが見えてくる。

口腔ケアは口の中の環境を器質的、機能的に整えるケア。口腔のお掃除をするとともに

口腔のリハビリを一緒に行う。摂食嚥下訓練の中の間接訓練をしている。

ながらケアを心がける。掃除をしながらリハビリをする。意識をしながらケアすると、もっとリハビリに繋がる。

視野確保により、口唇と頬の筋肉ストレッチ、粘膜ケアにより、頬筋ストレッチ、唾液腺マッサージ、歯磨きにより頬筋マッサージ、舌苔除去により、舌ストレッチと舌の抵抗訓練が出来る。

歯を出す時、舌を引っ込める反発の加減で筋力をみる。口腔ケアをしながら状況により、治療に繋げる。その入れ歯は本当に使えるのか、咀嚼できるかを見る。

治療が必要ななら治療していく。咀嚼に必要な入れ歯と嚥下に必要な入れ歯がある。

飲み込むときは、ペロを前歯の上にちゃんとあてながら、上顎をなぞるように飲み込む。

上の入れ歯がないとペロがあたるところがなくなり、飲み込むのが難しくなる。

嚥下のために入れ歯は必要。飲み込む時、ペロが上顎に当たらなくなると飲み込みづらい。

ペロの力が弱っている。入れ歯の上顎の所を分厚くして、ペロがあたりやすくすることも必要。

口腔ケアをする介護者の意識として、口腔清掃は肺まで綺麗にする気持ちで行う。

そうすることにより、肺炎になるリスクが下がる。施設で口腔ケアをしっかりとしていると風邪とかインフルエンザが流行らなくなる。又、間接訓練の気持ちで行うことも大切。

脳を覚醒させる感覚刺激として行う。これにより良い結果が出てくる。

口腔ケアをする時は、リスク管理をすることも必要。その方としっかり向き合い、

どんな変化も見逃さない。誤嚥、誤飲、窒息を抑える。全身の状況管理をしていかないと口腔ケアは出来ない。咽の奥の方に汚れた痰がついていないか。

痰を自分で出せるのかも知っておく。又、高齢者は歯が折れやすいので気をつける。

ブカブカした入れ歯を飲み込まないように。出血しやすい部分は、歯ブラシの圧のかけ方を加減する。水を口の中に溜めて置く力があるか。口腔ケアしている間に菌が唾液に流れ込む。

溜めておけないとこの汚れた唾液が咽頭に流れ込んでしまう。

吸引器のついた歯ブラシを使ったり、姿勢に気をつける。その方にあった器具でやるのが大切。

全身を見ていないと、呼吸が落ちてくる方もいらっしゃる。顎が上がったら危ない。

頸部前屈になるようにすると、咽喉に入りにくい。自分の立ち位置も大事。不安定な姿勢でしない。

入れ歯はきちっと合っているか。合っていないと飲み込む可能性がある。

確実に汚れを落とすことは大変。しかし、適切な口腔ケアをすることが大事。

口の中は数千億の細菌がいる。細菌はバイオフィルムの形にいる。

菌がくっつくと歯垢やプラークになる。これがバイオフィルム。バイオフィルムを除去するには、物理的にこするしかない。その後化学的な清掃を(洗口剤等で)実施する。

お掃除が出来ないと歯周病になる。歯周病になると歯が無くなる。徹底的に歯を磨くのはとても大変。歯間ブラシ等も使用する。

又、磨きっぱなしにせず、こすり落とした菌を回収することが大切。吸引で取るのが一番。

口の中が弱っている方は唾液を誤嚥している。しっかり口の中の汚れを確認して、汚れを取っていく。

ペンライトを持って、口の中を見る。咽の奥の方の口壁も見る。義歯にもバイオフィームが付く。

流すだけでは取れない。こすらないと取れない。ブラシでしっかりこする事が大切。

手で触ってみて、ヌルヌルしていればまだバイオフィームが残っている。

しっかりこすり洗いをしてから、入れ歯洗浄剤に入れると、入れ歯の傷に入っている菌も取ってくれる。

バイオフィームを落とすことが口腔ケアの第1。ある程度健康に保てるように菌数を減らす。

舌苔が多い人(ある人)は口臭が多い。入れ歯が汚くても口臭が多い。

歯がない人は口臭があまりしない。

ベロは無理やりこすってはいけない。優しく汚れを取っていく。

歯ブラシのかかと、わき、つま先を使い分ける。舌は奥から一度でかき出すことを繰り返す。

何度も奥で歯ブラシを動かすと、嘔吐反射が起こる。食後だと嘔吐につながる。

義歯は落とすと割れる。下にタオルを置いたりしないと危険。部分入れ歯はワイヤーの根元を指で支えながら磨かないと折れる。

口を開けてもらえない方は顎関節に異常がないか、欠伸が出来るかを見る。

過敏が有る場合は異常感覚除去(脱感作)を行う。まず表面を触る。逃げて離れず触り続けると、緊張が解けていく。繰り返していくと、口を開けて下さることもある。口方面に指を持っていかない。

原子反射で噛まれる。その方に合わせて、合間を見ながらささとやる。慣れた環境で、

落ち着いている時間帯にやる。痛かった、嫌だったという感覚は残る。やらせてもらえなくなる。

不安と不快を取り除く為には、目線を合わせて、低い声でゆっくりと身体に触れて、

何をするか説明をする。今、やることだけを伝える。沢山言うと混乱する。安全で、安楽な姿勢で行う。痛みを与えない。開口時間を短く、休みを細かくとる。

15:00 休憩。業者商品展示コーナー見学。

15:20 「効果の出る口腔ケアの実習」

口腔ケアしてさしあげる時は、軟らかめの歯ブラシを使用した方が良い。

硬縮のある方は首を後ろにそって寝ている方が多い。痰が咽喉に落ちやすい。

寝る時も気をつける。

<動画を見ながら、実習>資料 P6. 7参照

①口腔周囲筋のマッサージ・ストレッチ

乾燥していると唇が割れてしまうため、リップクリームを塗ってから行う。

唇を3等分くらいに割けてつまむ。唇を上下に押す。

②唾液腺マッサージ

ぬるま湯にスポンジブラシをちよつとつけて絞る。唾液腺を刺激する。唾液を有効に利用する。
→上あごについているものを軟らかくしていく。

唾液腺をマッサージしても唾液が出ない→耳から唇の脇を奥から前へとマッサージする。

→耳下腺よりさらさらした唾液が出てくる。顎下腺からはさらさらしているが少し粘液っぽい唾液、舌下腺からは粘液の唾液が出る。これにより口の中をコーティングする。

唾液は出しすぎると誤嚥するので注意する。食べるためには咽の周りの筋肉を沢山使う。

マッサージしてあげると、食べる時に食べやすくなる。

マッサージしても唾液が出ない人には保湿剤を使う。

上顎についたものを柔らかくしてくれるような口腔ケア用のジェルを薄く延ばして使う。

③口腔への指の挿入方法

微量の水や保湿剤を指先につけ、下唇中央より歯に沿わせて口腔へ挿入する。

爪が歯ぐきに当たると痛いので注意する。

④粘膜ケアの方法

口腔内はガンジダ菌もいるため清潔にしておくことが大切。スポンジブラシに

水を含ませると3cc 含む。びしょびしょのまま使用しない。必ず絞る。

噛まれたら力を抜く。相手の力が抜けたら引き抜く。

⑤歯磨きの仕方

歯ブラシは小刻みに動かす。上の歯の表は歯先をななめに当てて、上から下へ。

裏は、ブラシのつま先を使用し1本ずつ磨く。下の歯の表は横に小刻みに。

裏はブラシのかかとを使用し一本ずつ磨く。

⑥舌苔除去方法

ガーゼで持って少し舌を出し、舌ブラシで行う。口の中でブラシを動かすと嘔吐しやすくなる為、

1回ずつ奥から手前に掻き出す。

⑦舌のマッサージ・ストレッチ

ストレッチは舌をガーゼで持ち、少しずつ出す。抵抗があれば舌を持ったまま、

少し力を緩めて元に戻し、相手の力が抜けた所で再度引き出す。

⑧口腔内マッサージ・ストレッチ

その方の問題点に対してアプローチし、効果の得られるその方に合った口腔ケアと訓練をすることが大切。

16:10 質問

・歯磨き粉に研磨剤の入っていない物はないか？

→今、歯磨き粉に入っている研磨剤は微粒子になっている。そんなに歯を傷つけることはない。

うがいでできない方には歯磨き粉は使わない。アルコールフリーの洗口剤を使う。

・義歯洗浄機(超音波の物)は使ってもよいか？

→こすって綺麗にしてから超音波につけた方が良い。

・管理栄養士がやっても良いことと悪いことの境目はあるか？

→日常ケアとして栄養士が専門ケアとし歯科が行う。

16:20 在宅ケアのワンポイント情報 「快適性を目指した排泄ケア」について

花王プロフェッショナル・サービス(株) 管理栄養士・介護支援専門員 宮本 真理子 氏

食べることと排泄は密接に関係しています。本来は自力で排泄をする事が一番自然なことです、何らかの原因で介助を必要とされる方々があります。本日は「快適性を目指した排泄ケア」として、‘介護される方、介護する方にとってより良いケアにつながるおむつとは’というテーマで、日頃あまり現場では見たりさわったりすることがない“紙おむつ”について、実際さわっていただきながら、肌ケアも含めたお話をします。

《排泄ケアの考え方》

第一に尊厳を守るケアであり、QOLの向上にむけた自立を支援するケア、安心・安全・安らぎを提供し快適性を守るケア、モレ・ムレ・肌トラブルを回避するケア。

《オムツ使用時の皮膚トラブルの要因》

皮膚は高齢になるとともに機能も低下。トラブルにつながらないよう、日常のケアが重要。

- ◆化学的刺激：尿は本来無菌に近いが体外に排泄されると雑菌により分解されアルカリ性になり、肌は高齢になるほどアルカリ性に傾いていく。便には下痢になるほど消化酵素が多く残るためアルカリ性が強くなり、皮膚に長く付着するとトラブルを引き起こす危険性が高くなる。
- ◆物理的刺激：素材が硬い、ギャザーがきつい等使用のおむつが原因で発赤やカブレることも。モレが心配で尿とりパッドの多重使いをすると、不自然な姿勢になり圧力がかかり褥瘡の要因に。皮膚についた排泄物をゴワついた布等で強く拭き取ったり、当て方の位置ずれをおむつを強く引っ張ってなおしたり、体位交換することは皮膚への刺激になるので要注意。

《大人用紙おむつの種類と選び方》

排泄の自立度(自立～歩ける～座れる～寝たきり)に合わせて選び、交換時の負担軽減や経済性を考慮し、排尿量や排泄パターンにあった尿とりパッドを併用すると便利。

- ◆外側のおむつ：パンツタイプ～2wayタイプ(パンツタイプにもテープ式にもなる～テープ式
2wayタイプはズボンをすべて脱がなくても交換できるので、夜間交換には便利。
- ◆内側のおむつ(パッド)：軽失禁パッド(下着の中につけるタイプ)、尿とりパッド(尿量や交換時間によりパンツタイプやテープ式の中に入れて併用するパッド)

《大人用のおむつと構造》

肌に触れる側から「不織布」、パルプや高分子吸収体(吸水ポリマー)で構成された「吸収素材」、尿を外にもらさない「防水シート」からできており、多くにモレ防止の「立体ギャザー」がついている。

《大人用おむつに求められる4つの機能》

「吸収性能」(モレない液戻りが無い)、「通気性能」(ムレない)、「装着性」(はき心地・使いやすさ)、消臭性能(におわない)がポイント。

- ◆吸収性能：高分子吸収体(白い粉末)が自重の500倍前後の水(尿は約50～80倍)を吸収し、一吸った水分(尿)を逆戻りさせない。
※横向き寝のモレの改善のため、あえて立体ギャザーをはずし、脚まわりに吸収素材を入れた“股モレ防止テープ止め”(花王独自)があり、拘縮やマヒのある方・足まわりからのモレの多い方に有効。
- ◆通気性：皮膚が湿潤しないよう、通気性素材の防水シートを使用したおむつを選ぶ。
※通気性の有無をおむつで実験(通気性があるおむつはムレた蒸気を逃がすので防水シートの上に置いた透明コップが曇るが、通気性がないおむつの方は変化なし)
- ◆装着性：柔らかい素材で肌にやさしくフィットするもの、上げ下げしやすいものは、ご本人はもちろん介護する方への負担軽減や転倒予防に。
- ◆消臭の性能：排泄直後の尿はニオイがあまりないが、時間とともににおむつ内で雑菌が繁殖しアンモニアが発生。抗菌消臭機能のあるおむつは雑菌の繁殖とニオイの発生を防ぎ、

嫌なニオイによるストレスの軽減に。

《紙おむつの効果的な使い方》

- ◆多重使いをしない： おむつを重ねても吸収量はアップせず、おむつと体の間にすきまができるのでかえってモレや体圧により褥瘡の発生危険に。尿とりパッドは尿量にあったものを1枚使いで使用。（男性巻きはおすすめしない。羽子板形の尿とりパッドは広めの方を前側にし、女性と逆のあて方に）
- ◆上手な使い分け： 利用者の方の排尿パターンや尿量、交換時間を考え、昼夜同じパッドですませず、尿量や交換時間にあわせた尿とりパッドを選んで使用する。
昼間の排泄ケア（おむつ）と夜間の排泄ケア（おむつ）を分けて考える。
- ◆夜間交換をしない： お年寄りには眠りが浅い（睡眠の老化は40代から）ので、夜間の安眠を確保することで昼間のアクティブな生活を支援。
- ◆摩擦除去・清潔保持： 交換時、おむつの位置ずれを直す際はおむつを引っ張らない（引っ張った時の摩擦で皮膚を傷つけることに）。外側のおむつも1日1回交換を。
※皮膚トラブル防止のため陰部洗浄： 低刺激性の洗浄剤を泡立て、やさしく包みこむように洗い、十分に洗い流す。拭き取りはやさしく押さえ拭き（強くこすらない）。頻回な洗浄は皮膚のバリア機能の低下になるので、1日1回程度に。
※排便後のケア： 肛門洗浄剤（サニーナ）の使用をおすすめ。ペーパーだけでは取りきれない汚れも、力を入れずにきれいにふき取りでき、ふき取り後も消炎剤配合のオイルが皮膚を保護し、汚れが直に肌につきにくくなる。下痢の時やトラブル予防に。

《モレない上手なあてかた》

体にあったサイズのパンツやテープ式おむつを選ぶ。モレ防止の立体ギャザーはしっかり立てて使用。尿とりパッドは排尿ポイントにあわせてあてる。モレた時は原因を観察。

在宅では施設に比べおむつの交換回数が少なく、皮膚のトラブルを持つ方が多い。

利用者さんの生活・排泄パターンにあった、おむつや交換（回数）を考え、尿量にあった吸収力のあるパッドの1枚使いと、通気性のあるものを是非選んでほしい。

栄養ケアとともに、お体・肌の観察が、より良い排泄ケアにつながる。

花王ではベビー用紙おむつ（メリーズ）の肌ケア重視の技術を大人用（リリーフ）にも生かしている。モレない、ムレない、あてやすい、におわない等、見えない工夫も含め、安心・安全で快適な生活を、製品と情報を提供しながら介護を支援し続けていくので、上手に利用してほしい。

～排泄ケアでお困りの方は、フリーダイヤルの“花王・リリーフふれあいダイヤル（0120-062-110 オムツ110番）”へ～

16:50 初めて参加された方の自己紹介

17:00 終了

