



# 公立芽室病院 第94号

## だより

ホームページアドレス  
http://memuro.com  
または芽室町ホームページのトップ  
ページからアクセスできます。

### おっぴいのはなし

1月16日、めむろ☆育児サークル「はぐHug」の定例会がありました。この日のテーマは『おっぴいのはなし』、講師は当院助産師です。

おっぴいの出るしくみや、おっぴいの良いところ(ママにとって&赤ちゃんにとって)、といった話から、卒乳(赤ちゃんが成長し、自立し始めれば自然におっぴいから離れていきますよ、という意味)はいつ頃するのか?といった疑問など、助産師自身の体験談を交えていろいろなお話をする事ができました。

育児の中で大切なことのひとつとして、赤ちゃんに何かしてあげる前の言葉かけがあります。おっぴいの前には必ず話しかけてほしいと思います。もちろん、おっぴいの最中に話しかけてあげることも大切です。「おっぴいおいしいね」など、微笑んで話しかけてくれるママの声に、赤ちゃんはとても安心することでしょう。

おっぴいは、栄養学的な面はもちろんのこと、心の栄養としての役割も大きいと思うからです。

現代は、携帯電話が非常に身近にあり、実際、出産後の入院中にも、しきりに携帯電話を操作している姿



をよく見かけます。おっぴい中でも、ママの顔と指は携帯電話に集中では、何だか赤ちゃんがかわいそう…。しっかり赤ちゃんの目を見つめて、話しかけて、心を寄せて欲しいと願います。

ママの悩みは、きっと様々にあることですが、必ず解決すると信じて…『大丈夫!』と陰ながら応援しています。貴重なかけがえのない、子育ての時間が、本当に楽しく過ごせますように気軽に何でも聞くことのできるのが、めむろ☆育児サークル「はぐHug」です。



めむろ☆育児サークル  
「はぐHug」  
ご案内

**場所** 公立芽室病院3階研修室  
**時間** 10:30~11:30 第3水曜日

助産師、保育士が毎回参加していますので妊娠中から子育てまで幅広い疑問、不安なことを気軽に聞くことができます。

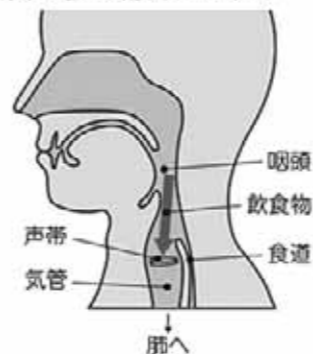
**予定しているテーマ**

- 2/20 **親子遊び**  
家庭保育園トムテのいえ 坂本真智代さん
- 3/27 **性のこと、どう伝えよう**  
赤ちゃんはどこからくるの?と聞かれたら

## えんげしょうがい 「嚥下障害」について

診療技術科リハビリテーション係長  
言語聴覚士 勝見 直子

飲食物が気管から肺へと流れ落ち、肺炎を起こす危険があります



私たちが普段は意識していない「食べる」という運動は、実はとても緻密な運動が組み合わされて行われています。呼吸をする・声を出す時に使われる気管は食べ物を通り道である食道と交差しているため、タイミング良く嚥下反射が起きないと気管に食べ物が入り込み易く、その程度によっては誤嚥性肺炎になったり、最悪の場合は窒息し、更に深刻な事態を招くことになりかねません。また、食べにくさから栄養・水分の摂取量が不十分なまま低栄養・脱水に陥る可能性もあります。

高齢化社会の現代では、QOL(Quality of Life:生活の質)を高めるためにも口から食事を摂る、ということが重視され、テレビ・新聞でも「嚥下障害」に関する話題が頻繁に取り上げられるようになってきました。

嚥下障害は、脳血管疾患の後遺症による麻痺だけでなく種々の疾患による体力・意欲の低下などによっても引き起こされるため、家庭で生活している高齢者の場合でもスムーズに食事が摂れなくなってしまう可能性がありますので、当院のような

医療施設だけでなく、家庭でも施設でも嚥下障害に対する対応が必要とされます。しかし、残念なことに、発熱や呼吸状態の悪化など全身状態が悪化するまで問題に気づかれず、誤嚥性肺炎となって入院し食事も中止となる事態で初めて「嚥下障害」の診断が下される場合もあります。

当然のことながら、すでに気になる症状がある場合は、病院で医師の診察の上で適切な治療を受けることが第一ですが、ここでは、今回、日常生活の中での嚥下障害の発見の参考となるポイント3点についてご紹介します。

### 1 口腔内の確認

嚥下障害のある場合、口腔ケアが不十分になりやすく、口腔内を確認すると食事の後だけでなく食事の前(前回の食事)も、食物が残っていることがあります。また、食べ物だけでなく唾液が多量に口腔内に溜まっていたり流涎(よだれ)がある場合も口腔器官のレベルでの唾液や食べ物の処理能力の低下を示します。

### 2 声の確認

食べている最中だけでなく、寝ている時、話している時もむせ込んだりゴロゴロガラガラした感じや異物感がある、または、咳払いを頻回にするなどの場合は、食べ物や唾液が咽頭に貯留している可能性があり、咳払いなどによる貯留物の喀出が不十分であれば誤嚥の要因となります。

### 3 姿勢の確認

食事の際に、姿勢がくずれずれる。(左右どちらかに体が傾いてゆく、極端に上を向き飲み込もうとする、うつむいたまみいつまでも口の中に溜め込んでいる、など)座りやすいように椅子や机を調整したり食事を介助してもむせ込みが続く、または途中で疲れて食べたくなくなるような場合は、姿勢を保つ能力の低下が嚥下運動に影響を及ぼしている可能性があります。

若く健康な時には、誰もが食べたいものを好きなように食べることが「食べる楽しみ」であるとすると、安全に食事をする=誤嚥の防止などと言われると堅苦しく窮屈に感じられるかもしれませんが、「食べる楽しみ」を「おいしく食べて健康を保つこと」と置き換えて日々の生活の中で意識することで、より早期の段階での嚥下障害の発見と治療へとつながっていくことになると思います。

#### 1 食べる前の準備体操 毎食前1セット実施(1~2分)

