



## リハビリだより ⑤



前は「言語障害」に対する言語聴覚士の関わりについてお話ししましたが、今回のリハビリだよりでは、「嚥下障害と嚥下障害に対する言語聴覚士の関わり」についてお話ししたいと思います。

「嚥下障害」を簡単に説明すると、脳血管障害や高齢者に伴って飲み込みの機能が低下してしまうことをいいます。脳血管障害を発症すると、顔面や舌の神経が傷つき上手く顔面や舌が動かなくなってしまうことや水分でむせてしまう、飲み込んだ後も口の中に食べ物が残ってしまう、食べ物を飲み込もうとしても飲み込めないといったことが起こります。また70歳以上になると食物を食道から胃へと送り込む機能が弱くなるため、食物が胃や食道から口の方へ逆流してしまうことがあります。このような症状が原因で食物が誤って肺に入ってしまう「誤嚥」を起こしやすくなり、それにより「肺炎」など身体の免疫力を低下させる症状が発生し、最悪死に至る危険性があります。そのため「誤嚥」せず上手く飲み込みということは生命を維持するのにとても重要な役割を持ちます。

これら「嚥下障害」に対して言語聴覚士は、リハビリや食事観察・指導・必要に応じて口腔ケアを行い、誤嚥や肺炎発症のリスクを予防し、嚥下機能の維持・向上を目指していきます。

リハビリの内容としては、嚥下に関わる筋肉である顔面周囲、舌、喉の筋肉を動かし筋力の向上を図ることや高齢になるにつれ低下する呼吸筋の賦活化を目標とした呼吸リハ、発声訓練を行うこと、食道の通り道である食道が狭くなってしまうワレンベレグ症候群や高齢に伴う食道の廃用に対して食道を膨らませ食道の開きの改善を促すバルーン法などを行います。また当施設には設備されていませんが、病院などではレントゲン室でバリウムを飲んでもらい嚥下状態を確認する「嚥下造影検査」に立ち合い、現在の嚥下状態の評価や今後のリハビリプログラムの立案、方向性の決定にも関わっていきます。

その他の言語聴覚士の関わりとして、食事観察・指導を行い本人が適した食事を食べることが出来ているかを評価していきます。例えばむせなく食べることができており、もう少し固いものを提供してもよいと判断した時や食事中むせることが多いなど、現在の食事形態に適していない場合に食事形態変更の検討を行い、「嚥下」や「肺炎」の予防に努めていきます。

これまで何回かに分けて当施設のリハビリについてご紹介いたしましたが、今後もリハビリ部では、御家族様とのコミュニケーションを大切にして、利用者様の御意見や御要望等を直接お聞きする機会をつくっています。改めてお話しすると、貴重なご意見を頂けたり、新たな発見や気持ちの疎通が出来ます。施設での様子や、リハビリ部からの目線で感じること等できる限りお伝えしていきたいと思っております。行き届かないことが沢山あるとは思いますが、皆様の御理解を頂きながらリハビリ提供をしていきたいと思っております。今後ともよろしく願いいたします。



### ブレイクタイム ～夏バテに～

「夏バテ」とは・・・日本の様に高温・多湿な環境における適応障害と考えられています。夏バテにははっきりした定義がなく、いくつかの症状を総称して「夏バテ」とよんでいます。夏バテの症状として ①思考力の低下 ②全身の疲れがとれない ③朝起きるのがつらい ④食欲がない ⑤冷たいものばかり飲む ⑥下痢や便秘 があります。いずれかに当てはまると夏バテの可能性が大きいです。

しかし、怖いのは持病を夏バテだと思って勘違いしたり、適当な方法で夏バテを改善しようとし、症状を悪化させてしまうことです。そうならないため、夏バテがどんなものなのかをよく知っておく必要があります。（日本の夏は、梅雨明けから極端に蒸し暑くなり、人間の生活リズムが崩れやすくなります。）

## 夏バテの原因は…

### ①ミネラル不足、脱水

これは発汗しやすいため、汗と一緒にミネラルが排出され、また体温が下がっているといった症状です。この症状が続いた方は夏バテになりやすいです。夏の暑さを乗り切っている、後々夏バテという症状が出る人もいるのではないのでしょうか。

### ②栄養バランスの偏り

食欲もなく、また夏の暑さを迎えるため、淡泊な食事(そうめんやそば等)を好むので、栄養バランスが偏る。夏にそうめんやそばをとるとするのは、日本独特の文化です。しかし そういった食事ばかり摂るのも夏バテにつながります。(おかずも一緒に食べるようにしましょう。)

### ③睡眠不足・疲労の蓄積

寝苦しい夜が続き、なかなか眠れなかったり、長期休みで夜更かしをする方も多いです。

### ④冷房の使いすぎ

昨今の冷房施設の普及によって、室内は涼しくて外が暑いといった外気温との差の拡大によって、体調が崩れやすくなっています。暑いほど、エアコンで室内温度を下げる、するとそれだけ気温差も広がっていくので注意が必要です。

厳密に言うと、クーラーの使いすぎと、クーラー病(冷房病)では、原因が違い そのための対処法も異なります。冷房病は、冷房のよく効いた部屋で長い時間過ごしたり、屋外と室内との気温差が大きいところを行き来することで、自律神経に不調をきたし、体温を調節する機能が鈍くなってしまい、疲労感や倦怠感といった夏バテ状の症状を引き起こしていることを言います

**●施設内は快適に過ごせられるように温度調整していますが、一人ひとりにあった温度に調整することが難しく、また空調の風が直接あたる場所ができてしまいます。対策として、職員に声をかけて頂いたり、衣類で調整したりして頂きたく思います。**

**水分・栄養・睡眠をしっかりとして夏バテに気をつけましょう！！**

