

介護が必要な高齢者の

「飲み込む力」は生活の質を高める



姫路大学看護学部
Himeji University

森崎 直子
Naoko Morisaki

食事は

- 生きるために必要な**栄養**をとる行為です
- 食べ物や飲み物を**口から胃**に運びます



食事には
食べ物や飲み物を
「**飲み込む力**」が必要です

高齢者は「飲み込む力」が弱くなる

飲み込む力が弱くなると…

- ・ うまく飲み込めない
- ・ むせる

普通の食事ができない



- ・ 栄養不足
- ・ 肺炎



「飲み込む力」の低下は身体に悪い影響を与えます

食事は日常生活の楽しみ

- 口のはたらきの良し悪しは、
精神的な健康と関連している

Miura H, et al: Relationship between chewing and swallowing functions and health-related quality of life among elderly. Oral Health Care—Prosthodontics, Periodontology, Biology, Research and Systemic Conditions 2012.

『口のはたらき』には
食べ物を飲み込んだり、おしゃべりしたり、
歌を歌ったり、息をしたりすることなどがあります



- 食事の自立の程度は意欲と関連している

寺岡加代,他:施設在住要介護高齢者の意欲と口腔機能との関連性について.老年歯科医学 2009;24:28-36.

「飲み込む力」は精神にも影響を与えるだろうか？

生活の質とは

- ひとりひとりの人間らしい生活
- ひとりひとりの自分らしい生活
- 人生の豊かさ
- 生きがい
- 満足感
- 充実感
- 幸福感



生活の質が高いことは
とっても大事です

「飲み込む力」は生活の質にも
影響を与えるだろうか？

「飲み込む力」と生活の質を調査

- 7か所のデイサービス施設を訪問しました
- 介護が必要な高齢者440名に調査の依頼をしました
- 225名の方が調査に参加しました

《調査に参加した225名の高齢者》

平均年齢82歳

男性86名 (38%)

女性139名 (62%)

「飲み込む力」の調査には



・地域高齢者誤嚥リスク評価指標

地域高齢者誤嚥リスク評価指標
(DRACE: Dysphagia Risk Assessment for the Community-dwelling Elderly)

氏名: _____ 性別: 男・女 年齢: _____歳

食べ物や水分の飲み込み機能に関する質問です。下の各項目について、この1年間の自分の状況に最も近いものを、ひとつに○印をつけて下さい。

- ① 熱がでることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ② 以前にくらべて、食べるのに時間がかかるような気がしますか。
2. とてもそう思う 1. 少しそう思う 0. まったくそう思わない
- ③ 飲みこみづらいつと感じることがありますか。
2. よく感じる 1. 時々感じる 0. まったく感じない
- ④ かたいものが食べづらいつと感じることがありますか。
2. よく感じる 1. 時々感じる 0. まったく感じない
- ⑤ 口から食べ物がかぼれてしまうことがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑥ 食事中にむせることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑦ お茶などの水分を飲むときに、むせることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑧ 飲み込んだものが鼻に戻ってくることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑨ 飲食後に声が変わることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑩ 食事または飲食後に、のどに痰がからむことがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑪ 胸に食べ物が詰まったような感じがすることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない
- ⑫ 食べ物や酸っぱい物が、胃からのどに戻ってくることがありますか。
2. よくある 1. 時々ある 0. まったくない

【出典】 Miura H, et al. Evaluation of chewing and swallowing disorders among frail community-dwelling elderly individuals. J Oral Rehabil 2007;34:422-427.

Miura H, et al. Evaluation of chewing and swallowing disorders among frail community-dwelling elderly individuals. J Oral Rehabil 2007;34:422-427.

- ①熱がでることはありますか
- ②以前にくらべて、食べるのに時間がかかるような気がしますか
- ③飲みこみづらいつと感じることがありますか
- ④かたいものが食べづらいつと感じることはありますか
- ⑤口から食べ物がこぼれてしまうことがありますか
- ⑥食事中にむせることがありますか
- ⑦お茶などの水分を飲むときに、むせることがありますか
- ⑧飲み込んだものが鼻に戻ってくることはありますか
- ⑨飲食後に声が変わることがありますか
- ⑩食事または飲食後に、のどに痰がからむことはありますか
- ⑪胸に食べ物が詰まったような感じがすることがありますか
- ⑫食べ物や酸っぱい物が、胃からのどに戻ってくることはありますか

生活の質の調査には

・SF-8（日本語版）

健康に関連した
生活の質を
評価することができます

あなたの健康について

このアンケートはあなたがご自分の健康をどのように考えているかを測るものです。あなたが毎日どのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知るうえで参考になります。お手数をおかけしますが、何卒ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

以下のそれぞれの質問について、一番よくあてはまるものに印(☑)をつけてください。

1. 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

非常に良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない	ぜんぜん良くない
☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動ができなかった
☐	☐	☐	☐	☐

3. 過去1ヵ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事ができなかった
☐	☐	☐	☐	☐

SF-8® Health Survey (Japanese version) Copyright © 1998, 2001, 2003 by QualityMetric, Inc. and HealthMeasures. All rights reserved.

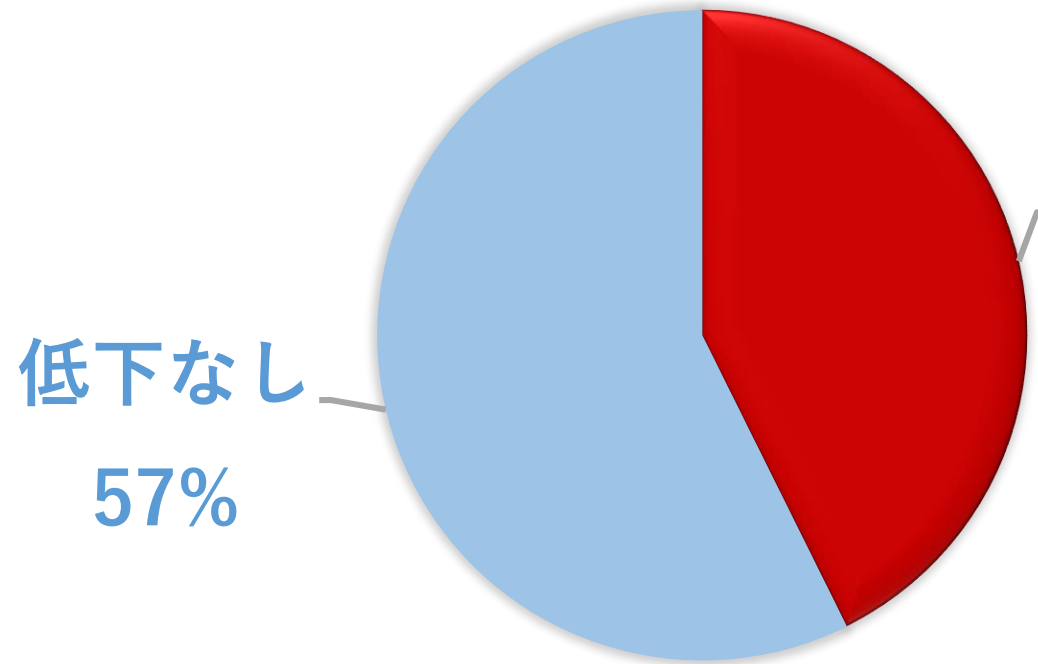
- ① 身体の機能について
- ② 日常の役割機能（身体）について
- ③ 体の痛みについて
- ④ 全体的な健康感について
- ⑤ 活力について
- ⑥ 社会生活の機能について
- ⑦ 日常の役割機能（精神）について
- ⑧ 心の健康について



福原俊一,他. 健康関連QOL尺度-SF-8とSF-36.医学の歩み2005;213:133-6

調査の結果

- ・介護が必要な高齢者の「飲み込む力」



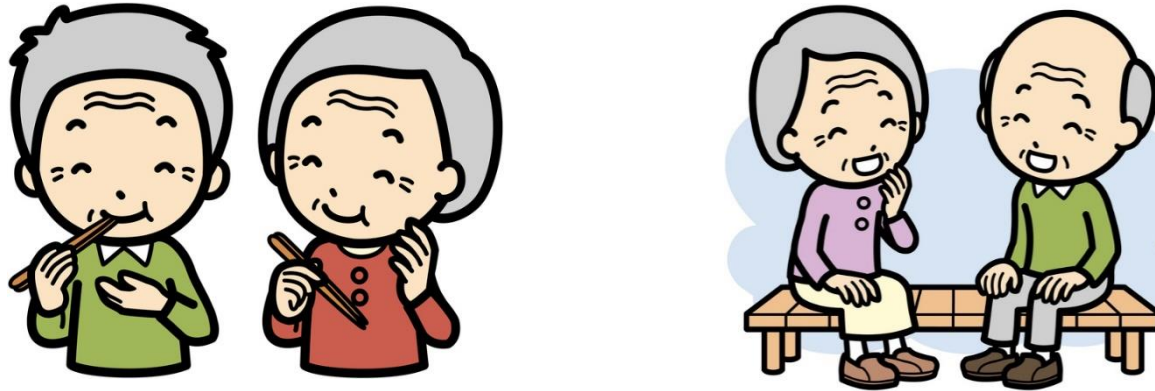
* N=225

「飲み込む力」
が低下
43%



「飲み込む力」と生活の質

- 分析の結果「飲み込む力」と生活の質は関連していました



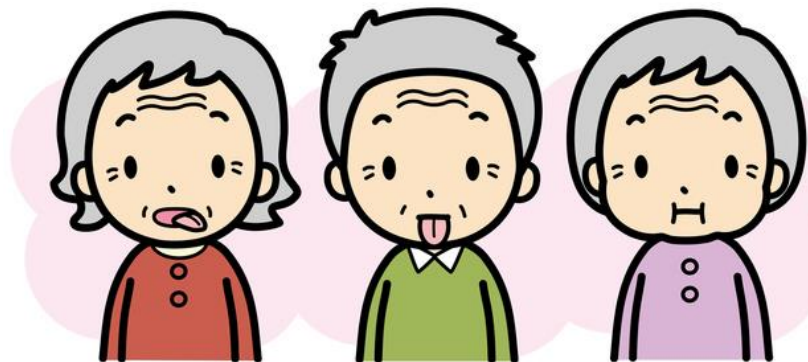
「飲み込む力」を保っている方ほど
生活の質は高い

「飲み込む力」を保つために

「飲み込む力」を保つための方法を考える必要があります

例) お口の体操：飲み込みにかかわる筋肉の運動

- ・舌、ほほ、くちびる、くび、肩を上下、左右、前後に動かす
- ・声を長く、早く出す



この研究で分かったこと

介護が必要な高齢者は

- ・ 43%の方の「飲み込む力」が低下していました
- ・ 「飲み込む力」と生活の質は関連していました

誰もが年をとっても
介護が必要な状態になっても
日々の生活の質を高く保って
豊かな人生を送るために
「飲み込む力」について
研究を続けていきます

