

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 eラーニング対応

第4分野

摂食嚥下

リハビリテーションの介入

I 口腔ケア・間接訓練—Ver.2

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 編集



医歯薬出版株式会社

口腔ケアの定義・期待される効果

Lecturer ▶ 角 保徳

国立長寿医療研究センター
歯科口腔先進医療開発センターセンター長

学習目標 Learning Goals

- ・口腔ケアの必要性，定義，期待される効果が理解できる
- ・口腔ケアの分類を知る

▶ Chapter 1

主要国の高齢者人口比率の推移 → (eラーニング▶スライド2)

2015年には日本の人口の4人に1人が65歳以上の高齢者になり(図1)，なかでも2000年には約200万人だった要介護・要支援者が，2025年には530万人に増加すると推計されている．急増する要介護高齢者のQOL(生活の質)向上を目指した生活支援が必要となり，口腔領域では口腔ケアの普及が大変重要となる．本章では，口腔ケアの定義および期待される効果について，要介護高齢者の口腔の実際，口腔ケアの方法などを踏まえながら解説を進める．

▶ Chapter 1 の確認事項 ▶ eラーニング スライド2対応

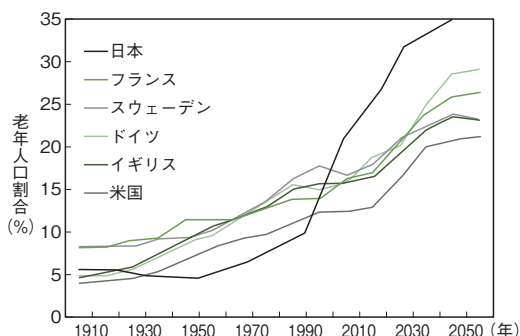
- 1 高齢化率の今後の推移と，それによって変遷する医療のあり方を理解する．

▶ Chapter 2

脳卒中患者の口腔の特徴 → (eラーニング▶スライド3)

図2に，増加しつつある要介護高齢者の口腔の実際の状況を掲げる．この患者は脳卒中により左片麻痺を患っており，口腔内左側にはそれに伴う食渣の停滞を認めている．

わが国では，寝たきりになる原因の3～4割が脳卒中といわれ，脳卒中等により麻痺が生じると，口腔も舌や頬筋の運動機能も低下し食塊形成が困難となる．片麻痺では麻痺側において知覚の麻痺のみならず麻痺側の運動麻痺により，結果として口腔内に食物残渣が経時的に貯留する．加えて，嚥下関連筋群の麻痺により誤嚥が生じやすくなり，誤嚥性肺炎を起こしやすい状態となるため大変危険である．そ



資料 日本は総務庁「国勢調査報告」および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成18年12月推計)による人口(中位推計値)
外国は国連資料「World Population: 1996」

図1 主要国の高齢者人口比率の推移

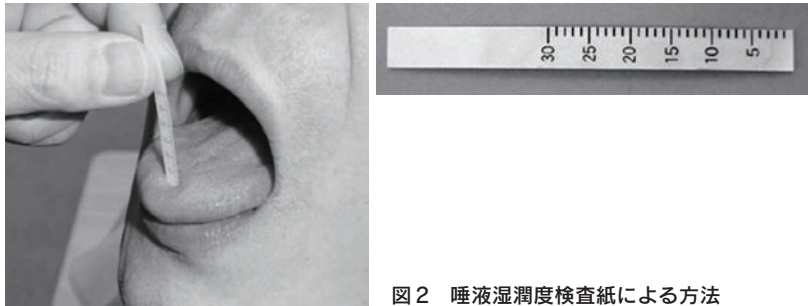


図2 唾液湿潤度検査紙による方法



図3 パラフィン法

▶ Chapter 9

安静時唾液・刺激時唾液の分泌量測定 → (eラーニング▶スライド12)

安静時の唾液分泌量測定方法には、座位で安静にした状態で分泌されてくる唾液を吐きだす方法(吐唾法)と、歯科用のロールワッテなどを口腔前庭部に置き唾液で湿潤させ測定する方法(ワッテ法)がある。

刺激時の唾液分泌量測定には、小さなガムやパラフィン片を一定時間咀嚼し、分泌される唾液量を測定する(ガムテスト、パラフィン法)、ガーゼを口腔内で咀嚼してもらいガーゼが吸収した唾液量を測定する(サクソン法)がある。図3に、パラフィン法を示す。

▶ Chapter 9の確認事項 ▶ eラーニング スライド12対応

- 1 安静時唾液、刺激時唾液の分泌量測定方法を理解する。

▶ Chapter 10

唾液分泌量が低下すると? → (eラーニング▶スライド13)

唾液分泌不全が摂食嚥下機能に与える影響について、表8にまとめる。

▶ Chapter 10の確認事項 ▶ eラーニング スライド13対応

- 1 唾液分泌不全が摂食嚥下機能にどのような影響を与えるかを理解する。

▶ Chapter 2 の確認事項 ▶ eラーニング スライド 2

- 1 鼻咽腔閉鎖の機序と、その機能に障害がある場合の問題点を理解する。

▶ Chapter 3

鼻咽腔閉鎖訓練の具体例 → (eラーニング ▶ スライド 3)

ここでは、種々の鼻咽腔閉鎖訓練が嚥下時の鼻咽腔閉鎖につながるというエビデンスがいまだに乏しいということを踏まえたうえで、鼻咽腔閉鎖にかかわる筋を働かせる運動の代表的なものを列挙する(表1)。なお、発話時には嚥下時ほど強固な鼻咽腔閉鎖が要求されないことから²⁾、発話が嚥下訓練の手段として用いられることは少ない。そのため、発話訓練はここでは含めない。

表1 鼻咽腔閉鎖訓練の具体例

1. 持続的陽圧呼吸療法 (CPAP 療法)
2. 息を吹く動作による訓練
 - ①ブローイング訓練 (ストローによる水の泡立て)
 - ②ろうそく吹き消し動作
 - ③ティッシュペーパー吹き動作
 - ④笛や巻き笛吹き
 - ⑤シャボン玉
3. プッシング/プリング訓練 (pushing & pulling exercises)
4. 軟口蓋へのアイシングと筋収縮を促す方法

▶ Chapter 3 の確認事項 ▶ eラーニング スライド 3

- 1 鼻咽腔閉鎖訓練にはどのような方法があるかを理解する。

▶ Chapter 4

持続的陽圧呼吸療法 (CPAP 療法)²⁾ (図2) → (eラーニング ▶ スライド 4)

本法は、睡眠時無呼吸症候群の治療に用いられる CPAP 療法を鼻咽腔閉鎖訓練に転用した抵抗運動手技である。呼気圧-呼気流装置を用い、陽圧空気を持続的に経鼻的に送ることで鼻咽腔閉鎖に関与する筋に抵抗をかける方法で、徐々に抵抗を増やして8週間トレーニングを継続するプロトコルが提唱されている³⁾。この方法は筋力を増強させるのに有効であったと報告されている^{3, 4)}。

▶ Chapter 4 の確認事項 ▶ eラーニング スライド 4

- 1 持続的陽圧呼吸療法がどのような手技かを理解する。

▶ Chapter 5

息を吹く動作による訓練、プッシング/プリング訓練 (表2)

→ (eラーニング ▶ スライド 5)

ここでは、息を吹く動作と物を押したり (プッシング: pushing)、物を引き上げたり (プリング: