医療最前線

パフェスプーンで誤嚥（ごえん）の予防

摂食・嚥下障害看護認定看護師　折出 仁美

私たちの毎日の生活において、食事は単なる栄養補給の手段にとどまらず、日々の楽しみや喜びを感じる大切な時間です。しかし、年齢を重ねたり病気になったりすることで、当たり前のように行っていた「食べる」という行為が難しくなることがあります。

そのような方々を支えるために、医療機関の中には「摂食嚥下（せっしょくえんか）支援チーム」を設置しているところがあります。

このチームは、医師、看護師、言語聴覚士、薬剤師、管理栄養士などといった多職種で構成されており、患者さん一人一人が安全に食事を楽しみ、健康への道のりを歩めるよう、それぞれの専門性を生かして日々サポートを行っています。今回は、摂食嚥下支援チームから、食事の安全を守るための工夫についてご紹介します。

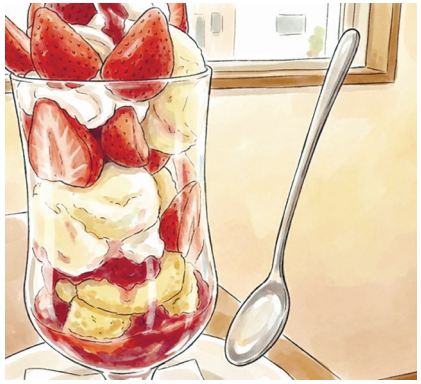
■詰め込み食べは誤嚥などの危険性あり

ご家族の食事の様子を見ていて、以前よりも一口で頬張る量が増えたと感じることはないでしょうか。実は、元々の食事の習慣に加え、認知症や脳の機能障害などが影響して、口いっぱいに食べ物を詰め込むようにして食べてしまう方がいらっしゃいます。飲み込む力が低下している方の場合、一口の量が多すぎると、口の中やのどに食べ物が残りやすくなってしまいます。このように残ってしまった食べ物は、ふとした拍子に、本来通るべき食道ではなく、空気の通り道である気管に入ってしまうことがあります。

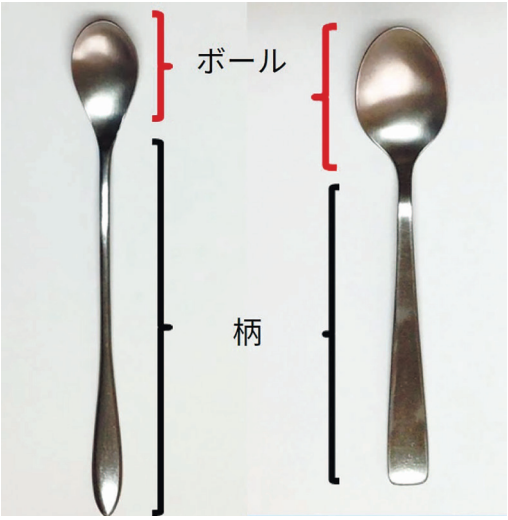
このように、本来は食道を通って胃に届くはずの飲食物や唾液などが誤って気管や肺に入ってしまうことを誤嚥といいます。これは誤嚥性肺炎を引き起こす大きな原因となるほか、詰め込み食べは最悪の場合、食べ物がのどに詰まって窒息してしまうリスクもはらんでいます。もし、食事を飲み込んだ後に「ゴホン」とムセてしまうことがあるならば、それは一口の量が多すぎて、安全に飲み込めていない可能性があります。

そこで、こうした危険を防ぎ、安全な食事をサポートするために推奨されるのが、「パフェスプーン」【画像1】の使用です。喫茶店などでデザートを食べる際に使われるあの細長いスプーンが、実は介護やリハビリの現場で有効な道具となるのです。

【画像1】パフェスプーン



【画像2】スプーンの比較



■パフェスプーンの特徴とその活用

なぜパフェスプーンが良いのか、その理由は二つの構造的特徴にあります。

一つ目は、食べ物をすくう部分である「ボール」が浅くて小さいことです。一般的なスプーンに比べてボール部分が小さいものを選ぶことで、一度にすくえる量が物理的に制限されます【画像2】。これにより、自然と一口量を少なめに設定することができ、口やのどに残る食べ物の量を減らすことにつながります。万が一、誤嚥してしまった場合でも、その量がなるべく少なくなるよう調整できます。

二つ目の特徴は、「柄」が長いことです。これは、単にパフェの底が深い器からすくいやすいというだけではありません。介助者が食べさせる場合に扱いやすいのはもちろんのこと、ご自身で食事をされる方にとっても大きなメリットがあります。

私たちは普段意識しませんが、食事の際に腕を持ち上げ、口元まで運ぶ動作には意外と筋力を使います。上肢（腕全体）は重いため、自分で食べることはできるけれど疲れやすいという方にとって、柄の長いスプーンは口に運ぶ動作を助け、より楽に、そして安全に食事を摂取することを可能にします。

しかし、「そんなに小さなスプーンで食べていたら、食事の時間がすごく長くなってしまうのではないか」と心配される方もいらっしゃるかもしれません。ですが、人間の身体の構造上、一度にのどにためておける量や、一回に「ごっくん」と飲み込める量は決まっています。そのため、大きなカレースプーンを使っていっぱいに頬張ったとしても、小さなパフェスプーンで適量を運んだとしても、食事にかかる時間に大きな差はないといわれています。むしろ、適量をリズムよく食べることで、スムーズな嚥下につながることが期待できます。

このパフェスプーンは、特に「嚥下食（えんげしょく）」と呼ばれる、飲み込みやすいように調整された食事を召し上がっている方に適しています。具体的には、食材をミキサーにかけてペースト状にした「ミキサー食」や、細かく刻んでとろみをつけた「きざみとろみ食」などを摂取されている患者さんが対象となります。一般的なスプーンと使用方法は変わりませんので、特別な練習も必要ありません。早食いの癖がある方のペース調整にも役立ちます。また、パフェスプーンは医療器具などではありませんので、１００円ショップなどで安価に購入することが可能です。

■最後に

スプーン一つを見直すことで、誤嚥や窒息のリスクを低減することができますので、食事中のムセや詰め込み食べが気になる場合は、一度このパフェスプーンを試してみてはいかがでしょうか。そして、食事に関する悩みや不安がありましたら、摂食嚥下支援チームのような医療機関の専門家に相談し、アドバイスを受けることをおすすめします。

〈梶川病院（広島市西区天満町）摂食・嚥下障害看護認定看護師　折出仁美〉