

# 口から美味しく食べることを あきらめない地域をめざして ～青森宣言～

主催：一般社団法人 青森市医師会

## 「口から美味しく食べることを あきらめない地域をめざして～青森宣言～」

青森市医師会長 成田 祥耕



口から美味しく食べるということは、普通に暮らしている人たちにとっては当たり前のことです。ところが病気で食べられなくなったとき、それは人生が一変するほどの大事件になるのではないのでしょうか。この嚥下の問題に立ち向かうのが今回の研修会であります。一例を上げると脳梗塞で、舌やのどの筋肉が麻痺をして食べ物や飲み物を飲み込むことができなくなる場合があります。脳梗塞では、手足のまひを起こしたりすることが多いのですが、飲み込みが悪くなるタイプもあります。脳の病気の中には、脳梗塞の他に段々病気が進むとともに、食べ物がのどを通らなくなることがあります。また全身の神経や筋肉の働きが低下して飲み込みが出来なくなることもあります。不幸にもこのような病気になって、その上十分な食事をとれなくなると体力が低下してくるので益々悪循環に陥ります。最近よく耳にする「フレイル」を助長することになります。ですからできるだけ多くの人たちと話し合っ、どうしたら食べられるようになるかを考えていこうとしています。そのためには、医療・介護・福祉の関係者、それに行政の方も一緒になって、この活動を地域に根付かせていかなければなりません。この事業には多くの市民のご協力をいただいています。研修会では、自ら考案した食べ易い食べ物、嚥下食などを実際に提示してくれます。平成28年3月に、「京都・滋賀・青函でつなぐ食のプロジェクト」を開催しました。食べやすい調理の工夫をし、お祝いするときなどに頂くお料理やお菓子などの作り方や食に関する様々なアイデアなどを披露してくれました。前年度は10月10日に、口から食べる幸せを守る会理事長の小山珠美先生にご講演いただき、医師、看護師も多数参加して勉強しました。これからもこれらの取り組みを継続してまいります。そしてみんなで、「口から美味しく食べることをあきらめない地域をめざそう」と宣言したいと思います。

## 口から美味しく食べることを あきらめない急性期治療病院をめざして



青森県立中央病院長 藤野 安弘

青森県立中央病院は青森県で唯一の県立総合病院として、県全域を対象とした急性期医療、高度医療、専門医療、政策医療を担当しております。したがって、当院に入院する患者は重症であったり、難病であったりするため、食べられない原因も多岐にわたります。例えば、神経疾患であれば嚥下するための神経が変性し、嚥下筋が萎縮してしまうため、喉から気管に流入してしまいます。耳鼻科領域、消化器領域、呼吸器領域の悪性疾患であれば、口腔から肛門までの間に通過障害、機能障害などが食べられない原因となったりします。また病気を治すための治療として、抗がん剤を使用した場合に、味が感じられない、吐き気が止まらない、だるくて食欲が全くわからないなどの副作用が出て、体力が低下し、計画通りの治療が出来なかったり、治療を中止せざるを得なかったりする場合もあります。なかには化学療法による栄養状態の悪化が深刻な事態を引き起こすことも否定できません。

当院では全国的にも早い時期から地域での医科歯科連携に取り組み、お口のカルテを作成、運用してきました。これにより、お口のトラブルの予防と治療が病気の早期、手術の前から可能になり、治療中や手術後の肺炎の合併および口内炎の重症化を減らすことに成功しました。また平成21年からは院内に栄養サポートチームを立ち上げ、お一人おひとりの症状に合わせて食形態や味付け、匂いの工夫などもしています。入院が長期にわたる血液内科には月一回、サテライトキッチンを利用し、調理段階から見た目と雰囲気を楽しんでいただき、治療意欲の向上に繋げています。

青森全体で取り組む、口から美味しく食べることをあきらめない地域をめざして～青森宣言～に賛同し、地域の皆様としっかり連携していくことを誓います。

## “食べたい思い”を尊重する医療を めざして



青森市民病院長 遠藤 正章

近年、超高齢化社会が急速に進行しており、また医療の進歩に伴い慢性疾患や重症疾患の救命率の改善や生命の延伸が可能となってきたことから、医療、介護の現場では心身機能の虚弱化や筋萎縮・筋力減弱による運動機能の低下に伴う摂食嚥下障害の発生、これに起因する誤嚥性肺炎の併発が問題となることが多くなっています。

このような中、急性期病院においては“病気を治す医療”がメインとなり、経口摂取が難しい場合の対応としては主として経静脈栄養や経管栄養が行われてきました。この結果、ヒトとしての基本的欲求である“口から食べる”行為が疎かにされる傾向が顕在化し、治療中の生活の質の低下や退院後の生活の質を支えることが出来ずに生活機能の低下につながっていることが問題視されるようになってきました。このため医療の現場においても、治療中も含め療養の質や社会復帰後の生活機能の質を確保するためには、病気を治すだけでなく摂食機能の維持、回復を目指すことがたいへん重要であることが協調されるようになっていきます。

これを達成するには、非経口的栄養補給だけに頼らない栄養障害の治療の意義を再認識するとともに、リハビリテーションの推進、食べさせる技術の開発・普及、家族の食への向き合い方の意識変革も含めた患者さんの摂食意欲の維持・増進・味も見た目も含め食べやすい嚥下食の開発、共有が重要です。今回の“嚥下調整食 E1 グランプリ”は、この一助となるものと期待されます。

このような現状を踏まえ、青森市民病院は「口から美味しく食べることをあきらめない地域をめざして～青森宣言～」の主旨に賛同し、患者さんの“食べたい思い”を尊重するとともに、摂食・嚥下機能の維持・改善を図る医療を念頭におき、入院中だけでなく退院後の生活の質の改善も視野に入れた診療を目指していきます。このためには地域の医療機関、介護・福祉施設、行政との協力関係がたいへん重要と考え、今後とも地域医療連携推進病院としての機能の一層の強化に取り組んでいきたいと思っております。

## 青森県産食品を使って 美味しい嚥下調整食を提供しています。



青森県調理師会副会長 浪内 通

青森県の和食職人で作っているグループに青森清庵会があります。そのグループではいろいろな講師をお呼びして、勉強を重ねてきました。

まずは食べることをよく理解し摂食嚥下障害についてイメージすることから始めました。

そのうえで、京都で実際に嚥下調整食を作っている先達の職人をお呼びして教えていただきました。和食の基本は食材を活かすことですから、ゲル化材を使用せず、なるべく自然の食材で調理出来ないか考えました。食材はなるべく青森県産食材を使うようにしております。例えば県産のウナギとお米を別々にミキサーやプロセッサーなどを使って嚥下調整し、合わせてみて美味しいかどうか。嚥下障害の程度によって飲み込みやすさはどうかなど試行錯誤を重ねました。各食材に使用する分量なども細かく記録しました。ミキサーにかける前の調理方法、加熱方法なども何通りにも試します。再形成する際の温度によっても嚥下しやすさが違います。

実際に店で提供する際には、注文を受けた時点で、電話で本人の嗜好をしっかりと把握し、食欲の焦点をつくってあげるように工夫しています。やはり美味しいものがお口に入りますと、普段よりむせも少ないようです。きっと味覚、嗅覚が脳の記憶装置を刺激して、体に反応を起こすのではないのでしょうか。

私たちは普段から調理人としての知識を出しあい、勉強会を開いて、意見交換をしています。なかなか難しいぞと感じ、壁に当たることも少なくありませんが、職人としての意地も刺激されます。これからの飲食店の新しい事業にもなると思っていますので仲間を増やしていこうと考えております。

今回の青森市医師会が主催する「口から美味しく食べることをあきらめない地域をめざして～青森宣言～」に賛同しこれからも継続して工夫を凝らしてまいります。

### 青森県で嚥下調整食を提供している和食のお店

- ・ 割 烹 銀波 八戸市岩泉町7 TEL 0178-22-2426
- ・ お 料 理 菜のはな 青森市本町5丁目4-20 TEL 017-775-7265
- ・ 日本料理 百代 青森市本町2丁目3-11 TEL 017-776-5820

### 令和元年度の企画

#### ●第1回（講演会）

日時：令和元年10月10日（木）午後7時から

場所：ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール

演題：「KTバランスチャートを用いた評価と食支援について。病院から在宅へ。」

講師：NPO法人口から食べる幸せを守る会 理事長 小山珠美 先生

JA 神奈川県厚生連 伊勢原協同病院

## ●第2回（講演及び嚥下食の調理、試食）（コロナウイルス感染症拡大のために中止）

日時：令和2年3月21日（土）午後1時から

場所：県民福祉プラザ

演題：「いつまでも口から食べられる京の町づくり」

講師：京滋摂食嚥下を考える会 顧問

愛生会山科病院 消化器外科部長 荒金英樹 先生

※同時開催：E-1 グランプリ（嚥下調整食コンテスト）

病院、施設、お店等で提供している嚥下調整食のコンテスト

第2回は実行委員の方々が万全の準備をしてくれておりましたが、コロナウイルスのために中止となってしまい残念でした。第1回の講演会には138名の参加があり、県立中央病院と市民病院の院長、副院長にも聴講していただきました。KTSMのホームページに私たちにとって、とても役に立つメッセージがありましたので、お知らせします。

### 小山珠美先生からのメッセージ

食べることへの相談に関してご家族から下記のような相談を多くいただきます

- 食べさせてあげたいのに食べることを医師から禁止されているのでどうしたらよいか
- 胃ろうを造った方がいいか
- やせて栄養も不良になっているが、本人が食べたいといっているどうしたらいいか
- どこかやってくれる病院か施設を紹介してほしい
- 病院は危ないからダメと許可してくれない。家にも連れて帰れないがどうしたらいいか

療養先の医師が許可して、関係者やご家族が食べる事をやらないかぎり、食べることを開始したり進めたりすることはできません。当然、当NPO関係者が直接指導をしたり、対応法を具体的にお伝えしたりすることもできません。胃ろうを造ることなどもご家族で話し合いをしていただき、備えやある意味覚悟をしていくことも大切です。ご本人の意思やQOLについてもよくご家族内で話し合ってください。また、基本的な姿勢調整や食事介助の方法などについてはご家族自身が知識や技術を得る努力をすることも大切です。要介護高齢者が増えるなか、食べることが困難となる事は多くあります。しかしながら、ご家族の対応によって医師らを動かし、食べる可能性を引き出せることも少なくありません。お辛い時間を過ごされていることと思いますが、まずは現在療養していらっしゃる病院・施設・在宅の主治医や関係者とよく話し合ってください、対応策を検討してください。また、口から食べる幸せを守る家族会のWEBをご覧ください、その中で紹介されている方々の行動を参考になさってください。

（口から食べる幸せを守る会（KTSM） <https://ktsm.jimdofree.com/>より転載）

### 自宅にいて、口から食べることに困難を覚えているときの相談窓口

青森市歯科医師会

<http://www.ada8020.org/>

〒030-0811 青森市青柳 1-3-11 青森県歯科医師会館内 TEL 017-734-5695

青森県言語聴覚士会

<http://st-aomori.org/>

事務局 〒030-8102 弘前市小比内 3-18-1 弘前医療福祉大学 言語聴覚学専攻内

TEL 0172-27-1001 FAX 0172-27-1023

e-mail: [st@jyoto-gakuen.ac.jp](mailto:st@jyoto-gakuen.ac.jp)