区民のつどい

人生の最期まで口から食べる幸せを！

平成30年10月13日 土

13:30～15:30（開場13:00～）

口から食事ができなくなることを想像できますか？

今回ご講演頂くのは、**NHKプロフェッショナル仕事の流儀『食べる喜びを、あきらめない』**にご出演された 小山珠美さん（看護師）です。

小山さんは、「口から食べる」ことの大切さや、食べる力を取り戻す「食事介助」の技術を伝える活動を全国で精力的に行っておられます。

緑区では、今年度“最期まで口から食べることをあきらめないサポート”を目指す取組みをおこなっています。この実現には、医療・介護の専門職だけではなく、患者さんやそのご家族と一緒に力を合わせていくことが大切です！

今、そしてこれからの自分や家族のために、「食べる」ことをあらためて考えてみませんか？

講師プロフィール

小山珠美（こやま たまみ）

NPO法人 口から食べる幸せを守る会 理事長
看護師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

国立病院機構熊本医療センター付属看護学校を卒業後、七沢リハビリテーション病院脳血管センター、神奈川リハビリテーション病院で看護師長を歴任。愛知県看護協会・認定看護師教育課程「摂食・嚥下障害看護」主任教員（2005年4月～2006年3月）、非常勤講師（2006年4月～）として、教育現場にも携わる。現在は、JA神奈川県厚生連伊勢原協同病院　摂食機能療法室　勤務。

■主な著書
『口から食べる幸せを守る』主婦の友社，2017.
『口から食べる幸せをサポートするための包括的スキル−KTバランスチャートの活用と支援−』医学書院，2015.

会場 緑文化小劇場 ホール
緑区乗鞍二丁目223番地の1

交通案内 地下鉄桜通線「徳重」下車2番出口すぐ
市バス「緑文化小劇場」下車すぐ
市バス「地下鉄徳重」下車南東へ徒歩2分

定員 400名（事前申し込み不要・当日先着順）

参加費 無料

問合せ先 一般社団法人名古屋市医師会 緑区在宅医療・介護連携支援センター
〒458-0037　名古屋市緑区潮見が丘1-77 名古屋市立緑市民病院3階
TEL 896-0874　FAX 896-0876

主催 名古屋市緑区医師会
一般社団法人名古屋市医師会 緑区在宅医療・介護連携支援センター
緑区地域包括ケア推進会議 在宅医療・介護連携部会

共催 名古屋市緑区歯科医師会、緑区栄養士連絡会

緑区マスコットキャラクター みどりっち

同日開催！
緑区介護フェアも開催してるよ♪
（場所／ユメリア徳重
時間／10:30～17:00）

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

食べることで、全身状態が整っていく

脳卒中や肺炎にかかったことをきっかけに医師から「食べることあきらめるように」と指示される高齢者は少なくない。そうした「摂食えん下障害」を抱える人たちの食べる力を回復させるエキスパートが看護師・小山珠美だ。これまで小山が担当した患者およそ二千人のうち9割が再び食べることができるようになった。

これまで小山は食べることを通じて見違えるように元気になっていく人を数多く見てきた。口からの食事は、視覚・嗅覚・味覚を刺激し、脳の働きを活性化する。また、唾液の分泌が促されると、そこに含まれる酵素や抗体が感染症予防や免疫力向上の働きをする。そして何より、食べることは生きる喜びへとつながっていく。だからこそ小山は、口から食べることにこだわってきた。

磨き上げた技術と観察眼

摂食えん下障害を抱える人たちが口から食べるとき、とくに気をつけなければならないのは誤えんだ。食べものが気管を通じて肺に入り込むと、それが命取りになることさえある。

小山は積み上げてきた技術と持ち前の観察眼を駆使して、無理なく安全に食べさせていく。まず大切なのは、アゴが上がりすぎないようにすること。アゴが上がると喉頭と気管が一直線になり、誤えんのリスクが高まる。小山は、肘を固定して姿勢をまっすぐに保つようにする。そして一口ごとに声をかけて、食べ物を意識させながら食事介助を行う。食べるときの背中の角度にも気をつかう。最初は30度からはじめて、飲み込む力の回復に応じて立ち上げていく。さらに食事介助をするときの立ち位置も重要だ。たとえば脳卒中で体の左側にまひがある患者の場合。最初のうちは「左側半側空間無視（体の左側への意識が向きにくくなる）」の症状改善をめざして、患者の左側に立ち左手で食事介助をする。そして本人の右手の機能を引き出す段階に入ると、患者の右側に立ち、手を包み込むようにアシストしながらスプーンを口へと運ぶ。このため、左右どちらの手でも無理なく食事介助ができるようにしておくことが必須となる。

こうしたきめ細かな食事介助を通じて、患者たちは食べる力を取り戻していく。「自分だったらどうしてほしいか、自分と患者さんを置き換えたその先に技術が磨かれていく」と小山はいう。

「食べたい」という思いに寄り添うために

小山が看護師としての最初に配属されたのはパーキンソン病やALSなど神経難病の患者の病棟だった。食べること以外に有効な栄養補給の手段がなかった時代。小山は必死に食事介助にあたった。ひとさじのスプーンが命をつなぐ。その思いが小山の原点になった。

しかしその後、胃ろうなどの経管栄養が登場。20年ほど前から「誤えん性肺炎のリスクが避けられる」として医療や介護の現場で急速に普及しはじめた。そんななか小山はひとりの患者と出会う。妊娠中に脳出血を発症した30代の女性だった。赤ちゃんは帝王切開で無事に生まれたが、女性には重い後遺症が残った。医師からは、胃ろうを勧められていた。そんな中、小山は決意を固める。「一人でも多くの“食べたい”という願いをかなえていきたい」。小山によるリハビリで食べる力を取り戻した女性は、3か月後に退院。いまも家族と食卓を囲む。

そして小山はその後も食事介助の技術を磨き上げ、「摂食えん下障害看護・認定看護師」の資格が創設されるのに際して主任教員に選ばれた。地道に技術を積み上げてきたことが認められたのだ。今、小山は活動の場をそれまでのリハビリ医療から急性期医療へと移した。患者が発症後いち早く食べる訓練をはじめられるように、まずは自分自身が挑戦者になろうと決意した。

（写真提供：小山珠美 先生）

プロフェッショナルとは…

自分の信念を、人からの信頼に変えてゆくことができる人
そこを目指したいと思います