

ふれあい情報誌

2025
47号

2025.11発行

みなみの

Hospital Medicine Magazine Minamino



●たべられない原因とその治療法について

●食とリハビリ

●市民公開講座開催のご報告



医療法人仁寿会

南野病院

基本理念

患者様に安全と安心と満足を提供します。



たべられない原因とその治療法について

副院長 新宮 浩

摂食・嚥下とは

「摂食」は、食事を摂ること全般を指します。「嚥下」は、飲み込む動作を意味することが多く、摂食の一部に嚥下動作があるとも言えます。

「たべられない」原因

(1) たべたくない



「嚥下」動作はできても、心身の状態により食べる意欲がなくなることがあります。心理的な原因として、精神科領域では、うつ病、心身症、神経性食思不振症などがあります。その他、薬剤によって食欲不振となることもあります。抗癌剤や麻薬を使用中で嘔気

が強い時、また進行した癌がある場合も食欲がなくなることがあります。消化管障害を来しやすい内服薬（鎮痛剤）、鉄剤・抗不安薬や睡眠導入薬の効果強い場合も、食欲低下を起こすことがあります。

(2) わからない / これはナニ?

進行した認知症の場合、認知機能の低下のため、食事がとれない場合があります。食物を食べるものと認識できず「食べ物かわからない」、道具が使えなくなり「食べ方がわからない」、「食事に興味がなくなる」など考えられます。また全般の意欲が低下する場合に、身体活動の低下により空腹感が減退し、食欲も低下します。錯覚（白いご飯に色が付いているように見える）や幻視（ご飯やおかず

(3) たべたいけど、たべられない

食欲があり、食べたい気持ちはあっても食べられない場合、大きく二つの原因に分けられ、一つは食事が通って行かない場合（通過障害）、もう一つは飲み込む動作が出来ない場合（嚥下障害）があります。通過障害として口腔内病変（口内炎・扁桃炎・腫瘍など）、食道～大腸までの病変（各種腫瘍、がん以外の腸閉塞、腸の外からの圧迫）などがあります。嚥下障害の原因として多いのは、脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）、頭部外傷、脳腫瘍、脳炎、また脳の変性疾患・脱髄性疾患（パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、多発性硬化症、ギランバレー症候群など）があります。



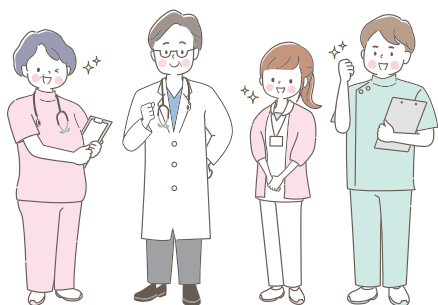
治療法とリハビリ

当院では、脳血管障害や変性疾患・脱髄性疾患に対するリハビリとして摂食機能療法を行い、食事がとれない状況から、60%の方は「たべられる」様に改善しています。意識障害がなく全身状態が安定している方なら、どなたでも摂食機能療法が開始できます。

摂食機能療法は、①間接訓練 ②直接訓練があり、間接訓練は、直接訓練（直接「食物」を食べる訓練）の前に行い、のどのアイスマッサージ、空（から）嚥下、氷舐め、咳をする訓練、口腔・顔面のマッサージ、構音訓練、頭部挙上訓練、舌の運動訓練など、「食事をとらない」訓練です。食物を認識し、嚥下反射が出現すると、

直接訓練を開始します。直接訓練は、まず「たべやすい」食品を工夫して、飲み込みやすい（嚥下しやすい）形状の食品を選んで行います。「たべやすい」とは、「口腔と咽喉、食道をスムーズに通過していき、誤嚥しにくい」ことで、ゼラチンゼリータイプが食べやすい（飲み込みやすい）食品の一つです。

おいしく食事が出来るように、病院全体で取り組んでいます。「たべられなくて」困っている方は一緒に頑張りましょう！



「食べること」＝「生きること」

食べる事には大きく分けて2つの意味合いがあります。1つ目は、栄養を確保し生命維持を行うため。2つ目は、食習慣や食文化を満ち、おいしく食べることで心の豊かさや満足感を得て、人生を豊かに生きるためです。人生100年時代に、健康的においしく食事を取ることができるよう、口元、喉元にも注目してみてください。

「やってみよう!簡単にできる2つの飲み込みの検査」

①反復唾液嚥下テスト 嚥下＝飲み込むこと

30秒間で飲み込める唾の回数で飲み込みの能力を見ることができます。3回以上飲み込めればOKです。

②10の項目に答えてセルフチェックしてみましょう。

0問題なし 4「大いに」問題あり

質	問	点 数
1	この3ヵ月の間に、飲み込みの問題が原因で、体重が減少した	0・1・2・3・4
2	この3ヵ月の間に、飲み込みの問題が原因で、自宅や病院／施設での食事以外は食べたくないと思ったことがある	0・1・2・3・4
3	液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0・1・2・3・4
4	固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0・1・2・3・4
5	錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0・1・2・3・4
6	飲み込むことが苦痛だ	0・1・2・3・4
7	食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている	0・1・2・3・4
8	飲み込む時に、食べ物のがのどに引っかかる	0・1・2・3・4
9	食べる時に咳が出る	0・1・2・3・4
10	飲み込むことはストレスが多い	0・1・2・3・4
※合計3点以上の場合、問題がある可能性が高い		合計 点

飲み込みに不安がある場合や、検査で異常があった場合は、かかりつけ医や専門家へ相談してみましょう。また、予防として嚥下体操も行ってみましょう。

えんげたいそう 嚥下体操

引用：リハツバメ

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。
右回し、左回し、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

⑤くちの運動2

「い～」と横に引く。
「う～」と尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます



すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「バ・タ・カ・ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バ・タ・カ・ラ

リハツバメ

市民公開講座開催のご報告

9月20日(土) プラザおおむらにて、市民公開講座「地域へつながるリハビリ」を開催しました。



第1部は「地域へつながるリハビリ」と題し、院長南野淳が講演を行いました。医療情勢とリハビリテーションの変遷、医療機関で行う様々なリハビリテーション、医療と介護サービスのリハビリテーションの違い、回復期リハビリテーションについて、自宅へ戻った後の問題点と、それを地域ぐるみで支える取り組みについてご紹介しました。

リハビリは「日常を取り戻す」行為であり、当院も在宅復帰を支援する病院として「その方が居たい場所で、その方らしく」過ごしていただけるよう、地域につながるリハビリを大切にしていきます。

第2部はリハビリについてのパネル展示およびハンドマッサージ体験、家庭でできるストレッチ教室、在宅の食事は栄養士に聞いてみよう!ソルセイブ塩味検査体験と、3つの催しを行いました。



公開講座を通して地域の方々ととの交流の場をいただき、私たち職員にとっても学びと暖かい時間となりました。ご来場いただいたみなさま、誠にありがとうございました。

今後も市民の方々の人生の一助となる場を目指して、公開講座を開催していきたいと思ひます。



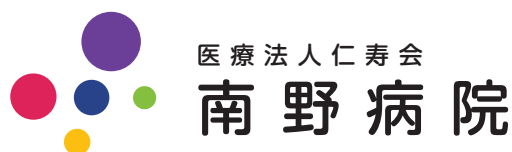
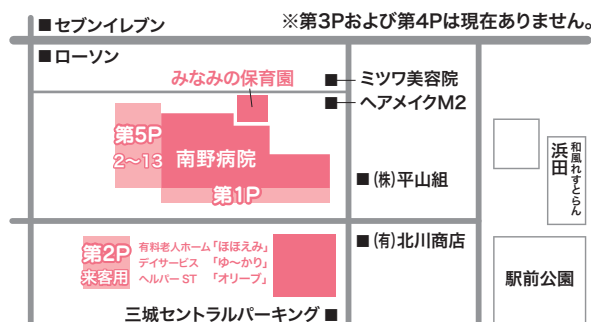
交通アクセス



駐車場のご案内

交通のご案内

- 県営バスターミナルより徒歩2分
- 大村駅から徒歩3分



診療科目

- 内科 ● 消化器科 ● 放射線科
- 循環器科 ● リハビリテーション科

受付時間

月曜〜金曜 8:30〜12:00

[ホームページ▶](#)



〒856-0826 大村市東三城町33番地 TEL.0957-54-8800 (代) FAX.0957-54-8755

療養病棟／回復期リハビリテーション病棟／
緩和ケア病棟

健診部

TEL.0957-54-5551 FAX.0957-54-8755

通所リハビリテーション /

訪問リハビリテーションゆ〜かり

有料老人ホームほほえみ TEL.0957-47-8601 FAX.0957-47-8632

デイサービス ゆ〜かり TEL.0957-47-8606 FAX.0957-47-8607

ヘルパーST オリーブ TEL.0957-47-8857 FAX.0957-47-8858

みなみの保育園 TEL.0957-56-8812 FAX.0957-56-8821