

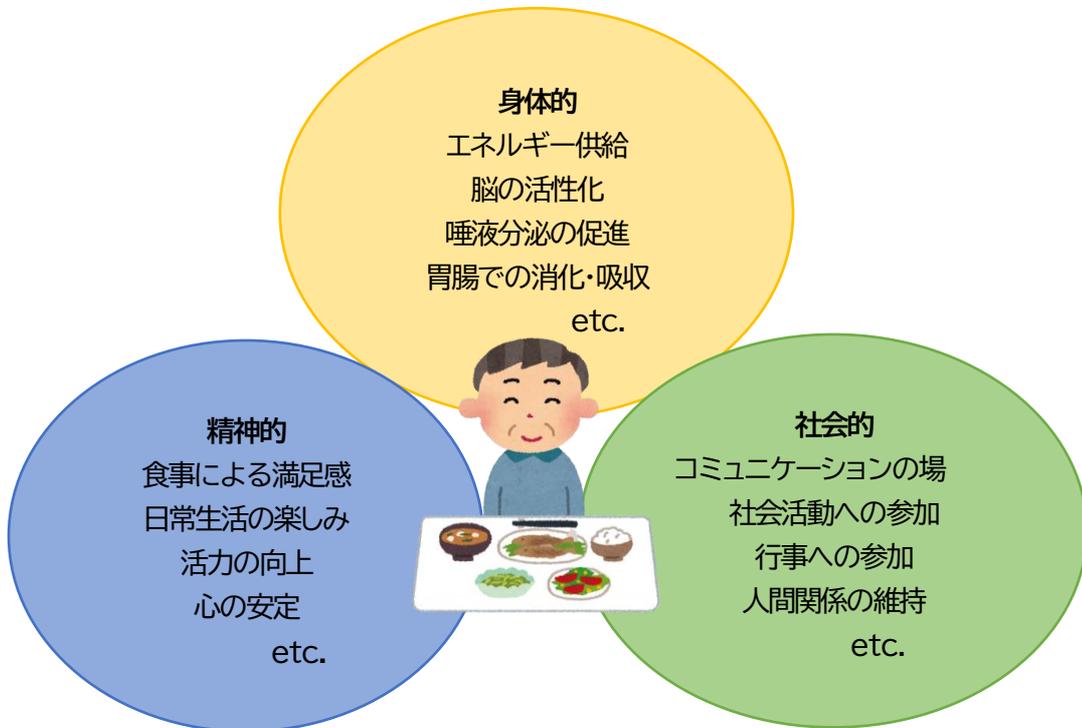


少子高齢化が加速し、我が国の平均寿命(令和4年)は、男性81.05歳、女性87.09歳になりました。政府は「人生100年時代」を掲げていますが、寿命が伸びただけでなく、生き方や働き方に大きな変化が現れてきたことを表現する言葉です。病院においても、健康寿命を延ばすことが大事とされ予防医療や疾患との共存、その人がその人らしく生きることを大事にしています。今回の認定看護師ニュースレターは、慢性心不全看護認定看護師と摂食・嚥下障害看護認定看護師の立場から皆さんへ「生きるを支える」情報をお伝えしていきますので、是非ご活用下さい。

## 食べることを支える

摂食・嚥下障害看護認定看護師

～口から食べることの意義～



口から食べることは栄養補給はもちろん食事をすることの満足感や楽しみ、コミュニケーションや行事への参加などの社会的な意義があります。しかし様々な理由により口から食べることが困難になっている患者さんの食事介助を行うことは日々の看護の中でよくあることではないかと思えます。

そこで今回は食事介助の方法の一例を紹介していきます。

引用・参考:看護の現場ですぐに役立つ摂食嚥下ケアのキホン

### 複数回嚥下(反復嚥下)

目的:一口につき複数回嚥下をすることで咽頭残留を除去し、嚥下後誤嚥を防止する。

対象:咽頭に食物残留がある人・食事に声が湿性になる人・食事中・食後にむせる人・空嚥下が出来る人

方法:一回嚥下した後、咽頭残留感の有無にかかわらず「もう一回唾を飲み込んでください」と空嚥下を指示する。

交互嚥下

目的:異なる性状の食物を交互に嚥下することで口腔や咽頭に残留した食物を除去する。特にべたつきや、ぱさつきのある食物の後にゼリー等を与えると、口腔残留や咽頭残留がクリアされる。

対象:口腔や咽頭に食物残留がある人・複数回嚥下が難しい人・食事中に声が湿性になる人・食事中・食後にむせる人

方法:固形物と流動物を交互に嚥下させる。残留しやすい食品とゼリーやトロミつき水分などの交互嚥下がよく行われる。水分誤嚥のない場合には水がもっとも残留が少なく、かつ残留した場合でも汚染につながらない。



ぱさつき



べたつき



ゼリーやとろみ付きの水分



対象者が嚥下可能な食物

口腔や咽頭に残留しやすい食物

注意点

自覚的には残留感がない場合が多いため、嚥下造影検査(VF)や嚥下内視鏡検査(VE)での評価、頸部聴診法による残留音の聴取、嚥下後の湿性嘔声などで適応を判断する必要があります。

引用・参考:摂食嚥下障害リハビリテーション学会訓練法まとめ(2014年版)

「心不全と共に生きる」を支える

慢性心不全看護認定看護師

～心不全とアドバンス・ケア・プランニング～

皆さんはアドバンス・ケア・プランニング(ACP:Advance Care Planning)という言葉を知っていますか？

ACP は一般的に「患者さん自身が今現在、そして近い将来にどのような治療・ケアを受けるか、に関して家族や医療者と話し合っ て共有すること」と定義されています。皆様も一度はその名前を耳にしたことがあるかと思いますが、ACP に含まれる代表的なものとして「心肺停止時に蘇生を行うかどうか？」を予め意思表示するリビング・ウィルというものがあります。このように従来は終末期にどのような処置を実施するかに重点が置かれていたが、近年はもっと早い段階から話し合うことの重要性が増しており、ACP という概念が提唱されるようになりました。



循環器疾患における緩和ケアについての提言(日本循環器学会)より引用

心不全は、増悪と寛解を繰り返しながら最期は急速な経過を辿ることから、「どこが最期の地点なのか」という予後予測が困難であるのが特徴とされています。そのために、患者さんや家族にとって最も重要である「もしもの時の話し合い」のタイミングを逸してしまうことも少なくありません。これは、患者さんの望む医療を実現してあげられないことに繋がります。

ACPとは、心不全が進行してしまった時に患者さんがどのような医療を望むのかを前もって家族や信頼する人、医療従事者たちと繰り返し話し合い、共有することをいいます。

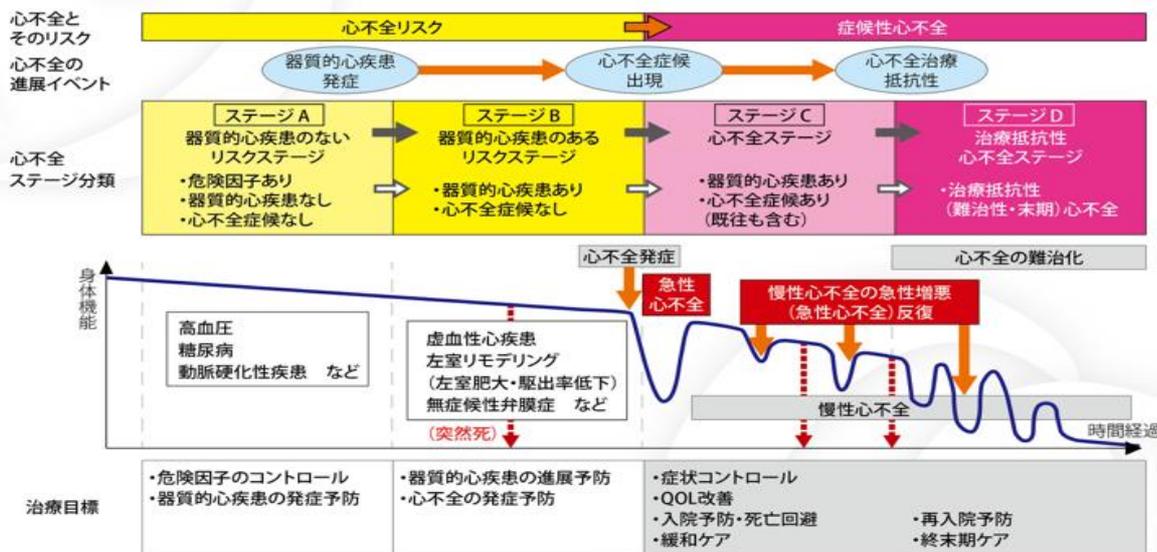
患者さん本人であれば「最後はこういう風に過ごしたいかな。」、患者さんの家族であれば「最期はどんな風に過ごしたい?」といった漠然とした内容から始めてみるだけでも大きな価値があると思います。また、「この前はああいう風にいつか、今はこっちの方がいいかなあ」というように、方針が変化することも全く問題ありません。話してみることによって「(本人もしくはご家族が)実はこんな風に考えていたのか!」などといった新しい発見に出会えるかもしれません。

## II. 総論

急性・慢性心不全診療ガイドライン (2017改訂版)



### 心不全とそのリスクの進展ステージ



厚生労働省. 脳卒中, 心臓病その他の循環器病に係る診療提供体制の在り方について (平成29年7月). <http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000173149.pdf> より改変