

在宅での食事故を防ぐために～「食べる」を支える視点と3つの評価ツール～【知って得する！ケアマネジャーの知恵袋】

「知って得する！ケアマネジャーの知恵袋」は、ツクイの現場で活躍する専門職メンバーが中心となり、専門的な学びを深めながら、サービスの質向上につなげていくことを目的に発信しています。今回は、ツクイで活躍するケアマネジャーのご紹介と、在宅での「食べる」を支える視点についてお届けします。

ツクイ神奈川圏 伊東さん

ツクイ横浜金沢八景のケアマネジャーとして入社し、現在はツクイ横浜港南・横浜栄・横浜港南台・横浜南ケアプランセンター・横浜戸塚のグループマネジャーを務めています。以前は他社の通所リハビリテーションに約10年勤務し、その後、ツクイのケアマネジャーとして経験を積み、現在に至ります。仕事でも私生活でも、人や動物との関わりを大切にしています。ワーク・ライフ・バランスを意識しているものの、日々さまざまな出来事に奮闘しているのが正直なところですが、その忙しさこそが、自分らしくいられる理由でもあります。



これまでの経験の中で、誤嚥性肺炎による入院・治療を経て身体機能は維持できていても、嚥下機能が低下し「飲み込み」がうまくいかず、ご自宅での生活が難しくなってしまったお客様と出会う機会がありました。そんな実体験から、日頃のケアや嚥下機能のトラブルには関心があります。もう少しケアマネジャーとしての知識や意識を高められれば、より早くリスクに気づき、お客様に寄り添えるのではないかな。そんな思いから、「食べる」を支える視点を学ぶ研修に参加しました。受講する中でたくさんの発見があり、その学びを皆さんにも共有できればと思います。

今回は、以下の内容についてご紹介します。

- ・ ケアマネジャーとしての食事故予防のマネジメント
- ・ 活用してみたい3つのツール
- ・ ケアマネジャーが意識したいポイント

ケアマネジャーとしての食事故予防のマネジメント

在宅生活を続けるうえで「食べること」は楽しみであると同時に、誤嚥や窒息といった重大な事故につながるリスクも抱えています。特に高齢化が進む中で、食事に関する事故予防はケアマネジャーにとって重要なマネジメント課題の一つです。食事故というと摂食嚥下障害を思い浮かべがちですが、実際には誤嚥や窒息だけではなく、食事形態の不一致、食事介助のミス、服薬時のトラブル、環境要因などさまざまな要因が関係しています。さらに、近年は認知機能の低下による「早食い」「丸のみ」「食べながら話す」「義歯を使用しない」といった行動も、事故のリスクとして注目されています。

ケアマネジャーの大切な役割は、事故が起きてから対応することではなく、事故の芽を早期に見つけることです。そのためには、口腔衛生や歯の状態、義歯の使用状況、食事形態、食事環境、服薬状況、認

知能力などを総合的にアセスメントする視点が求められます。また、サービス担当者会議や退院時カンファレンスを活用し、医師、歯科医師、看護師、言語聴覚士（Speech-Language-Hearing Therapist、以下「ST」）、栄養士、介護職など多職種から情報を収集することが重要です。

特に見落としやすいポイントとして「常食を食べているから問題ない」とは限らないことが挙げられます。義歯が合っていない、あるいは義歯を使用していない場合には、常食が適切でない可能性があります。また、毎食のようにむせる、食事に時間がかかる、食後に声がガラガラする、食べこぼしが増えたといった変化は、摂食嚥下機能低下のサインかもしれません。

さらに、認知能力の評価も重要です。認知機能が低下すると、自身の食べにくさや危険性を十分認識できず、無理に食べ続ける場合があります。日頃の会話や生活場面の観察から、意識、注意、記憶、判断、自覚などの状態を把握し、必要な見守りや環境調整につなげることが事故予防の第一歩となります。

モニタリングでは、「むせる頻度」「食事摂取量」「家族の負担感」「サービスの実施状況」を継続的に確認しましょう。少しの変化を見逃さず、必要に応じて ST や訪問看護、歯科などの専門職へつなげることが、お客様の安全と生活の質の維持につながります。

活用してみたい3つのツール

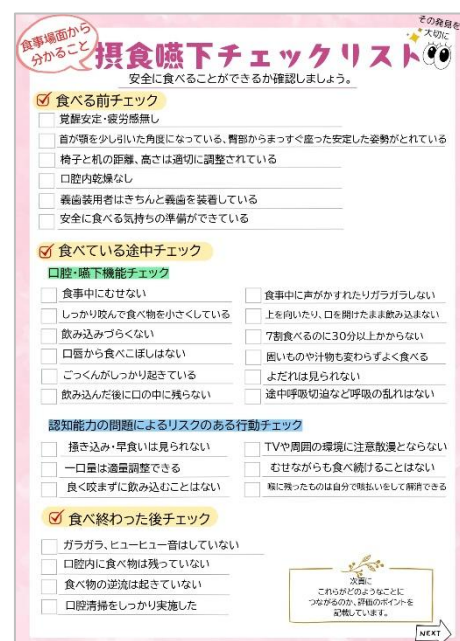
このような食事故を未然に防ぐためには、経験や勘だけでなく客観的な評価が重要です。ケアマネジャーが日常のアセスメントやモニタリングで活用できる評価ツールとして、「摂食嚥下チェックリスト」「認知関連行動アセスメント（Cognitive-related Behavioral Assessment、以下「CBA」）」「PILL-5」の3つをご紹介します。これらを活用することで、口腔機能、認知能力、服薬時のリスクを多面的に把握し、適切な支援につなげることができます。

① 摂食嚥下チェックリスト

ツクイの摂食嚥下チェックリストは、食事前・食事中・食後の状態を確認し、安全に食事ができているかを評価するためのツールです。

食事前には、覚醒状態は安定しているか、疲労感はないか、姿勢は整っているか、義歯は装着できているか、口腔内の乾燥はないかなどを確認します。食事中には、むせはないか、食べこぼしはないか、良く噛んでいるか、早食いや掻き込みはないか、飲み込んだ後に口腔内に残留していないか、食事中に声がガラガラしないかといった点を観察します。また食後には、口腔内残留や湿性嘔声^{させい}、逆流の有無を確認します。毎食のようにむせる、食事時間が長くなる、食後にガラガラ声が出るといった変化は、食事形態と嚥下機能のミスマッチを示すサインであり、専門職への相談につなげることが大切です。

アセスメントではヒアリングに留まることが多いですが、訪問時にこのチェックリストを持参し、お客様ご本人



食事場面から分かること **摂食嚥下チェックリスト** その食事を大切に

安全に食べることができるか確認しましょう。

✓ **食べる前チェック**

- ☐ 覚醒安定・疲労感無し
- ☐ 首が頸を少し引いた角度になっている。臀部からまっすぐ座った安定した姿勢がとれている
- ☐ 椅子と机の距離、高さは適切に調整されている
- ☐ 口腔内乾燥なし
- ☐ 義歯装着者はきちんと義歯を装着している
- ☐ 安全に食べる気持ちの準備ができている

✓ **食べている途中チェック**

口腔・嚥下機能チェック

☐ 食事中にむせない	☐ 食事中に声がかすれたりガラガラしない
☐ しっかり飲んで食べ物を小さくしている	☐ 上を向いたり、口を開けたまま飲み込まない
☐ 飲み込みづらくない	☐ 7割食べるのに30分以上かからない
☐ 口唇から食べこぼしはない	☐ 固いものや汁物も変わらずよく食べる
☐ ごっくんがしっかり起きている	☐ よだれは見られない
☐ 飲み込んだ後に口の中に残らない	☐ 途中呼吸切迫など呼吸の乱れはない

認知能力の問題によるリスクのある行動チェック

☐ 掻き込み・早食いは見られない	☐ TVや周囲の環境に注意散漫とならない
☐ 一口量は適量調整できる	☐ むせながらも食べ続けることはない
☐ 良く咬まずに飲み込むことはない	☐ 喉に残ったものは自分で喉払いをして解消できる

✓ **食べた後チェック**

- ☐ ガラガラ、ヒューヒュー音はしていない
- ☐ 口腔内に食べ物は残っていない
- ☐ 食べ物の逆流は起きていない
- ☐ 口腔清掃をしっかりと実施した

次へ
これらの点を確認することで、今後のケアに役立てています。

NEXT

やご家族に記載してもらうなどをする、抱えている摂食嚥下に関する問題が具体的に見えやすくなります。それにより、ケアマネジャーとして必要なサービス調整などに生かすことができます。

② 認知関連行動アセスメント（CBA3）

近年、食事故の背景には認知機能の低下が大きく影響していることが分かっています。CBA とは言語聴覚士である森田 秋子（もりた あきこ）先生らが 2014 年に開発した評価方法です。

CBA3 は「意識・感情・注意・記憶・判断・自覚」の 6 項目を評価し、日常生活の行動から認知能力を把握するツールです。例えば、中等度の認知機能低下がある方は、早食いをする、大きいまま飲み込む、むせても気にしない、義歯を自己判断で使用しない、テレビや周囲の刺激に注意が逸れる、食べながら話すといった行動がみられることがあります。一方で本人との会話が成立するため、「大丈夫そう」と判断されやすい場合があります。しかし、実際には危険性への気づきが低下し、事故リスクが高まっている可能性があります。食事場面だけを見るのではなく、普段の生活から注意力や判断力、自身の状態への理解度を観察することが重要です。



③ PILL-5

食事故だけでなく、錠剤を服薬するときの事故にも注意が必要です。固形物である錠剤と液体を同時に飲み込むことは、通常の食事よりも難しい場合があります。また、食事の嚥下には問題がなくても、錠剤の嚥下で問題が生じることがあります。PILL-5（*2）は、錠剤がのどにつかえる、胸のあたりにつかえる、錠剤を飲むことに怖さを感じる、必要な薬をすべて飲みきれない、錠剤を飲むために粉砕や包むなどの調整が必要といった 5 項目から、嚥下の程度を評価するアセスメントツールです。近年は内服薬嚥下障害による誤嚥や窒息も問題となっています。飲み込みにくさがある場合には、服薬用ゼリーの活用や剤形変更について、医師や薬剤師への相談を検討することが大切です。

*2 PILL-5[日本語版]アセスメントツール

<https://www.nutri.co.jp/nutrition/pill-5/diagnose.html>

ケアマネジャーが意識したいポイント

ツクイの食事故分析では、事故は「常食」「自力摂取」「認知能力低下者」に多い傾向がみられています。特に義歯未装着者や認知機能低下者では、本人が問題を自覚していない場合も少なくありません。意外かもしれませんが、食事故は常食を摂取している方にも起こりやすい傾向があります。

ケアマネジャーは、食事形態は適切か、むせは増えていないか、義歯は使用できているか、食事摂取量は維持できているか、家族は不安や負担を抱えていないかといった視点で食事に関する変化や課題を継続

的に確認し、必要に応じて多職種と連携していくことが大切です。

食べることは生活の楽しみであり、生活の質を支える重要な営みです。「食べているか」だけではなく、「安全に食べ続けられているか」という視点を持ち、3つの評価ツールを活用しながら、事故予防と生活の質向上の両立を目指していきましょう。

<問い合わせ先>

サービス支援部 金谷