

## 第3回 知っとくナース

# 脳卒中と摂食嚥下が語る！ ～災害時の食事や薬のこと～

2020/11/4

川崎市立川崎病院

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 森 亜沙美

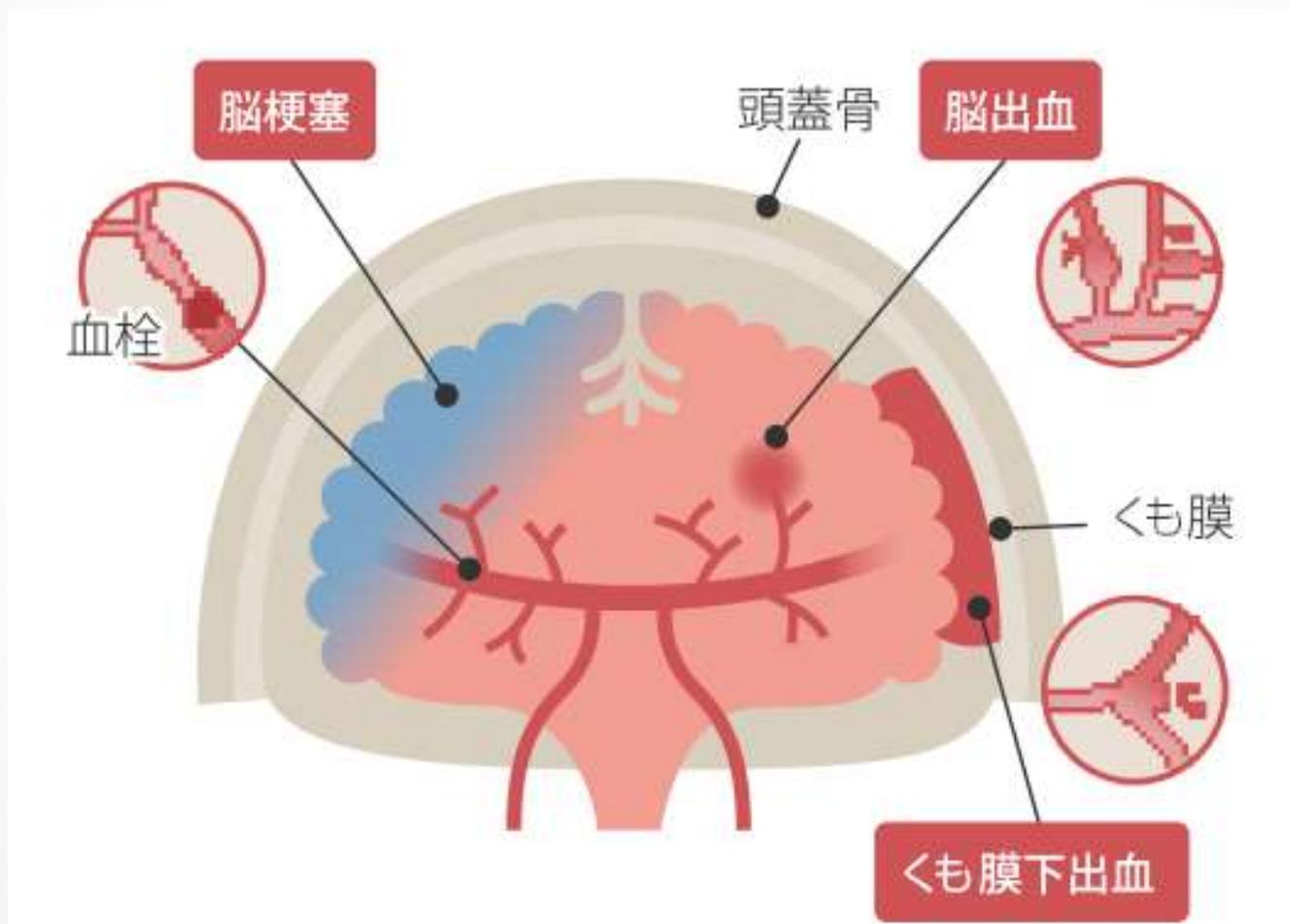
摂食・嚥下障害看護認定看護師 古瀬 美穂

# 目次



- 脳卒中のおさらい
- 災害時に脳卒中は増えたのか！？
- 災害時の食事や薬のこと
- 災害時の食事は・・・
- 誤嚥性肺炎のおさらい
- 口腔ケア
- TKB

# 脳卒中とは

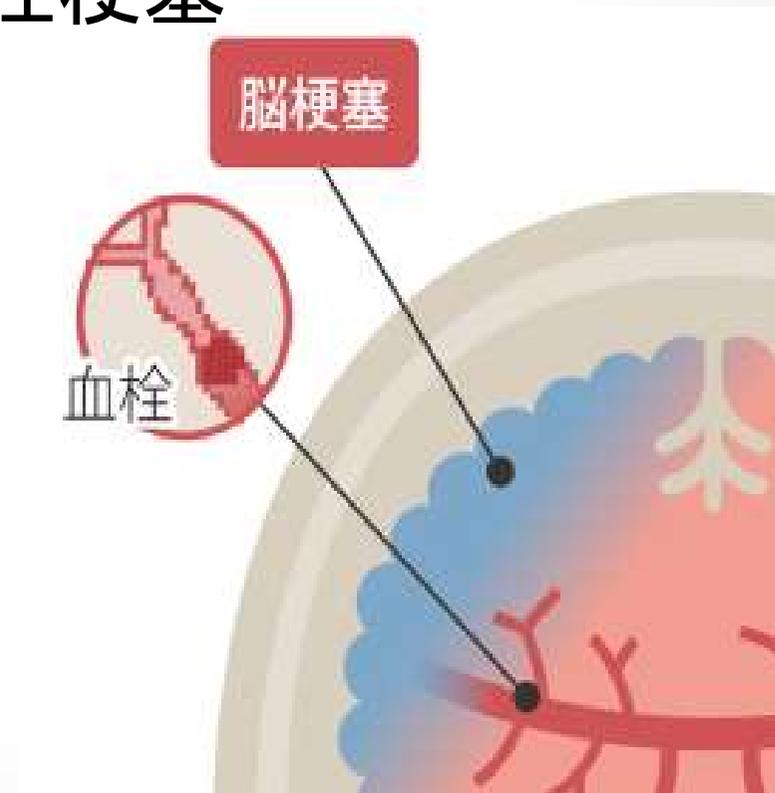


画像：<http://www.e-oishasan.net/site/hirano/profile.html>より。

# 脳梗塞

脳の血管が詰まることで機能障害が起こる

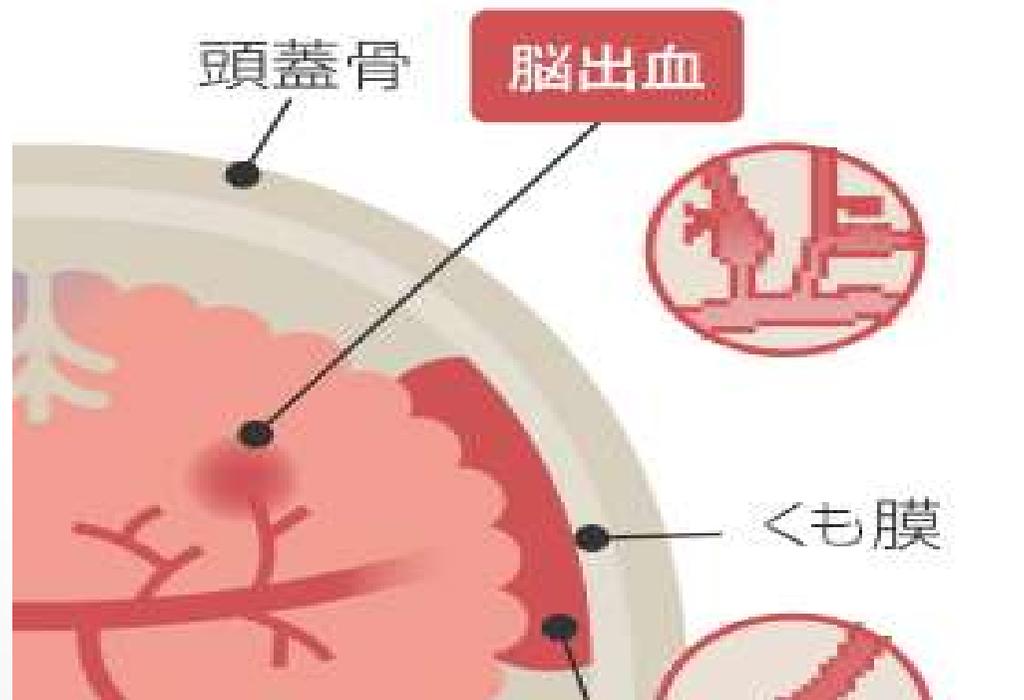
- アテローム血栓性梗塞
- ラクナ梗塞
- 心原性脳塞栓症



# 脳出血

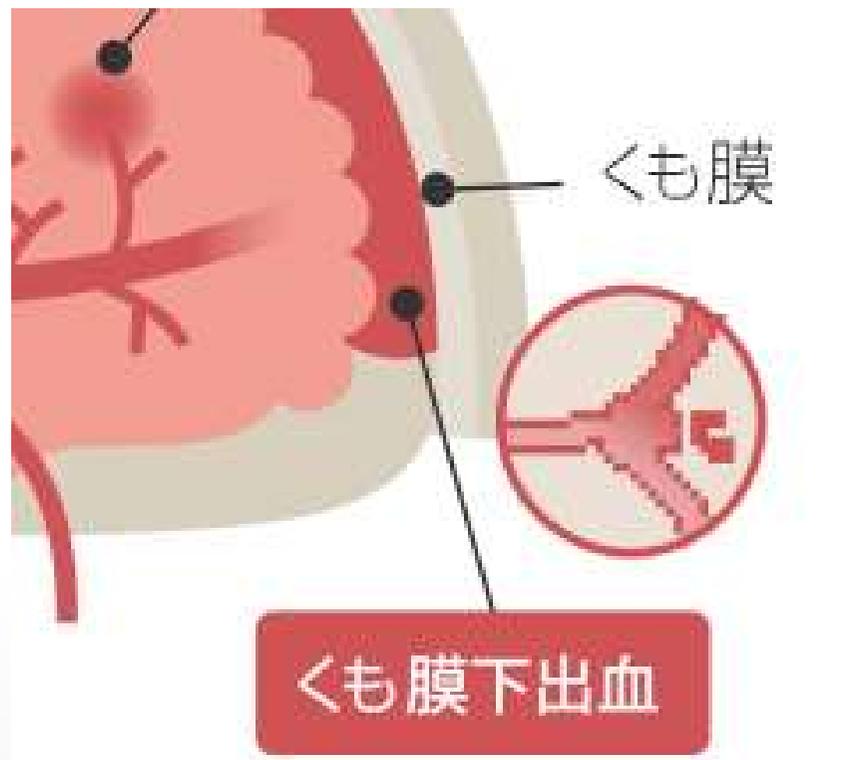
頭蓋内に血液が出てしまい機能障害を起こす

(くも膜下出血を除く)



# くも膜下出血

脳動脈瘤が破裂し、くも膜下腔に血液が流れ機能障害を起こす



# 災害時に脳卒中は増えたのか

2011年 東日本大震災より

「気仙地区では、発災後4年あまり  
脳卒中の増加はない」

# なぜ増えなかったのか

「発災後4年間における被災者へ

血圧測定・高血圧防止活動を行政等と連携し実施した」

その他、

- ・ 食事指導等などによる栄養状態の改善
- ・ 内服継続維持、受診促進実施
- ・ 買物や受診のためのバス臨時路線等交通機関の整備
- ・ 居住環境の整備

## 結果

肉体的・精神的ストレスの軽減（血圧の正常化）

脳卒中予防に有用であった

# 脳卒中对策は予防です

## 【脳卒中危険因子】

高血圧

不整脈（心房細動）

糖尿病

肥満

喫煙

飲酒

低栄養



# 高血圧予防

脳卒中の最大の原因は「高血圧」である

高血圧の最大的生活習慣要因は  
「食塩の過剰摂取」である

塩分は6g/日が推奨されている

健康な人も含む！

# 災害が起きたら

避難所で減塩なんてできるの？



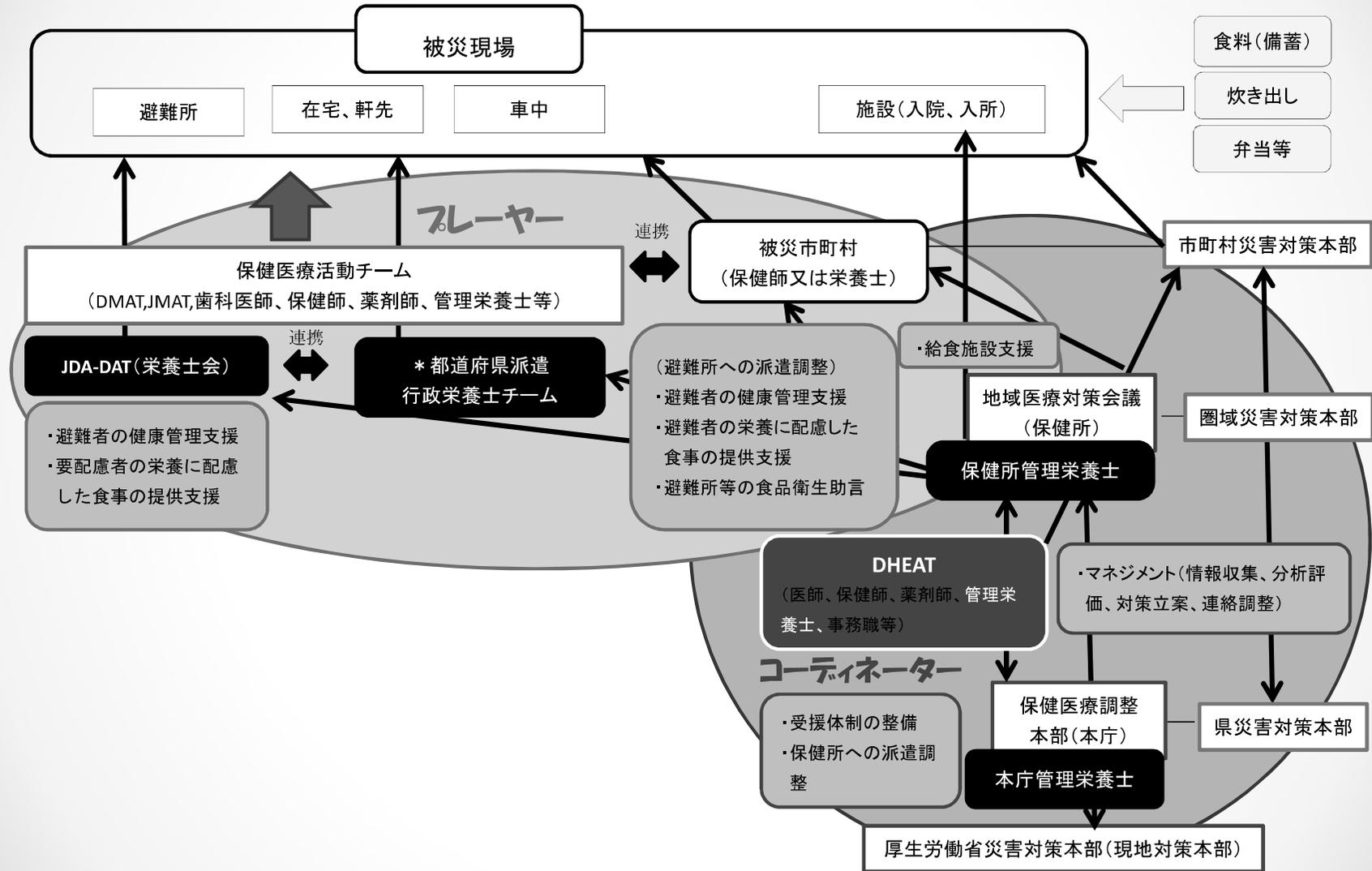
# 大規模災害時の食生活支援活動ガイドライン

## —日本公衆衛生協会—

### 被災住民のあるべき姿

「大規模災害時において、被災者に新たな健康問題の発生や、持病や障害をもつ者が悪化する等の二次健康被害を最小化することが必要である。災害時の食料確保や栄養管理といった生活環境域の健康リスクを軽減することの他、食事は被災者の疲れをとり、ほっと安心できるものとなるよう、発災直後からの段階に応じたあるべき姿を描き、関係者が共有することが望ましい」

図6 大規模災害時の栄養・食生活支援体制



II 大規模災害時における栄養・食生活支援活動について

1 概要図

\* 赤字: 行政栄養士が従事すべき活動(自治体からの派遣含む)

青字: 管理栄養士又は栄養士の活動でJDA-DAT(日本栄養士会)への依頼が有効な活動

| フェーズ            | 0<br>(概ね発災後24時間以内)  | 1<br>(概ね発災後72時間以内)          | 2<br>(避難所対策が中心の時期)  | 3(避難所から概ね仮設住宅入居までの期間)                            | 4<br>(復旧・復興期)                                 | 発災前の備え<br>(Plan・Action)   |
|-----------------|---|-----------------------------|---|--|---|---|
| あるべき姿(栄養・食生活)   | 住民が発災時でも水と食物が摂取できる(食料確保)  | 住民が必要なエネルギーを確保できる           | 住民が適切なエネルギー及び栄養量の確保ができる<br>温かい食事や多様な食事をとり、被災者がホッとでき、被災生活の疲れがとれる | 被災住民にあった食事を摂取できる(要援護者に対応した)<br>食を楽しみ、生活再建への活力となる | 自分で個人にあった食事を摂取できる(日常に戻る)<br>食を楽しみ、生活再建への活力となる |   |
| 想定される健康・栄養課題    | ストレス関連障害(高血糖、高血圧)<br>感染症・食中毒<br>エコノミークラス症候群(水分摂取不足)                         | 食欲不振<br>エネルギー摂取量不足          | エネルギー摂取量過剰<br>便秘、下痢、口内炎<br>微量栄養素摂取量不足<br>アルコール依存、生活不活発          | 栄養素摂取量不足、欠乏症<br>慢性疾患の悪化                          | 調理意欲減退  |   |
| 必要な支援活動計画(Plan) | □(7)健康な食に関する普及啓発・健康教育<br>□(8)~(10)提供食の支援<br>□(11)食中毒・感染症対策<br>□(14)関係機関との連携 | □(12)食環境の整備<br>□(13)受援体制の整備 | □(15)通常業務の再開  |  | □(16)支援活動のまとめと検証                              | 1 支援体制の整備<br>□ 管理栄養士・栄養士の適正配置<br>□ 栄養・食生活支援活動に係る共通理解<br>□ 栄養・食生活支援活動の要請<br><br>2 地域防災計画またはマニュアル等の整備、教育研修<br>□ 地域防災計画へ栄養・食生活支援に係る内容を記載<br>□ 栄養・食生活支援に係るマニュアル等の整備<br>□ ボランティア等の地区組織との協力体制の整備<br>□ 栄養・食生活支援に係る |

(0)  
被災者の把握  
(性・年齢・疾病状況・アレルギー状況・妊産婦の有無)

(1)  
・提供食を食べられない者の把握  
・要配慮者の食事調査

(2)  
要配慮者の栄養量評価

※被害時に被災住民の栄養・食生活支援について特別な支援が必要な対象は、摂食嚥下困難患者、疾病による食事制限がある者、食物アレルギーをもつ者、乳児、妊産婦である

# 食事で大事なこと

患者さんは、被災者となっても  
「**食事制限が必要な患者である**」  
ということを伝えられる

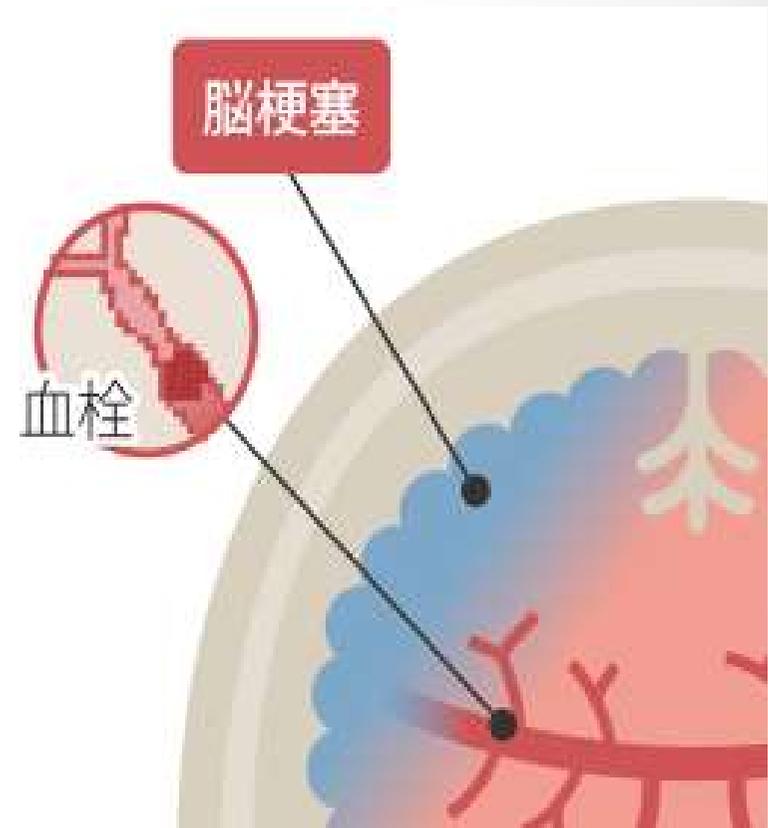
もちろん塩分以外の制限や、  
嚥下障害があることも伝えて  
ください



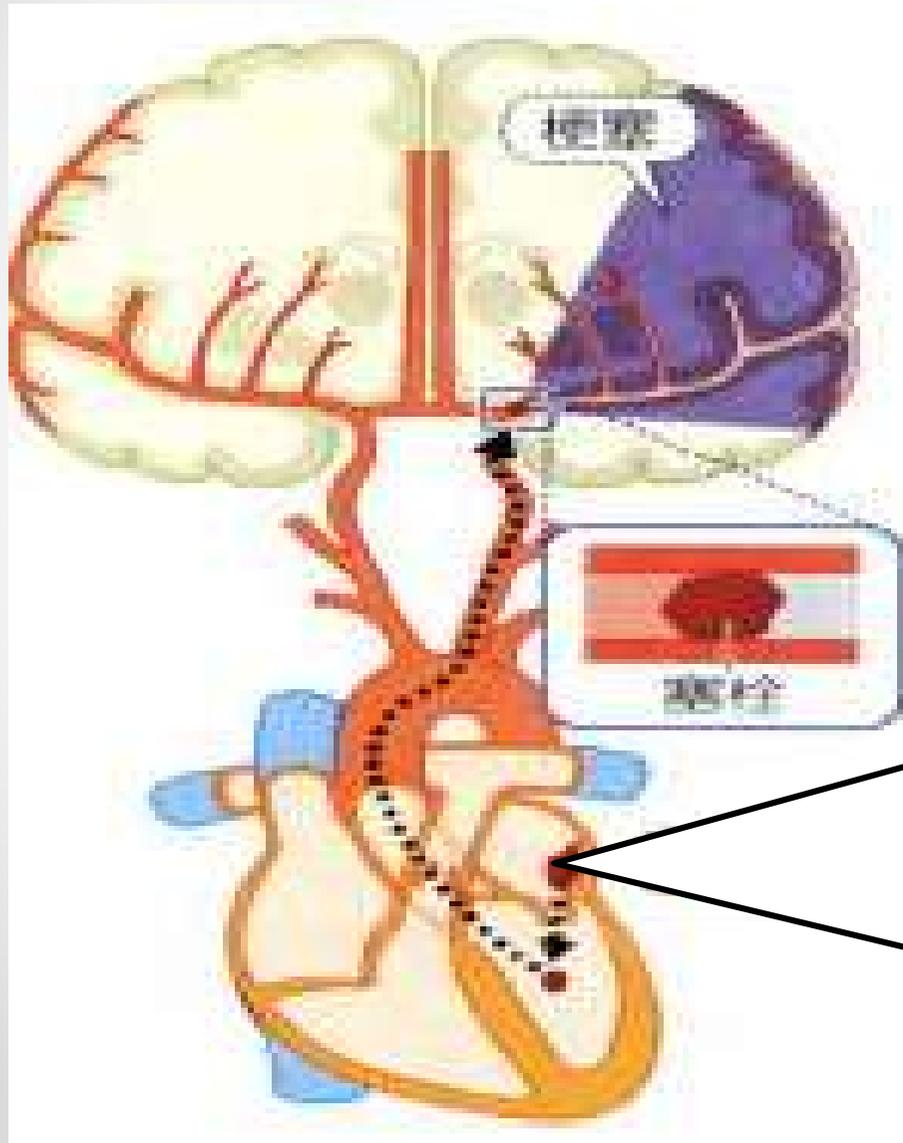
# 続いて薬の話

脳の血管が詰まることで機能障害が起こる脳梗塞

- アテローム血栓性梗塞
- ラクナ梗塞
- 心原性脳塞栓症



# 心源性腦塞栓症

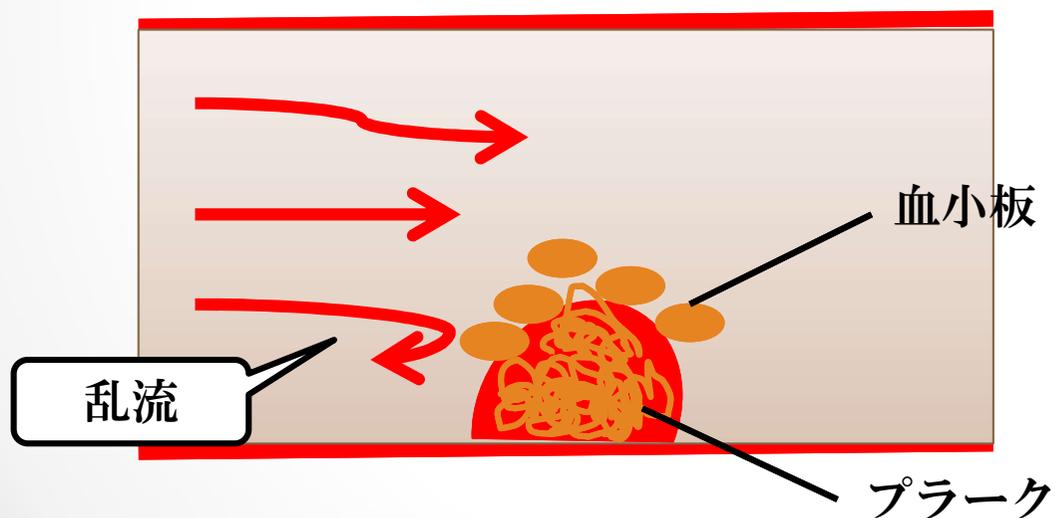


心房細動



# 抗血小板薬

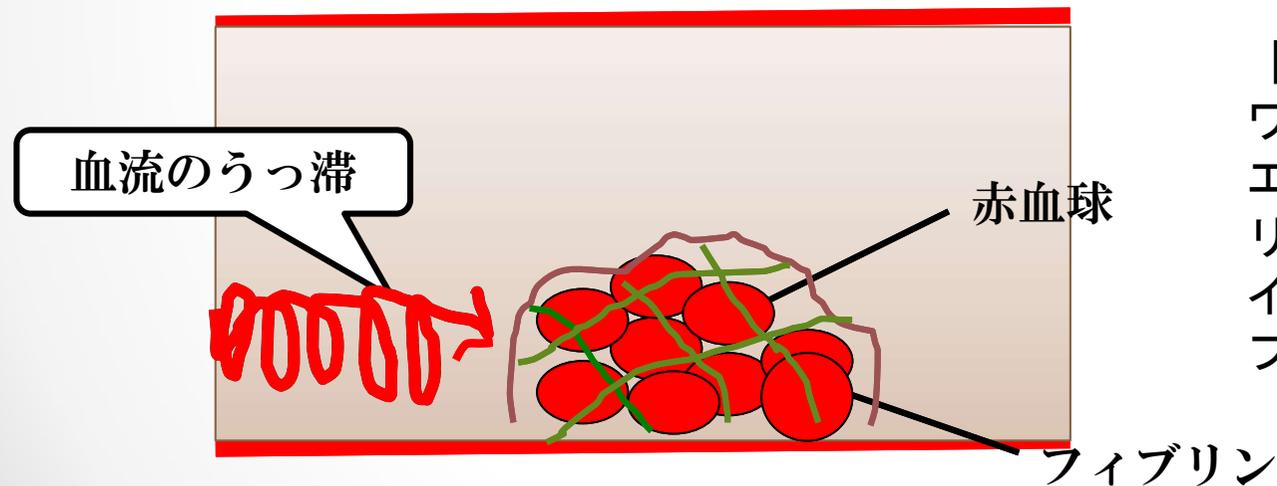
アテローム血栓性脳梗塞  
ラクナ梗塞



【薬品名】  
バイアスピリン  
プレタール  
プラビックス  
パナルジン

# 抗凝固薬

アテローム血栓性脳梗塞（急性期）  
心原性脳塞栓症



【薬品名】  
ワルファリン  
エリキュース  
リクシアナ  
イグザレルト  
プラザキサ

# 抗血栓薬 勝手に止めれば 悔い残る

脳梗塞を発症すると、年間5～10%の再発リスクを背負う

## 脳梗塞患者意識調査

- 1 8% 自己判断で通院を中止
- 2 3.3% 薬剤の服用を中断もしくは中止
- 3 1.3% 生涯服用の必要性を理解していない



抗血栓薬は、自覚症状や後遺症を改善するわけではありません。  
「飲んでも変わらない」「調子が良いから」という理由で中断  
することが多いです

# 薬で大事なこと

患者さんは、被災者となっても  
「抗血栓薬が必要な患者である」  
ということを伝えられる

災害が起きた場合、必ずかかりつけ  
の病院に通えるとは限りません



# 災害に備えて私たちができること

食事・薬どちらも患者さんの  
「自己管理能力」が求められる

災害に備えて「知識の提供」や「準備」を  
入院中から指導し、一緒に考えていく



# 災害後に増えたのは . . .

平成28年 熊本地震発生  
災害後に増加したのは

**「慢性硬膜下血腫」** である

原因：自宅損壊、落下物、発災時の転倒  
地震後の転倒・転落、交通外傷



## 引用・参考文献

- ブレインナーシング 2008年春季増刊「ナースが話せる脳卒中」
- ブレインナーシング 2016年夏季増刊 「脳神経領域で必須のくすり」
- 病気がみえる vol.7 脳・神経 第1版
- Japanese Journal of Disaster Medicine 22(3): 520-520,2016
- 日本公衆衛生協会 大規模災害時の食生活支援活動ガイドライン～その時、自治体職員は何をするか～
- Japanese Journal of Disaster Medicine 22(3): 509-509,2018

# 「食」とは

- 生命維持のためのエネルギー
- 様々な身体能力の維持向上
- 意欲の向上
- 生活の中の楽しみ



# 「食」とは

- 窒息 → 死
- 誤嚥 → 死
- 摂食不良 → 栄養不良 → 死



災害時の食事は・・・

...



# 備蓄、支援物資など

- おにぎり
- 菓子パン
- カンパン

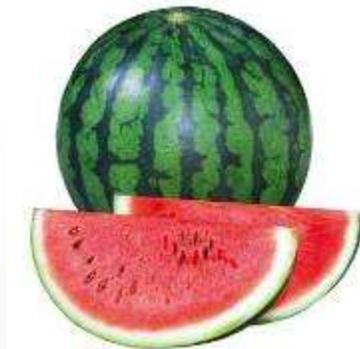


- 嚥下障害がある人に適した食事が無い
  - 窒息、誤嚥、摂食不良
- 食べてないからと歯みがきしない
- 水がないから歯みがきしない
  - 口腔内の清潔が保てない
- 義歯の紛失
  - 咀嚼や嚥下が困難



# 注意したい食品

- パサパサした食べ物
- パラパラした食べ物
- 薄くペラペラした食べ物
- 具の入った味噌汁
- ホクホクした食べ物
- 粉っぽいお菓子
- 飲み込むときに水分が出る食べ物



# 「食」とは

- 窒息 → 死
- 誤嚥 → 死
- 摂食不良 → 栄養不良 → 死



# 誤嚥性肺炎



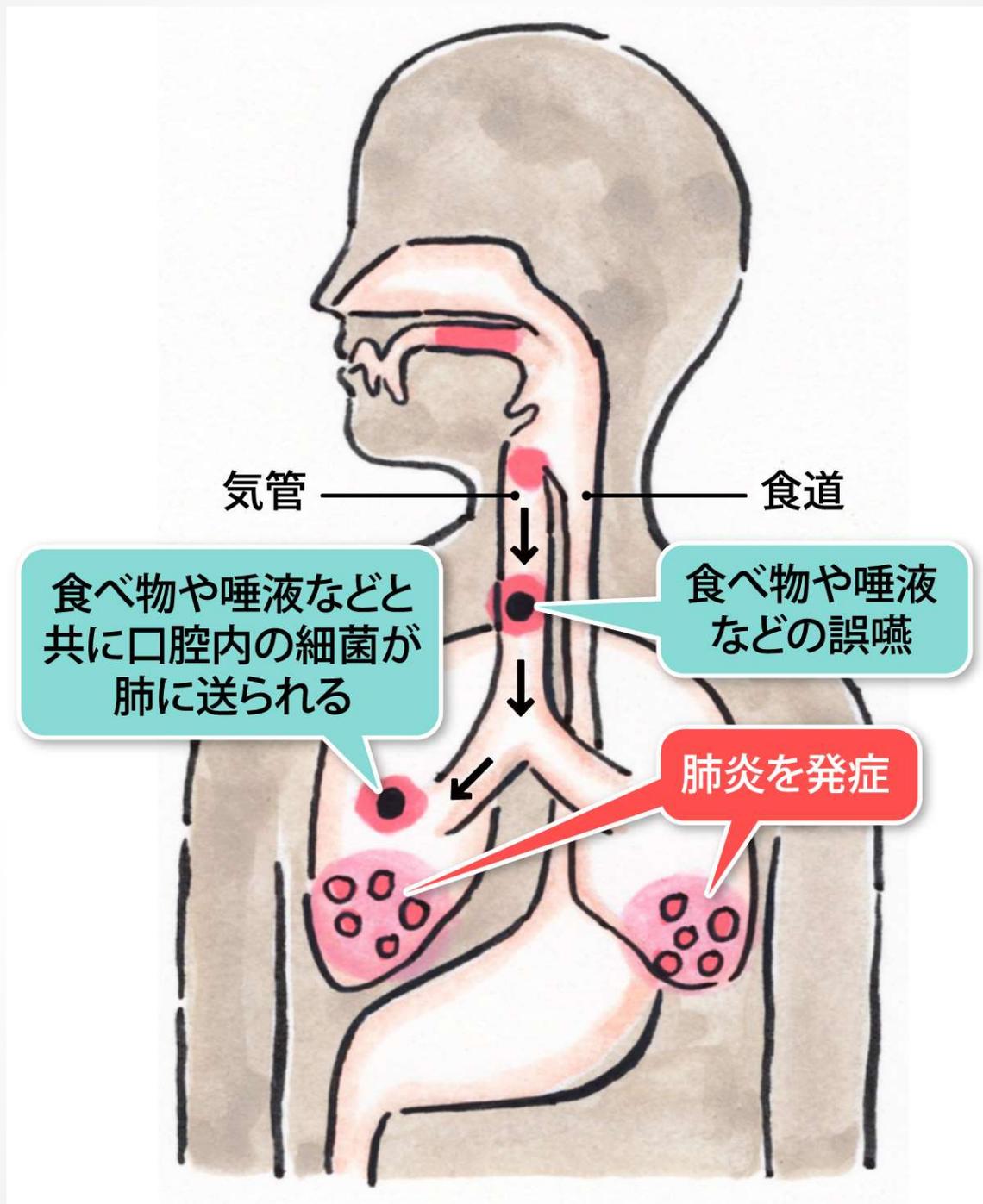
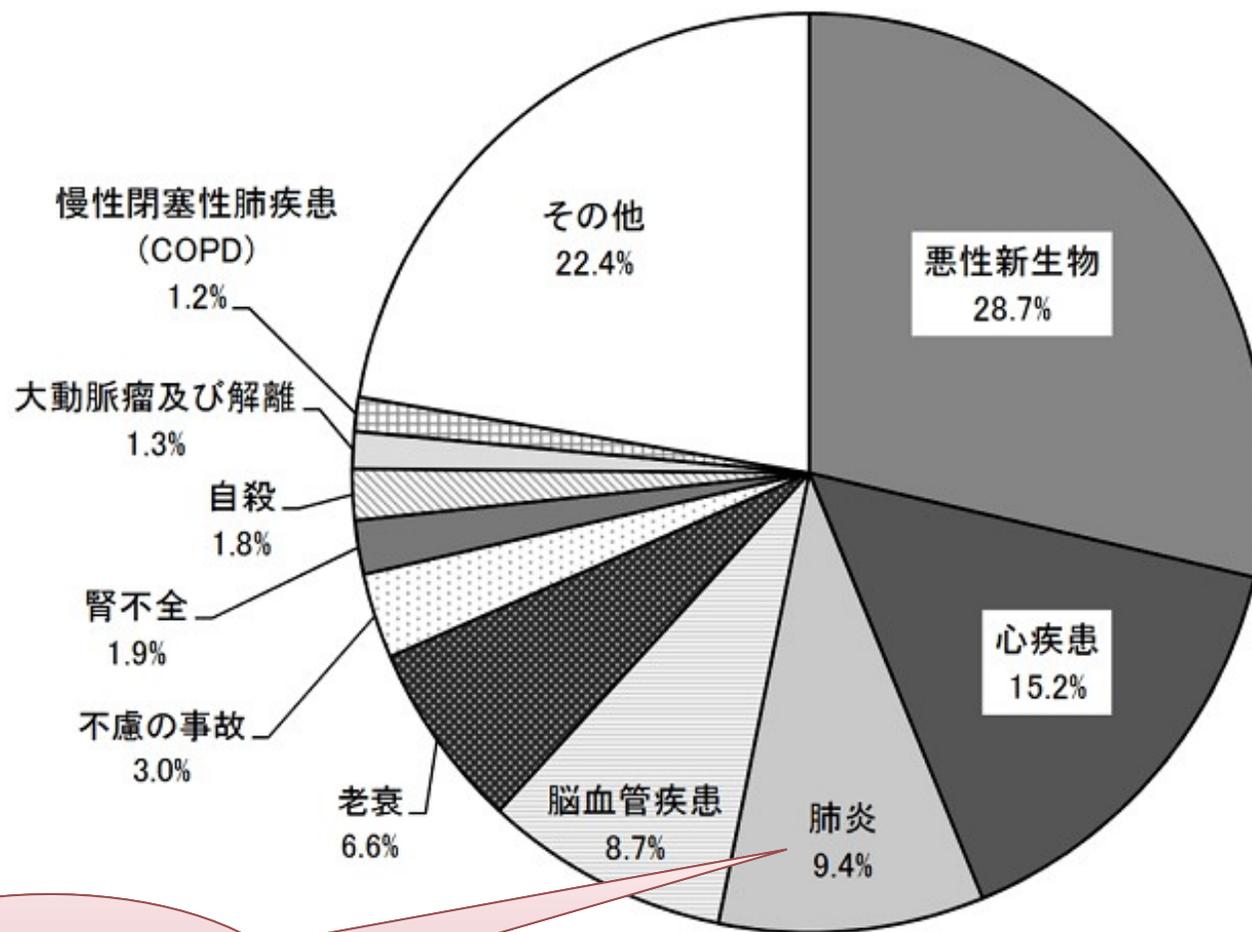


図5 主な死因別死亡数の割合（平成27年）



約95%が  
65歳以上

- 肺炎が多い

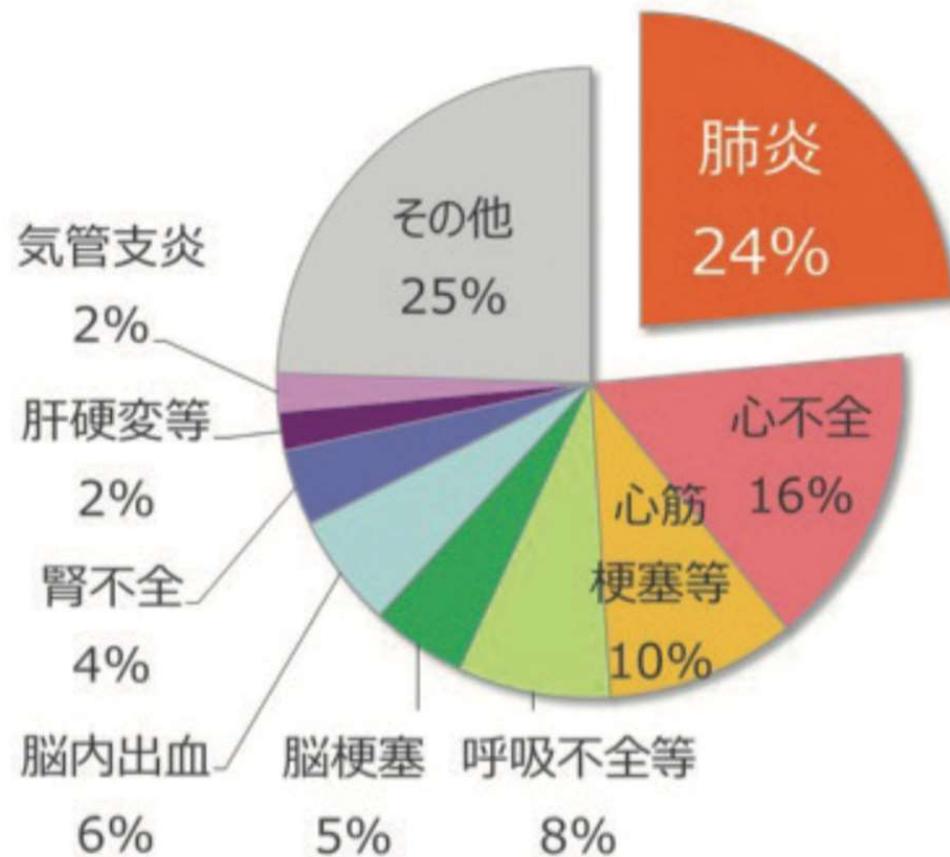


図3: 阪神・淡路大震災 関連死死因別割合  
2004年5月14日付 神戸新聞記事より作図

# 運動と食形態と口腔ケアが 問題

...

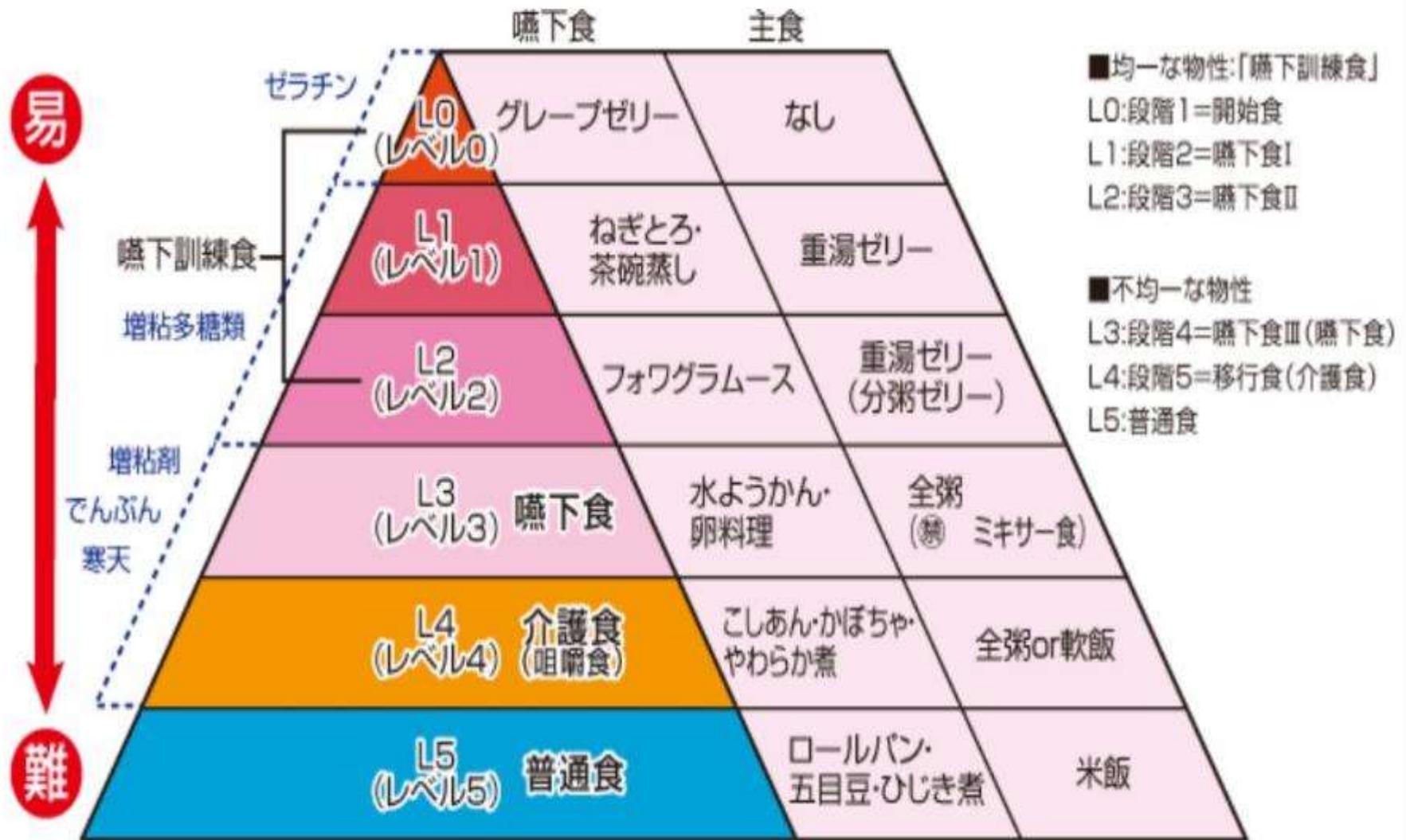


# 食形態

...



図3-3 嚥下食ピラミッドに対応した段階的食事内容



災害時に備えた  
食品ストックガイド

あつて良かった！

家庭備蓄の実践アイデア

農林水産省



## 要配慮者のための食品備蓄のポイント

### ● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



### ● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



### ● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



### ● 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
  - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えて、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



#### 注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

## 嚥下障害のある方が準備しておきたい非常食

地震等の災害時は、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられる可能性があります。特に、嚥下障害のある方がいらっしゃるご家庭では、普通の非常食や避難所等で配られる食事が利用できない場合がありますので、**普段から専用の対応食品などを常時7日(21食)分程度多めに用意し、賞味期限内に古いものから順に回転させて入れ替えながら利用しましょう。**

平常時から準備しておきましょう

- どのような状態の食事が食べやすいか、ユニバーサルデザインフード※の区別に照らして、適する区分の食品の形状を知っておきましょう。
- 水や他の飲料が飲みづらい(むせる等)場合は、ゼリー飲料やトロミ剤を用意して非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

参照

※ 日本介護食品協議会

URL <http://www.udf.jp/>

必要な非常食等

嚥下障害の程度に応じて用意しましょう！

缶切のいら  
ないタイプが便利

飲料水



主食



おかず



栄養補給ゼリー・トロミ剤など



茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会

問合せ先: 茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士)

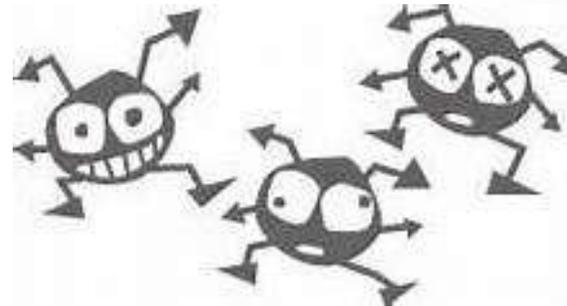
# 口腔ケア

...



# 口腔内の細菌

- 歯垢 1 g に  $1 \sim 2 \times 10^{11}$  の細菌
- 唾液 1 ml に  $1 \times 10^9$  の細菌
- 経口摂取時や寝ている間に、唾液を飲み込むときに誤嚥すると誤嚥性肺炎になる



# 口腔ケア



- 細菌数の減少  
→原因菌の除去
- 唾液の分泌が増す  
→自浄作用を促す
- 口腔内への刺激  
→脳神経を刺激
- 寝ている間に唾液を飲み込んで誤嚥すると肺炎になるので、寝る前のケアを忘れずに！

# 口腔ケア

- 水がない・・・

→ 洗口液を使おう！

【うがいが出来る人】

- ① キップに洗口液を入れて
- ② ぐちゅぐちゅぺっ

【うがいが出来ない人】

- スポンジブラシやガーゼに浸して拭き取り

TKBの環境が大切

...



# TKBとは

T (トイレ) K (キッチン) B (ベッド)

避難所生活で問題となるのは、この3つが失われる事で、生活に大きな負担がかかる。

→ 疾病や災害関連死の増加

## 引用参考文献

- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会
- 茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会
- 農林水産省

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.htm>