おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 20 —

毎月１回掲載

安全に美味しく食べましょう

昭和大学歯学部口腔衛生学講座　弘中　祥司

ひろなか・しょうじ　１９６７年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部公衆衛生学教室教授。

１　意外に多い、小児期の窒息

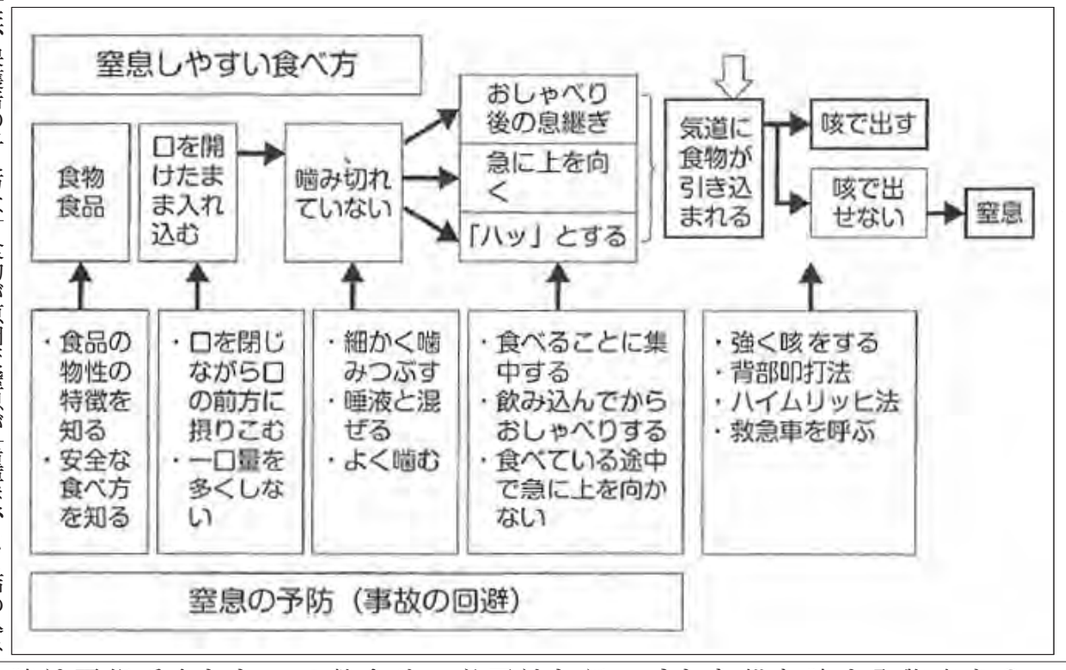
年末から年始にかけて、イベント食が多い時期になります。イベント食は、テンションが上がる物が多くありますが、小さい子供にとっては、馴染みの無い食材が多いです。どうやって食べたら良いのか？大人の見よう見まねで行うことも多いです。実は、食物が原因で窒息死する事例は圧倒的に65歳以上の高齢者に多いのですが、食べる機能が未成熟の小児も多いことが分かっております（令和３年人口動態調査より）。原因となる食品は、周知されている餅ばかりだけではなく、米飯、パン等が上位を占めるほか、小児では飴や菓子類も窒息の原因となり、原因食品は多岐にわたっています。しかしながら、もちろん食品が悪いわけではなく、摂取する側の要因として、咽頭・喉頭の解剖的な特徴に加えて、摂取した食品の口腔内での処理前後で、温度・湿度による物性変化なども窒息のリスク因子となっていることが分かっています。小児では、前述の点に留意した上で、人側の要因と食品側の要因を複合的・総合的に解析し、効果的な予防方法やリスクを減らす食べ方などを考える必要があります。具体的には以下の３つを念頭に入れる必要があります。

①食品側の要因：食べる・飲み込む機能にあった食品の硬さ、大きさ、弾性、粘着性、吸湿性、温度依存性 ※保護者の判断に依存する部分も多いので、注意する。

②人側の要因（形態要因）：成長発達途中による口腔、咽頭、喉頭の解剖学的な形態変化。特に口腔、咽頭腔の形態がまだ未成熟な低年齢児の場合には要注意です。

③人側の要因（食べ方の要因）：一口量、食べる・飲み込む機能の違い、食品の窒息リスクの認識、また食べさせ方にも注意が必要です。低年齢児では、食物の詰め込み過ぎによって窒息の原因となるので見守りと注意が必要です。

窒息は、食物に咽頭腔を塞がれるか、吸息によって引き込まれた食物が気道を塞ぐかによって起こります。そこで、予防法を食べ方の面からみたのが下の図です。日常生活における窒息事故予防の観点からは、小児の食べる・飲み込む機能や摂食行動には十分な配慮を行い、食事時における摂取食物の形態や物性、保護者の与え方などに配慮が必要です。イベント食のように食べ慣れない食品は特に注意が必要と考えます。



（図）食べ方からの窒息と窒息の予防

食物が原因で窒息が起こってしまった場合の応急処置は、乳児と幼児以後では対応が異なります。とにかく、食物を出させることが重要で、よく詰め込みやすい小児の場合には、窒息事故対応の学習が不可欠と言えます。

２　全身疾患のある小児は気をつけて

窒息に次いで食事時のトラブルには誤嚥があります。誤嚥とは、本来食道に入るべき食物や唾液などが気道に入ってしまう状態です。気管に物が入ると咳やむせが出て誤嚥した物を吐き出す防御機構が働きますが、咳やむせが出ないまま誤嚥したり、咳やむせが弱くて気管に入ってしまったものを全部出せずに一部が誤嚥されたりします。日常生活における予防法としては以下の２点に特に注意が必要です。

①咳き込んだり、むせたりした場合には、食事を中断して楽な姿勢で落ち着くのを待つ。

②呼吸が乱れて改善しないとき、ゼーゼーして苦しがっている場合には救急車を呼んで、来るまでの指示を仰ぐ、などの対応が必要です。注意したいのは病気のある小児では咳き込むこともむせることもなく誤嚥していることも見られます。これは不顕性誤嚥（silentaspiration）と呼ばれており、重篤な誤嚥性肺炎を生じる事が多いです。

全身疾患のある小児の日常生活において、むせなどの症状がなく肺炎を繰り返すような場合には、誤嚥性肺炎の可能性が考えられるので、摂食の専門家や主治医と相談して誤嚥性肺炎かどうかを確かめ、摂食嚥下障害へ対応することが求められます。誤嚥と誤嚥性肺炎は、低栄養・脱水とも関連して悪循環を繰り返し、全身状態の悪化になるので注意が必要です。誤嚥の精査にはＶＦ（嚥下造影）検査等による検査と診断が必要となりますが、小児患者の中には、正確な評価が難しい場合もあるので、臨床症状や他の検査方法を複数組み合わせて評価することが望ましいです。

日常生活において誤嚥を予防する食べ方としては右記のような注意が必要です。

- 一口量（多すぎず，少なすぎず）
- 食べる順番（のど越しのよいものを交えて）
- むせ予防（意識的にセキを）
- 集中する（食事に集中）
- 口の奥に入れ込まない
- 感覚麻痺のない側から（健側を下に）
- 目線を合わせる（上を向かせない）
- 食べさせる前の声かけ

３　安全に美味しく楽しく

小児の観点から、安全管理について、少し重たい話になってしまいましたが、保育園・幼稚園・学校での窒息事故ほど、園や学校・保護者共に心に闇を抱える事例であることを多く経験しています。

また、普段あまり接していない、祖父母が食事介助して事故が生じると、本当に家族が崩壊する事例となります。

ただ、本来食事は楽しいものであり、心身の栄養になるべきものです。普段から養育している保護者からの情報を収集し、教職員や共に養育する者の食事介助技術も向上する事に注力しなければならないと思います。特にイベント食は食べ慣れない物のオンパレード。安全に美味しく楽しく食べることが出来ることを願っております。

楽しいイベントの食事は小児にとって、新しい味覚や食感を体験する良い機会であると考えます。新たな「美味しい」食事との出会いが、小児の食べる機能の源となる、「生きる力」の教材として輝くように願っております。

秋の健康増進　啓発イベントを終えて

小田原歯科医師会会長　安西　由充

糖尿病週間行事の教育講演

例年にない猛暑に見舞われた本年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のために３年間中止延期されていた多くのイベントが対面開催で再開されました。11月に入っても暑さを感じる秋でしたが、食欲の秋、運動の秋、読書の秋と言われるようにアクティブに新しいこと、興味関心のあることに取り組める季節であります。医療界ではこの季節に多くの学会が開催されるとともに、数々の啓発イベントが行われました。秋のイベントといいながらも夏を感じる日差しの中で様々なイベントになりました。

小田原でも様々な職種や団体が集まり行われたものだけでも９月21日のアルツハイマーデイに合わせた「認知症をにんちしよう会秋のイベント」、10月の乳がん月間に行われた「秋のピンクリボンフェスティバル」、11月の糖尿病週間に合わせて行われる「ふれあいけんこうフェスティバル」や「糖尿病週間行事」といった対面イベントがありました。どのイベントも多くの住民の参加があり、日頃診療室に閉じこもっている身としては全く異なる環境での活動になりました。同じような病気や健康に悩みを抱えていたとしても、診療所では病気に焦点をあて、より個別に時に厳しい対応がとられることが少なくありません。一方、不特定多数を対象にしたイベントなどでは健康に焦点をあて社会の課題まで含めて考えていくことが多くなります。最終的な目標は診療の場、イベントどちらも健康で自分らしい日常を維持していくためのものになります。

11月5日に川東タウンセンターマロニエで10月の「おだしか健康レポート」に寄稿された太田嘉英教授の講演がありました。山崎弘光先生座長のもと，糖尿病と歯周病の関係を皮切りに専門であるロ腔がんをはじめとしたさまざまな口の中のトラブルについての解説がありました。そのうえで多くの病気が早期に発見し早期に治療が行われることにより豊かな日常生活の維持が可能であることを示され、そのためにも病院やクリニックのみならず検診やイベントを賢く利用していくことを強く訴えられました。

木枯らしも吹き、暑かった秋の季節が終わりコロナウィルス、インフルエンザウィルスを含めた風邪の流行する季節になります。対面での大きなイベントは春まで待つとして、小田原歯科医師会は「おだしか健康レポート」で情報発信を続けてまいります。

あんざい・よしみつ　１９６７年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

ふれあいけんこうフェスティバルの開会のあいさつをする河野実行委員長

ふれあいけんこうフェスティバルでの相談

学術委員会

小田原歯科医師会学術委員会　柏木　勢

かしわぎ・せい　１９６７年生まれ、小田原市出身。東京歯科大学歯学部卒業。歯学博士。

今回は、おだしか健康レポートの編纂をしている学術委員会を紹介します。

少し古くなりますがグーグル先生といった言葉のようにネット環境の進歩によりいつでもどこでも知りたい情報を得ることができます。反面それらの情報は玉石混交であり、まことしやかな誤ったものや行き過ぎたものが少なくありません。コロナ禍で私たち医療従事者はそのような情報に翻弄された部分が少なくありません。情報過多といえる時代であればこそ、小田原歯科医師会ではごく基本的な正しい情報を皆さまにお伝えする必要があると考えました。試験的に安西会長が１年余り執筆しましたが、質と量の確保のため学術委員会が担当することとなりました。

学術委員会はもともと会員の研修を担ってきた部署になりますが、それら研修は住民の皆さまに提供されてはじめて成果となります。学術委員会が担当することにより、おだしか健康レポートに掲載されるものは小田原歯科医師会としての方針を示すものになり、会員診療所でも共有しているものになります。これからも皆さまに有用な情報を発信してまいります。

ふれあいけんこうフェスティバル歯科医師会実行委員

【学術委員会委員】
柏木勢＝担当理事、柏木歯科医院
廣田善之介＝委員長、（医）ＴＫＧ会　鴨宮北口歯科
椿浩明＝椿矯正歯科クリニック
天野健三＝（医）天野歯科医院
市川裕之＝いちかわ歯科医院
杉山健＝（医）健成会　杉山歯科医院
吉井威博＝吉井歯科医院

小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551
〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/
小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室　まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時

小田原市休日急患歯科診療所

TEL. 0465(47)0825

小田原市酒匂２－３２－１６
小田原市保健センター１Ｆ

【診 療 日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半