

# 完全側臥位法のすすめ vol.3

～誤嚥しないで、

口から食べられる人生を全うできる～

誰もが楽しい食事を

甲南医療器研究所



販売 株式会社甲南医療器研究所

〒653-0032 神戸市長田区荻藻通 2-7-6

E-mail [maeda.easyswallow@gmail.com](mailto:maeda.easyswallow@gmail.com)

URL <http://easyswallow.jp>

URL <http://safe-swallow.com>

(営業時間：月～金 9時から18時まで)



社会医療法人健和会健和会病院  
健和会総合リハビリテーションセンター長

ふくむらなおき  
福村直毅先生

## 横になって食べよう

人類はかつてない高齢化社会に突入しつつあります。一方で、大昔から長生きの方はおりました。高齢者がどう食べたらよいかは文化の中で磨かれた方法がありました。日本にも世界にも多彩な食習慣がありました。しかし人間の生活が効率化され、統一した食習慣として椅子に座って食事をするようになりました。

お釈迦様の時代には横になって食べるのは当たり前だったようです。そしてイエス・キリストの時代には横になって食べるのは体が弱っている方だけではなく貴族や宗教者の正式な食事スタイルでもありました。日本では戦国時代までは武士が甲冑を付けて横になって食べることがあったようです。

座って食べる利点は手が使いやすくなることです。一方で座って食べることで食べ物が入りやすくなり、肺に物が入りやすくなった人や体力が低下した人が座って食べるのは危ないことがあります。いつものように食べていて怖いな、と思ったときは、伝統的な横になっての食べ方「完全側臥位」を試してみましょう。完全側臥位は従来の食べ方よりも肺炎になりにくく安全に食べ続けられることが私たちの研究で明らかになりました。この小冊子では伝統的かつ最新の治療方法である「完全側臥位」の世界をご案内します。ご期待ください。



# 食材は重力の作用により移動する

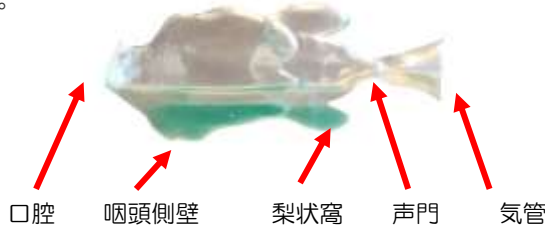
一般的な座位では、

咽頭・喉頭が立ち上がり食材は梨状窩に貯まる。  
梨状窩の容量を超えると披裂喉頭蓋襞の披裂間切痕から喉頭侵入し誤嚥に至る。



完全側臥位では、

食物は中咽頭レベルで咽頭側壁に沿って流れる。そして中咽頭～下咽頭にかけて貯留する。中～下咽頭の容量を超えると披裂喉頭蓋ひだを超えて喉頭侵入するが重力方向が側方に働くため、容量が増え声門を越えるまでは誤嚥しない。



完全側臥位は、従来の仰臥位と比較すると

**嚥下前後に飲食物が、誤嚥しない安全な場所にたくさん貯められる**

<p>完全側臥位では、咽頭側壁に沿って、15~20cc貯められる</p>	<p>仰臥位では梨状窩に3ccしか貯められない</p>
<p>気管の入り口より低い咽頭側壁に溜まった飲食物は、重力に逆らって気管に入ることはできない</p>	<p>仰臥位では、口→咽頭→気管と重力によって、飲食物は気管に向かう</p>

## 完全側臥位法の代表的な嚥下機能代償

- 安静位の咽頭貯留量が多いことは**嚥下反射惹起遅延**や**咽頭収縮不全**を代償する。
- 咽頭流路を側方に固定できることは食材が正中から**喉頭に流れ込むことを防ぐ**。
- 食材流路が喉頭よりも低い位置になることは喉頭侵入物の**喉頭外排出**を促進する。
- **声門閉鎖不全**時食材が誤嚥されていく方向に対して逆向きに重力加速度が働くため誤嚥リスクを軽減できる。
- **送り込み障害**が併存する場合は重力加速度を口腔から咽頭に向けて働かせると有利になることが多く、完全側臥位では頸部回旋を併用する。頸部回旋は回旋方向に喉頭を移動させるため、下になった咽頭側壁から喉頭までの距離が長くなり貯留できる量が増え、食道入口部開大も改善する。
- **鼻咽腔逆流**が見られる場合は頭側をあげる。
- **下咽頭貯留量**が不足している場合は頭側を下げる。

## やってみよう完全側臥位法

### 完全側臥位姿勢

完全側臥位とは、横向きになりベッド面に対して、両肩を結んだ線を垂直にかつ骨盤を垂直に立てた姿勢です。この姿勢では、左右どちらかの首の側面（咽頭側面）が真下になり、口から食道までの食材の流れを、重力を利用し首の側面に流すことができる。

### 姿勢保持ポイント

- 咽頭側面が真下に保持できるようにすること。
- 背中側へは崩れさせない。
- 肩のラインと骨盤が垂直に保てるように整える。
- 枕は顔を上向きにした状態を保てるようにする。

エッセンスノート P137 参照



ふたこぶラックン

完全側臥位支援クッション



完全側臥位の作り方 ～横になり体全体で「く」の字を描くような姿勢～

完全側臥位は、ベッド面に対し、両肩を結んだ線と骨盤が垂直になる姿勢です



腕の位置を整える



足底に手を添え、膝を立てる



膝を支えながら骨盤を立てる



骨盤の下に手を入れて抱え、持ち上げずに引き寄せる



枕ごと頭部を前に持っていき背中を丸める



頭が水平になるように枕の高さを調整する



上の足を前に出す。



足の間にクッション、手にクッションを抱える

完全側臥位で自力摂取される場合のポイント



両肩と骨盤を垂直に立てる



食事は斜め 45 度下に置く。スプーンは食べやすい用に曲げる



咽頭に溜まった食物を水またはとろみ水に置き換える。フィニッシュ嚥下

完全側臥位で食事介助をする場合のポイント



はじめに水分で口の中を湿らす



食事の最後はフィニッシュ嚥下



スプーンを回転させて、口の中に入れる

完全側臥位法を導入する時、従来の考え方と異なっており、多くの方が戸惑われます。嚥下治療・ケアは多種職、多施設連携であるため理解と協力が必要です。

### ある急性期病院では

従来の嚥下機能評価では、経口摂取不可能と判断された方に対し完全側臥位で食べさせ実績を積み導入された。誤嚥の心配もなく、食事量が増加する事例を積み重ね医師や看護師、栄養士などスタッフを説得するために勉強会を開いたそうです。

### ある回復病棟では

福村先生の講演を聞かれたリハビリ医が、言語聴覚士、看護師、介護福祉士と対象患者さんに完全側臥位法を適用し上手くいったのを機に導入を始めたとそうです。医師主導のため、早く導入できた例です。

### ある老人福祉施設では

完全側臥位で食事をされている方を受け入れるのに、

- ・前例がない。・寝て食べるなんて非常識。・見たことも聞いたこともないことをやるのは怖い。と反対意見続出。

病院のスタッフが、完全側臥位の文献や動画を提供し、勉強会を行い受け入れてもらった。すると、施設内の他の入所者へも完全側臥位を適応し誤嚥リスクが減少し効果が上がっている。

完全側臥位はどこでも簡単に安全に食事がとれる。



リクライニング車椅子での完全側臥位



- ・ふたこぶラックンで頭が安定！
- ・ピタットくん 90 で体幹が安定！



## 完全側臥位法 講師派遣 (Zoom・現地)



詳しくはQRコードから

完全側臥位法を学びたいあなたに、完全側臥位法を実践している経験豊富な講師がZoomで現地で直接お伝えします。

こんなことで悩んでいませんか。

- 完全側臥位の導入実績なし、基礎を学びたい
- 完全側臥位法の研修を行いたい。新人研修・最新の嚥下治療「完全側臥位法」・院内研修など
- 数例の実績はあるが、疑問点がいくつか出ているので完全側臥位法を学びたい
- 完全側臥位で食べられているが、嚥下障害治療法として「完全側臥位法」を学びたい
- 多種職で基礎から学びたい。院内・施設
- 地域で完全側臥位法を取り入れたい
- 完全側臥位でのVE診断を学びたい
- 完全側臥位法の実践施設を訪問して学びたい

参加人数は問いません。日時も可能な限り調整いたします。

- 2～3人の少人数でもOK
- 業務の終わりに
- Zoomがつながれば、どこでも
- 現地で講義と実技指導
- あなたの学習に合わせて
- 完全側臥位法をお伝えします。
- Zoomは、1週間動画配信。人数制限なし。全職員視聴可能。



## 完全側臥位法サポート商品



完全側臥位用食事枕

【ふたこぶラックン】

三角枕で後屈を予防し、枕に固定したタオルで頭頸部をしっかりと支える。飲み込みやすい枕。



完全側臥位用支援クッション

【ピタットくん90ワイド】

自重シートを敷きこむことですれにくくなり、背中への倒れこみを防止する背当てクッション。



手と足を乗せるだけでできる

【回復体位クッション】

唾液や痰を肺から遠ざけ、口から出す唾液誤嚥予防クッション。ビーズを抜くことでカスタマサイズに調整できる。



圧力分散と底付き防止に

【完全側臥位用 8 cmウレタンフォーム】

完全側臥位での圧力集中や褥瘡のリスクを軽減する。伸縮性カバーで皮膚へのストレスを減らします。

お問い合わせ

株式会社甲南医療器研究所

担当：前田悟

〒653-0032 神戸市長田区苅藻通 2-7-6

メール：maeda.easyswallow@gmail.com



詳しくは QR コードから