

第3章 まとめと考察

第1節 まとめ

1. 要介護者の食の問題

(1) 摂食・嚥下障害のリスク

本調査の結果、調査世帯の約半数に摂食・嚥下障害の兆候が見られ、誤嚥性肺炎や窒息・低栄養などの問題に繋がる可能性が示唆されました。介護者によって発見可能なリスクとして、下記の項目が上げられます。

① 1回の食事にかかる平均時間

食事時間が長過ぎることは、咀嚼や嚥下機能などに不具合があることが考えられます。本調査では、自宅で生活している要介護者の34.8%の方が該当しました。(P18 図表 I-1-2-10: 1回の食事にかかる平均時間参照)

② 食事中のむせの発現

食事中のむせの発現は、固形物や水分の誤嚥や気管への侵入に対する防御反応であることから、摂食・嚥下障害の可能性があることが考えられます。本調査では、要介護者の54.4%が該当しました。(P18 図表 I-1-2-11: 食事時のむせの発現状況参照)

③ 口腔の乾燥

口腔の乾燥は、唾液の分泌量の低下によるもので、脱水症や服薬・加齢など様々なものが要因となります。本調査では、21.4%の要介護者が該当しています。(P19 図表 I-1-2-12: 口腔乾燥の状況参照)

④ 義歯の状態

食事の摂取において、咀嚼のために重要な役割を果たす歯が欠如した場合、その補助を担う義歯の役割は重要です。しかし、要介護者の19.3%が必要性を認識しながらも義歯を使用していない状況にあり、安全な食事摂取の妨げになっていると予想されます。(P19 図表 I-1-2-13: 義歯の使用状況参照)

本調査では、75歳以上になると義歯の使用が増加し、食事のしにくさや誤嚥に繋がるリスクが高まると考えられます。さらに、80歳以上では義歯を持っているにも関わらず、使用しなくなる割合が高くなる傾向が見られました。(P53 図 I-2-1-6: 要介護者の年齢別に見た義歯使用状況参照)

⑤ 疾患

食事中のむせの発現は、肺炎・脳血管疾患・認知症など摂食・嚥下障害の原因とも言われている疾患だけでなく、肝臓病や糖尿病など他の疾患でも多く見られました。これは、複数の疾患の複合や疾患の進行による栄養障害なども原因となっていることから、特定の疾患に限らず、要介護状態で何らかの治療・経過観察中の方は、摂食・嚥下障害が起こるリスクが高いと言えます。(P51 図 I-2-1-3: 要介護者の治療・経過観察中の疾患別に見た食事時のむせの発現状況参照)

2. 介護者の食介護の問題

(1) 摂食・嚥下障害に対する認識の不足

「1、要介護者の食の問題」で述べたように、本調査の結果、在宅療養者のうち、既に高い割合で摂食・嚥下障害の兆候があり、適切な食介護が必要な状況にあることが明らかになりました。その一方で、介護者は1回の食事にかかる時間、食事時のむせの発現、口腔の乾燥、義歯の問題などの兆候を確認できても、困りごとがないと回答されている方が119名、26.8%おり、食事に関する課題や危険性と介護者が感じていない現状があることがわかります。(P75 図 I-2-4-3:むせの発現状況別に見た食事に関する介護の困りごと参照)

(2) 介護負担

本調査の結果、主介護者の76.6%は女性であり、また他の家族からの支援がない中、一人で介護を行う方が39.6%いるということが明らかになりました。特に配偶者が介護を行う場合は、高齢にも関わらず、一人で介護を行う割合が高く、負担が大きいと考えられます。(P21 図表 I-1-2-15:介護者の性別,P22 図表 I-1-2-16:介護者の年齢,P25 図表 I-1-2-19:介護の協力者の有無参照)

3. 在宅介護における食に関する介護の支援体制の現状と課題

(1) 医療・介護保険サービスによる食に関する介護支援の穴

本調査において、医療・介護保険のサービスである訪問栄養食事指導の利用は0件で、全く利用されていないという結果になりました。現状、デイサービスやショートステイの利用率が高く、利用時の食事の確保は可能です。しかし、利用できない日やデイサービスがない朝・夕は、家庭での対応が中心となります。先に述べた摂食・嚥下障害のリスクが高い現状を考えると、介護者の自宅での食に関する介護方法に課題があると考えられますが、現在はその課題を解決するためのサポートがない状況です。(P17 図表 I-1-2-9:医療・介護サービスの利用状況参照)

第2節 考察

1. 在宅療養における摂食・嚥下障害発見と対応

本調査の結果、要介護者の半数以上に摂食・嚥下障害のリスクがあることが分かりました。本調査で用いた確認項目のうち、「①1回の食事にかかる平均時間」「②食事時のむせの発現状況」「③口腔の乾燥」「④義歯の状態」4つは介護者でも確認が可能であり、在宅療養において介護者による摂食・嚥下障害のスクリーニングに用いることができると考えます。

特に食事の度にむせると回答している方は咽頭機能の著しい低下があると考えられ、早急に食事の内容や介助方法の適切な対応が必要な段階にあると考えられます。また、口腔の乾燥は、摂食・嚥下障害の原因となるだけでなく、口腔の汚染に繋がることから、誤嚥性肺炎の原因としても、注意が必要です。

また、「要介護度」と「年齢」も在宅療養における摂食・嚥下障害のリスクファクターとなっており、介護予防や重度化の予防の観点では、①～④の問題が出ていない段階での対策を行うことも重要と考えます。

特に「義歯の状態」は年齢による影響が大きく、75～80歳にかけての5年間の義歯の調整などの対策が重要と考えられます。また、併せて65～70歳に対する啓蒙が重要と考えます。

2. 介護者の介護負担と対策

他の家族の協力がなく、一人で介護をしている介護者は現在約4割という結果でしたが、今後は老老介護や認知介護の増加も予想されます。介護の支援があることで、問題の発見や適切なケアの実施にも繋がるため、一人で介護をする方への支援も重要となってくると考えられます。

実際に介護をしていない方のイメージでは、訪問ヘルパーやデイサービスなどのサービスを利用してれば、介護者は楽ではないかという声も介護予防の講座の座談などで聞かれることもあり、自宅での介護について周りの理解が十分でないことが予想されます。特に食に関する介護は365日3食あり、さまざまなサービスを利用しても介護者が担わなければならない割合は少なくありません。このことから、介護をしている方以外への介護者の負担等の現状の周知も重要と考えられます。

3. 医療・介護保険による訪問栄養食事指導の課題

本調査の結果、既にしくみとして存在している、医療・介護保険による訪問栄養食事指導が全く利用されていないことが分かりました。

本調査の結果、介護者のニーズは、食べさせ方や食事作りといった生活中心のものであることがわかります。この場合、医療・介護保険による訪問栄養食事指導は適応外となるため、医療・介護保険で現在支援ができない食事の作り方や献立の内容、栄養量など食事全般の支援が必要であると考えられます。

4. 介護者へのリスクの周知・啓発

介護者はレシピ本や介護マニュアルなどの簡易な手法での支援を望む傾向が見られますが、本調査の結果、要介護者の食事の状況は、疾患や摂食・嚥下機能などの問題が複合した状態で、個別の対応が必要な状況にあります。

在宅介護での食の問題の解決のためには、介護者に要介護者の現状や食に関する介護のリスクについて周知・啓発が最も必要であると考えられます。これから介護することになる人たちへ、正しい知識を持って準備していただくための啓蒙活動が重要と考え、それらは、行政・医療機関・福祉施設・在宅ケア・地域など幅広い分野で共通した活動をしていくことが重要になると考えられます。

<付属資料>
アンケート調査票

A、介護を受けている方について

問1、介護を受けている方の性別をお答えください。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2、介護を受けている方の年齢はおいくつですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 65～69 歳 | 2. 70～74 歳 | 3. 75～79 歳 |
| 4. 80～84 歳 | 5. 85～89 歳 | 6. 90 歳以上 |

問3、介護を受けている方は、現在治療中または経過観察中の病気はありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 特にない | 2. 高血圧 |
| 3. 脂質異常症（高脂血症） | 4. 肺炎 |
| 5. 心疾患（心筋梗塞や心不全など） | 6. 脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など） |
| 7. 糖尿病 | 8. 腎臓病 |
| 9. 認知症 | 10. 認知症を除く精神疾患（うつ病など） |
| 11. その他の病気【 | 】 |

問4、介護を受けている方が、現在利用している医療・介護保険のサービスはありますか。
(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|--------------|-----------------|
| 1. 訪問診療（医師の往診） | 2. 訪問看護 | 3. 訪問介護（訪問ヘルパー） |
| 4. 訪問入浴介護 | 5. 訪問リハビリ | 6. 福祉用具貸与 |
| 7. デイサービス | 8. ショートステイ | 9. 訪問歯科診療 |
| 10. 訪問薬剤管理指導 | 11. 訪問栄養食事指導 | 12. 訪問マッサージ |
| 13. その他【 | | 】 |

問5、介護を受けている方が、1回の食事にかかる時間はどのぐらいですか。平均的な時間をお答えください。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|----------|
| 1. 10分未満 | 2. 10～30分未満 | 3. 30～60分未満 | 4. 60分以上 |
|----------|-------------|-------------|----------|

問6、介護を受けている方が、食事の際にむせることはありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 食事の度にむせる | 2. むせることがある | 3. むせない |
|-------------|-------------|---------|

問7、介護を受けている方の口の中は乾燥していますか(食事の時を除く)。
(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 乾燥している | 2. 乾燥していない |
|-----------|------------|

問8、介護を受けている方は、入れ歯を使っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 使っている | 2. 持っているが使っていない |
| 3. 必要だと思いが持っていない | 4. 必要ないので持っていない |

【問8で「2. 持っているが使っていない」と回答された方におたずねします。】

問9、介護を受けている方が、現在、入れ歯を使っていない理由をお答えください。

理由【】

B、回答者(介護をしている方)について

問10、あなたの性別をお伺いします。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問11、あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 20歳未満 | 2. 20~29歳 | 3. 30~39歳 |
| 4. 40~49歳 | 5. 50~59歳 | 6. 60~69歳 |
| 7. 70~79歳 | 8. 80~89歳 | 9. 90歳以上 |

問12、あなたは、介護を受けている方と一緒に住んでいますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 住んでいる | 2. 住んでいない |
|----------|-----------|

問13、介護を受けている方から見たあなたの続柄をお答えください。(○は1つ)

- | | | | | |
|------|------|---------|------|------|
| 1. 妻 | 2. 夫 | 3. 息子 | 4. 娘 | 5. 嫁 |
| 6. 婿 | 7. 孫 | 8. その他【 | 】 | |

問14、あなた以外の家族の中で、介護を手伝ってくれる人はいますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 15、介護を受けている方のために、食事介助や食事の準備でどんなことをしていますか。
(○はいくつでも)

1. 食事介助や食事準備で特別なことはしていない
2. 家族とは別にやわらかく調理している
3. 食事を刻んでいる
4. 食事をミキサーにかけている
5. 家族とは全く違う食事を作っている
6. 食事や水分にとろみをつけている
7. 食べやすいように食器を並べたり、入れ替えたりしている
8. 全て食べさせている
9. 部分的に食べさせている
10. 食べさせてはいないが、危険がないか見守りをしている

問 16、介護を受けている方のために、家族とは別に使っている食品はありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. 使っていない | 2. 介護用のレトルト食品 |
| 3. 離乳用のレトルト食品 | 4. 一般のレトルト食品（お粥・カレーなど） |
| 5. 配食弁当 | 6. 市販のお弁当やお惣菜 |

【問 16 で「2. 介護用のレトルト食品」と回答された方におたずねします。】

問 17、介護用のレトルト食品はどこから購入していますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------|---------------|----------|
| 1. スーパーマーケット | 2. 薬局やドラッグストア | 3. 病院の売店 |
| 4. 地元の専門業者 | 5. コンビニエンスストア | 6. 通信販売 |
| 7. その他【 | | 】 |

【問 16 で「2. 介護用のレトルト食品」と回答された方におたずねします。】

問 18、介護用のレトルト食品を使っていて困ることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 困っていることはない | 2. 選び方がわからない |
| 3. 使い方がわからない | 4. 価格が高い |
| 5. 味覚に合わない | 6. 手に入れるのが大変 |
| 7. 種類が少ない | |
| 8. その他【 | 】 |

問 19、介護を受けている方のために、濃厚流動食(栄養剤)を使っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 使っている | → 問 20～21 も回答してください |
| 2. 今は使っていないが、使ったことがある | → 問 20～21 も回答してください |
| 3. 使ったことがない | → 問 22 へ |
| 4. わからない | → 問 22 へ |

【問 19 で「1. 使っている」または「2. 今は使っていないが、使ったことがある」と回答された方におたずねします。】

問 20、介護を受けている方が使っている(または使っていた)濃厚流動食(栄養剤)の製品は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------|------------|--------------|
| 1. エンシュアリキッド | 2. エンシュアH | 3. ラコール |
| 4. ハーモニックM | 5. ハーモニックF | |
| 6. その他【製品名： | 】 | 7. 製品名がわからない |

【問 19 で「1. 使っている」または「2. 今は使っていないが、使ったことがある」と回答された方におたずねします。】

問 21、濃厚流動食(栄養剤)を使っていて困ったことはありますか(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1. 困っていることはない | 2. 使い方がわからない | 3. 価格が高い |
| 4. 味覚に合わない | 5. 下痢をする | 6. むせてしまう |
| 7. 手に入れるのが大変 | | |
| 8. その他【 | | 】 |

問 22、とろみ調整剤を使っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. 現在使っている | 2. 今は使っていないが、使ったことがある |
| 3. 使ったことがない | 4. わからない |

【問 22 で「1. 使っている」「2. 今は使っていないが、使ったことがある」と回答された方におたずねします。】

問 23、とろみ調整剤を使っていて困ったことはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 困っていることはない | 2. 選び方がわからない |
| 3. 使い方がわからない | 4. 価格が高い |
| 5. 味覚に合わない | 6. むせてしまう |
| 7. 手に入れるのが大変 | |
| 8. その他【 | 】 |

問 24、あなたは、食事に関する介護で困っていることありますか(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 特にない | 2. 何を食べさせたら良いのかわからない |
| 3. 栄養が足りているのかわからない | 4. 介護食の作り方がわからない |
| 5. メニュー(献立)を考えるのが大変 | |
| 6. 食べさせ方がわからない(食べてもらえない) | |
| 7. その他【 | 】 |

問 25、あなたは、食に関する介護で困ったときは、だれに相談していますか。
(○はいくつでも)

- | | | | | |
|--------------------------|-------|------------------|-------|-----------|
| 1. 相談先がない | 2. 家族 | 3. 親戚 | 4. 友人 | 5. 医師 |
| 6. ケアマネジャー | | 7. 訪問看護師 | | 8. 訪問ヘルパー |
| 9. 病院の看護師 | | 10. 病院の管理栄養士・栄養士 | | |
| 11. 老人ホームなどの施設の管理栄養士・栄養士 | | | | 12. 薬剤師 |
| 13. その他【 | | | | 】 |

問 26、あなたは今後、食に関する介護で困ったとき、どんなサービスだったら利用してみたいですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. レシピ集やガイド本 | 2. 教室や講座 | 3. 相談所で相談 |
| 4. 電話相談 | 5. 専門家の自宅訪問 | 6. インターネットでの情報配信 |
| 7. その他【 | | 】 |

C、入院について

問 27、介護を受けている方は、過去 2 年の間に入院したことがありますか。(○は 1 つ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

【問 27 で「1. ある」と回答された方におたずねします。】

問 28、退院する際に、食事に関する説明や指導はありましたか。(○は 1 つ)

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 1. あった | 2. なかった | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

【問 28 で「1. あった」と回答された方におたずねします。】

問 29、その時の説明や指導は役に立ちましたか。

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. 役に立った | 2. 説明や指導が理解できなかった |
| 3. 状態が変わってしまい参考にならなかった | |
| 4. 家でやってみたができなかった | |
| 5. その他【 | 】 |

D、その他、

自宅での食に関する介護に関して、自由にご意見をご記入ください

--

<参考文献>

- ・山形県ホームページ：指定居宅介護支援事業所名簿[平成 25 年 8 月 1 日現在]
- ・WAMNET：要介護（要支援）認定者数 [平成 22 年 7 月末現在]
- ・山形県ホームページ：山形県施設別入居者数[平成 25 年 4 月 1 日現在]
- ・山形市役所ホームページ：特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）入所申込について[平成 25 年 8 月現在]
- ・みんなの介護：全国の老人ホーム探し 村山地域
- ・介護DB：老人ホーム・高齢者住宅を探す 村山地域
- ・厚生労働省ホームページ,平成 24 年度 介護給付費実態調査の概況 p 4, [平成 25 年 7 月 31 日]