

尊厳ある食と排泄ケアを考える啓発活動

—しまね女性ファンド助成事業実施報告—

石橋 照子・梶谷みゆき・松本亥智江・林 健司
飯塚 桃子・秋鹿 都子・加藤真紀

概 要

咀嚼や嚥下機能に障害があっても安全に楽しくおいしい食生活が送れるよう、知恵と工夫を出し合う「場」と「情報」と「サービス」を提供していきたいと考え、3年前に「食べ蔵（たべぞう）の会」を設立し、活動してきた。食の問題だけでなく、同時に尊厳ある排泄ケアにも取り組んでいく必要があると考えられるようになった。そこで、学び合い、啓発を目的に、しまね女性ファンド助成により「豊かに生きる～食べること・出すこと…自分らしく～」をテーマに、研修会を企画・実施した。その結果、継続の必要性を実感し、参加者のアンケート結果を元に、今後の活動の方向性を検討した。

キーワード：ソフト食、嚥下障害、排泄ケア、啓発活動、
しまね女性ファンド助成事業

I. はじめに

抗精神病薬の副作用として咀嚼や嚥下の障害が指摘されている（1998, 松尾）（1999, 西川）。咀嚼や嚥下が障害されることにより、安全優先の食生活を強いられたり、社会復帰して一人暮らしをすることが難しくなるなど、精神障害者の生活の質の低下につながっている。

高齢者介護の領域では、加齢に伴う嚥下や咀嚼の障害に対して、安全でより豊かな食生活を考えたり、障害改善のためのリハビリを実践している施設は多くみかける。しかし、同様に嚥下や咀嚼の障害を伴う精神障害者に対しては、口腔リハビリは取り組まれていても、食生活の質を高めようとする活動は殆ど実践されていないのが現状である。

筆者らの中にも、抗精神病薬は患者にとって必要なものであり、その副作用による機能低下や障害はやむを得ないものといった諦めがあった。しかし、高齢者ソフト食を初めとする高齢者介護の領域での取り組みについて知り、ぜひ精神障害者ケアの領域でも取り組んでいきたいと思うようになった。

そこで、咀嚼や嚥下機能に障害があっても安全に楽しくおいしい食生活が送れるよう、知恵と工夫を出し合う「場」と「情報」と「サービス」を提供していく活動をしていきたいと考え、3年前に栄養士、調理師、看護師、医師たちが集まり「食べ蔵（たべぞう）の会」を設立し、活動してきた。今年度の主な活動として、学び合い、啓発を目的に、しまね女性ファンド助成による研修会を企画・実施した。その結果、活動の意義を実感すると共に課題も見えてきた。そこで、研修会参加者を対象としたアンケート結果を元に、今後の活動の方向性について検討したので報告する。

II. これまでの活動

主に①安全で美味しい食事、②食生活を支えるリハビリ、③食生活を豊かにする口腔ケア、の3つを柱として、よりよい支援の方法を検討することを目的として活動してきた。

研究的取り組みやケース検討などしていこうと計画していたが、現状では、学習・啓発を目的とした研修会を企画するのが精一杯といった状況であった。

2005年は、精神障害者の支援者、当事者、家族を対象に「食をもっと美味しく・楽しく・安全に」をテーマに研修会を開催し、93名の参加があった。

2006年は病院・施設に勤務する看護師を中心として「食をもっと美味しく・楽しく・安全に」をテーマにした研修会と「口腔リハビリ」をテーマにした研修会を2回開催し、67名の参加があった。

Ⅲ. 今回の研修概要

高齢者や障害者が尊厳を持って人間らしく生きられるためには、「口から美味しく食べ」「自分の力で出す」ことが重要視されなければならないと考える。これまで「食をもっと美味しく・楽しく・安全に」をキーワードに、障害者や高齢者の方々の食に関するケアを考えてきたが、同時に尊厳ある排泄ケアも考えていく必要があると考えるようになった。

そこで、今回は高齢者ソフト食の開発者である黒田留美子氏と、日本の介護現場における抑

制廃止運動の先導者である田中とも江氏を講師に迎え、「豊かに生きる～食べること・出すこと…自分らしく～」をテーマに、尊厳ある食のケアと排泄のケアについて考えるジョイント研修事業を企画した。

対象者は、食・排泄ケアに関心を持つ一般市民、高齢者・障害者の支援者、当事者、家族とした。県内の100床以上を有する病院もしくは高齢者福祉施設、精神障害者社会復帰施設、健康福祉センター、市役所などにポスター、案内用紙、および申し込み用紙を郵送し、研修会の広報を行った。

研修概要について、表1に示す。

Ⅳ. 結 果

参加申し込み107名に対し、105名の参加があり、そのうち32名は午前参加のみであった。参加者の構成を図1に示す。調理師が最も多く33名(31.4%)、次いで栄養士・管理栄養士26名(24.8%)、介護士17名(16.2%)、看護師10名(9.5%)、一般市民9名(8.6%)の順であった。

表1 研修概要

研修概要	
研修名	豊かに生きる～食べること・出すこと…自分らしく～
日時	平成19年6月23日(土) 10:00～15:30
場所	出雲保健所2F 会議室・ホール
プログラム	10:00～11:00 高齢者ソフト食について講演 ①高齢者ソフト食にたどり着いた経緯、②刻み食の問題点、③嚥下のメカニズムと嚥下障害、④嚥下機能に合わせた食事形態の必要性、⑤高齢者ソフト食の特徴・効果 11:00～12:00 ソフト食調理実演、ソフト食試食会 ゼラチン寿司の調理実演:会場が、会議室のため火気が使用できず、下ごしらえをした状態での実演。試食メニュー:ゼラチン寿司、ソフト唐揚げと普通の唐揚げの食べ比べ、ウルトラ寒天を用いた苺のムース。 12:00～13:00 休憩 13:00～14:30 排泄ケアについて講演 ①高齢者の施設における排泄ケアの実態、②排泄の自立を目指したケアの効果、③実際に排泄ケア自立を目指して施設に介入された時のビデオ上映、④紙おむつの逆戻りに関する実験。 14:40～15:30 黒田先生、田中先生ジョイントトーク 排泄ケアに取り組んでいたら、食べることへの改善にたどり着いた体験や、医療現場において食事に薬を混ぜる行為が患者を傷つけているエピソードなどが語られ、尊厳あるケアのあり方、患者の全体を考えた排泄、食事ケアに取り組んでいく重要性について語られた。 10:00～15:00 展示 食品会社によるゼラチンと寒天の良さをミックスした開発商品の展示 排泄ケア用品会社による排泄ケア用品の展示

実施内容および方法について、参加者にアンケート調査した。回収は105名中56名であり、回収率53.3%であった。

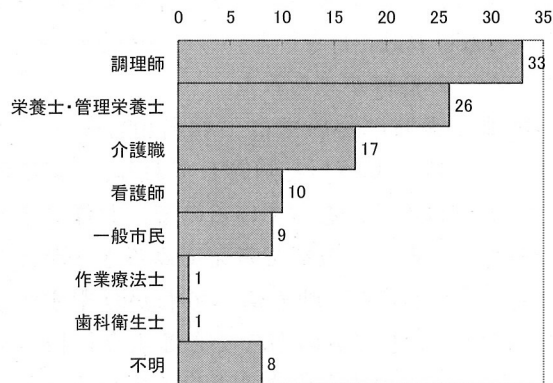


図1 参加者の構成 (n=105名)

参加動機について、図2に示す。最も多かったのは「日頃の仕事に活かしたい」という動機であり、54名中33名(61.1%)を占めていた。次いで「職場の上司の勧め」が13名(24.1%)であった。

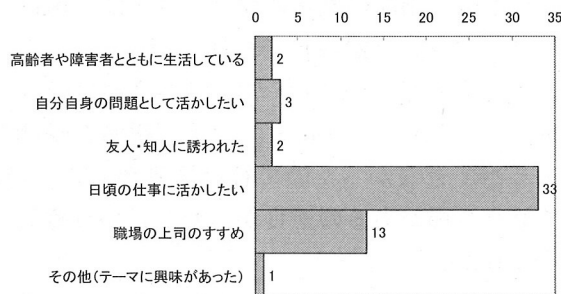


図2 参加動機 (n=54名)

表2 参加者の研修評価結果 (n=56名)

評価項目	とくに			ふつう	とくに			無回答
	わるい	わるい	わるい		よい	よい	よい	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
研修テーマの設定	—	—	—	2	23	20	10	1
ソフト食の講演内容の理解	—	—	—	14	21	14	7	—
ソフト食の実演	—	—	1	9	22	18	6	—
ソフト食の試食	—	—	—	3	22	16	14	1
排泄の講演内容の理解	—	—	—	3	22	15	6	10
排泄ケア用品の展示	—	—	—	28	12	4	—	12
ジョイントトーク	—	—	—	1	12	12	17	14
研修方法	—	—	1	3	22	13	8	9
研修時間	—	—	—	8	25	12	5	6
研修企画への満足感	—	—	—	5	18	18	9	6
研修内容活用	—	—	—	5	17	18	9	7

表3 参加者の研修に対する評価(自由記載)

- 研修テーマの設定について
 - 食べる事、排泄する事について一から教わり、目から鱗状態でした。
 - 食べる事、出すことという人間の当たり前になっている事について改めて考えさせられた。
 - 食に関する事しか知識がなかったけど、食べて出すという流れで、排泄についても知る事ができて良かった。
 - テーマが一貫性があり良かった。
- ソフト食の講演内容について
 - 専門職の方も多く、用語が一般には分かりにくかった何となく理解できた。
 - とても分かりやすく、納得でき、反省する内容が多かった。
 - 先生の話し方がとても上手でわかりやすかった。とても勉強になった。
 - 話のペースが速く、聞き取りにくかった。又、講演時間が短く残念だった。
- ソフト食の実演について
 - 実演は思っていたよりも、簡素な印象があった。
 - 見て、聞いて、知ることが出来て良かった。
 - 少し見にくかった。
 - なかなか手作りをする手間がないが、市販のものもあらためて、ソフト食を取り入れていこうと思った。
 - 次回は、肉、魚ソフト食の実演を期待する。
 - 分かりにくかった。もう少し詳しく知りたかった。
- ソフト食の試食について
 - 舌だけでつぶして呑み込まれるので良かった。
 - 食べ方まで考えさせてもらい、食感を理解できた。
 - 食べ比べがあり、分かりやすかった。健康だと何気なく食べているが実際に体験できて良かった。
 - 今まで、ソフト食を作っていて柔らかさばかり考えていたが、食塊になるようにしなければいけないということがよく分かった。
 - どれがどんな調理の仕方で作ったソフト食なのか少しわかりづらかった。
- 排泄の講演内容について
 - 家族側としてはお世話になっているので、お任せするしかなかったが、改めて考えてみるきっかけとなった。
 - ビデオ上映もあってわかりやすかった。
 - パンパースをするれば良いという考えだったが、少しでも自分の力で出来る様にしていく事がその人の生き方を良くできるんだと強く感じた。
 - お年寄りがおむつをつけているのは当たり前という意識があったが、今回の講演でそれが違っていたことに気がついた。確かに、自分がおむつをつけた事を想像するといやだった。
 - 排泄の事はこれまで関与していなかったが、食事と排泄は関係している事なので、今日はとても勉強になった。
 - 実際に水分をおむつに含ませてみたり介護を受けるお年寄りさんの気持ち、「もし自分だったら。」と言う事を考えさせられた。
- 排泄ケア用品の展示について
 - 展示に行かず説明を受ける事が出来なかったので行けば良かった。
 - いろいろ教えてくださって良かった。
 - 見て触れる場があるのが良かった。
- ジョイントトークについて
 - 患者様への(他者への)思い、何とかこうしたい!と言うこだわり。私も、もっともっと患者様(他者)への愛情を深め、役に立ちたい。
 - 楽しく、おもしろく話を聞く事が出来て良かった。
- 研修方法について
 - 一般には少しハードルが高く感じた。もう少し基本的な入り口の講座を希望する。
 - とても興味ある話、内容が盛りだくさんで、良かった。
 - 調理実習を見るだけではなく、一品でもいいので実際に出来るとうい。
- 研修時間について
 - この内容なら適切。
 - もう少し、ソフト食の実習をして欲しかった。
 - 良かったと思うが、もう少し時間があってもいいと思った。
 - 往復時間(3時間)が長かったが研修時間は良かった。
- 研修企画への満足感について
 - H Pで案内を見た時には一般の方も気軽にとあったが、実際にはやはり専門職の人が多く、どちらかというと患者側(家族)の立場なので思っていた内容とは違ったが、知る機会が得られた事には満足。
 - ちょっと何が分からないか整理できなくて質問しづらかった。でも、考えたらもっと生活で活かせる身近な事だと思った。
- 研修内容の活用について
 - 学べた事を活かし、人にも伝えていき患者様の役に立ちたい。
 - ソフト食を取り入れられるよう努力していきたい。
 - もっともっと思いやりを持った食事を作らないといけないと思った。
 - 今日のジョイントトークにもあった様に、みんなの協力、話し合い等、意見が通らない部分があり、何処まで活かせるかわからないが、がんばろうと思う。

12. よりよくしていくための提案

- ・もう少しハードルの低い、家庭でのケア等について知る事が出来る講座がよい。専門の方とは分けてしてもらおうと質問もしやすかった。
- ・実際に自分たちでソフト食を作って同じものを作るようにしていけたらいいと思う。そこから小さな疑問やもっと奥まで学習できる環境があったらもっと理解できるといった。
- ・後ろの方の席はあまり前の方が見えにくかった。

13. 全体の感想・意見等

- ・時間が少ない(開始時間が遅い)様な気がした。
- ・祖母が施設で世話になっている。最近、食が進まないということを知っていたので、少し関心があり参加した。患者側として知り得なかった現状を知る事ができ、参加して良かった。薬は(食事に)入れないで欲しい。排泄の件については、本当に考えさせられた。自分の事に置き換えて考えてみたい。
- ・食の事は聞く機会があったが、排泄の事はなかったので勉強になった。あらためて、食べて出す事は大切だと感じた。
- ・今回初めて研修に参加し、とても勉強になった。私は調理師だが、ソフト食は今後職場において導入していきたい。また、排泄ケアの話も聞いて良かった。講演の中の話でもあったが、介護士、看護師、栄養士、PT、ケースワーカーそれぞれみんなが協力しあっていかなければいけないと思った。
- ・パンパースをしているという感覚が、話を聞いて全然違う事に感じた。調理だけをしていたが、利用者の側に行くようにし、もっといろいろなところに目を向けていきたいと思った。
- ・食と排泄の援助はとても関わりが深いものであり、改善される事によってその方の日常生活が確実に向上するということが分かった。
- ・「その人らしさ」「尊厳を持った関わり」の大切さを再認識した。多職種スタッフでの共働が必要。
- ・ソフト食、排泄(オムツ)ケアについて知らない事がたくさんあって本当に勉強になった。まずは職員の考え方、視点を変える事が必要だと思った。
- ・今回初めてソフト食を知った。刻み食で満足していた事を恥ずかしく思った。
- ・ソフト食に不向きなものでも調理の仕方一つでの大事な栄養素が摂取できるというところをもっと勉強して作れるようになりたいと思った。職場だけでなく一番身近な家族を大事にするためにももっと活かして、伸ばしていきたい知識だと思う。「生きて生きる」ことについて考えさせられた。
- ・講義だけではなく、試食もあり自分の口で確かめられて良かったと思った。排泄のところでもビデオ、オムツの吸収チェックなどありわかりやすかった。

参加者の研修に対する評価を表2に、コメントを表3に示す。テーマの設定について、53名(96.4%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「食に関することしか知識がなかったけど、食べて出すという流れで、排泄についても知ることができて良かった」「テーマが一貫性がありよかった」などの意見がみられた。

高齢者ソフト食の講演については、42名(75.0%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「とても分かりやすく、納得でき、反省する内容が多くあり、とてもよい刺激になった」という意見があった反面、「専門職の方も多く、用語が一般には分かりにくかった」という意見もみられた。

高齢者ソフト食の実演については、46名(82.1%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「見て、聞いて、知ることができてよかった」とする意見がある一方で、「以前研修で聞いたものと同じだったので新しいメニューも知りたかった」「見えにくかった」といった意見もみられた。

試食については、52名(94.5%)が「よい」～

「特によい」と回答しており、「舌だけでつぶして呑み込まれるので良かった」「食べ方まで考えさせてもらい、食感を理解できた」「食べ比べがあり、分かりやすかった」「食塊になるようにしなければいけないということがよく分かった」などの意見がみられた。

排泄の講演については、44名(93.5%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「家族側としてはお世話になっているので、お任せするしかなかったが、改めて考えてみるきっかけとなった」「ビデオ上映もあってわかりやすかった」「少しでも自分の力でできるように持っていくことがその人の生き方を良くできると強く感じた」「排泄のことはこれまで関与していなかったが、食事と排泄は関係していることで、勉強になった」「実際に水分をおむつに含ませてみたり介護を受けるお年寄りさんの気持ち、『もし自分だったら』ということを考えさせられた」という意見がみられた。

排泄ケア用品の展示については、28名(63.6%)が「ふつう」と回答しており、「よい」「かなりよい」と回答していたのは16名(36.4%)のみであった。しかし、「展示に行かず説明を受けることができなかつたので行けば良かった」「見て触れる場があるのが良かった」という意見もみられた。

ジョイントトークについては、41名(97.6%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「楽しく聞いて参考になった」「患者様への(他者への)思い、何とかこうしたい!というこだわり」を感じたという意見があった。

研修方法全体については、43名(91.5%)が「よい」～「特によい」と回答しており「とても興味ある話、内容が盛りだくさんで、良かった」という意見がある一方「一般には少しハードルが高く感じられた」という意見がみられた。また、研修時間については、42名(84.0%)が「よい」～「特によい」と回答していたが「もう少し、ソフト食の実習をして欲しかった」「良かったと思うが、もう少し時間があってもいい」という意見があった。

研修企画への満足感は、45名(90.0%)が「よい」～「特によい」と回答していたが「HPで案内を見た時には一般の方も気軽にとありまし

たが、実際にはやはり専門職の人が多く、思っていた内容とは違った」という意見や「参加できて、本当に良かった」という意見があった。

研修内容の活用について、43名(89.8%)が「よい」～「特によい」と回答しており、「活かしていきたい」「人にも伝えていきたい」「ソフト食を取り入れられるよう努力していきたい」「がんばろうと思う」といった意見がみられた。

その他、よりよくしていくための提案として、「もう少しハードルの低い、家庭でのケアなどについて知ることができる講座」を希望する意見があった。また、全体の感想として、「家族が施設入所しており、患者側として知り得なかった現状を知ることができ、参加して良かった」「薬は(食事に)入れないで欲しい。排泄については、自分のことに置き換えて考えてみたい」「改めて、食べて出すことは大切だと感じた」「(これまで)調理だけをしていたが、利用者の人の側に行くようにして、もっといろいろなところに目を向けていきたい」「食と排泄の援助はとても関わりの深いものであり、改善されることによってその方の日常生活が確実に向上するということが分かった」「『その人らしさ』『尊厳を持った関わり』の大切さを再認識した」といった感想がみられた。

V. 考 察

今回の研修企画について、テーマは一貫性をもっており、アンケート回答者の評価は全体としてよい評価であった。しかし、栄養士、調理師の方は高齢者ソフト食に対する関心の高さから、多く参加されていたが、午前中だけの参加申し込みも多く、アンケート回収率の低さや、排泄に関する研修項目の無回答の多さにつながったと考えられる。このことより、食べることから排泄までを考える必要性について理解して欲しいという研修の主旨が十分に伝わっていないと思われた。「食」に対する支援を主に担当していても、「その人」の生活を支える者として、排泄や生活全体の視点から「食」の支援を考えられるよう今後も啓発が必要と考える。

広報について、病院や高齢者を支援する施設を通して職員、利用者、家族の方に参加を呼び

かけていった。また、県立大学のホームページに掲載したり、近隣のコミュニティーセンターや温泉施設にもポスターを貼らせていただいたが、一般市民の参加や医療職の参加は少なかった。職種では栄養士、調理師の参加が多く、領域では福祉領域の参加者が多かった。筆者らが期待するのは、一般市民、医療職、とりわけ看護師の参加である。一般市民の関心が高まれば、医療従事者も尊厳ある食・排泄ケアに対する意識を高めざるを得なくなる。医療の現場は治療が優先する場であると思うが、もっと患者さんの食事や排泄に関する尊厳が考えられていくことで、生活の質の向上や生きる意欲に繋がっていくと考える。

看護師は患者さんの食を提供していく過程に関わる最後の砦であり、直接支えていくところである。もっと食事内容や調理法にも関心をもって関わって欲しい。そのためにはソフト食の試食をしてもらうことは大変効果的であると考えられる。食塊の大切さを実感できたように、実際に試食してみることが、関心を高めていくのに重要である。しかし、100食以上の試食を準備するために、調理師、栄養士の方や食品会社の方など多くの方に協力していただき実現できた。今後は、具体的なケース検討や研究的取り組みといった方法も取り入れながら、看護師の関心を高めていきたい。

また、講演に対する意見から、専門職にはよかったが、一般市民にはやや専門用語などわかりにくさがあったのではないと思われる。今後は対象を絞り、対象に合わせた研修を企画していく必要があると考える。

研修会場として、出雲保健所の施設を使わせていただいた。それは100人以上の参加者を収容できる会場と試食を作ることができる調理室が必要であったためである。ソフト食の実演に関して、講演会場とした会議室をそのまま使用させてもらった。その結果、火気を使用することができず、下ごしらえをした材料を持ち込み、仕上げの部分を実演してもらうようにした。これにより、メニューも限定され、参加者の中には物足りなさを感じたという意見に繋がったと考えられる。また、実演中の手元をビデオカメラで撮影しスクリーンに映し出し、会場の後ろ

の席からも見えるように配慮したつもりであったが、見えにくかったという意見があった。今後は大学の統合化による利点を活かし、栄養学科を有する松江キャンパスの協力を依頼することも検討していきたい。

排泄ケアに関する講演の中で、紙おむつに色水を流し、手で押し戻り確認した。紙おむつの宣伝効果により、最近の製品は逆戻りもなく快適な物というイメージがあったが、実際には完全に逆戻りしなくなるまでには2時間程度の時間を要することなどがわかると、会場から驚きの反応があった。宣伝に惑わされることなく、もっと自分のこととして排泄ケアを考え、安易に紙おむつを使用しないよう心がけていく必要を体験できたと考える。

Ⅵ. 今後の活動に向けて

午前参加の方も多く、回収率そのものはそれほど高くなかったが、表3に示したように、多

くの方が熱心にコメントを返してください。今後もこうした企画を通して、食べることや排泄に関する困難を抱えている方々と介護されている方々を支援していきたい。そして、高齢者や障害者の食や排泄ケアが見直され、尊厳ある食と排泄ケアにつながっていく活動を続けていきたい。また、高齢者や障害者の食および排泄ケアの実態調査や、改善のための研究的取り組みについても、今後検討していきたい。

文 献

- 松尾孝治, 水落由示, 福田正人 (1998) : 遅発性錐体外路症候群に伴い重篤な嚥下障害を来した精神分裂病の1例, 精神医学, 40(10), 1201-1204.
- 西川正, 林輝男 (1999) : 呼吸性ジスキネジア・嚥下困難・空気嚥下症, 臨床精神薬理, 2, 867-871.

The Promoting Activity : Care of Excretion and Eating with The Dignity : A Report on Shimane Women's Fund Aid Business

Teruko ISHIBASHI, Miyuki KAJITANI, Ichie MATSUMOTO, Kenji HAYASHI,
Momoko IITSUKA, Satoko AIKA and Maki KATO

Key Words and Phrases: Soft food, dysphagia, care of excretion, promoting activity, Shimane Women's Fund Aid Business

