



摂食・嚥下障がい児 親の会

## つばめの会 News Letter 第2号

## ★つばめの会 写真館★

ベッドでの注入風景 (1歳)



ベットメリーに、ベビーカー用のフックを巻きつけたオリジナルの注入器具です。

つばめの会の正会員数は今年2月に50名を超え、8月現在60名となっています。同じような悩みをもつ親同士で、メーリングリストを介した交流が盛んです。6月には会員の集いを開催し、正会員のSさんに体験をお話していただきました。

子どもの摂食・嚥下障がいは、医療従事者や保育関係者にも理解を得ることが難しい現状があります。会員相互の交流と医療・保育関係者への啓蒙活動は、つばめの会の大きな役割と考えています。皆様のたくさんのご協力に感謝します。

～ 摂食嚥下障がい児の食事を楽しくするとはどういうことか ～

## つばめの会主催 田角先生のお話を聞く会 講演録 (2)

2013年5月に開催した、昭和大学医学部小児科教授 田角勝(たつの まさる)先生のお話を聞く会の講演録をシリーズでお届けしています。

第二回は「自分で食べる」を育てる」というお話です。

## 「自分で食べる」を育てる

みなさんのお子さん方は、乳児期を過ぎている子どもたちが多くと思いますが、乳児期の子どもたちはどのような発達をしていくのでしょうか。

まずは哺乳している時期、離乳食を食べる時期(離乳期)、そして幼児期になります。食事からは、母乳やミルクを飲む時期、離乳食と母乳などを飲む時期、そして少し柔らかめかもしれないですが大人に近いものを食べる時期になります。摂食障害は哺乳期にも多いのですが、この時期には比較的問題がなく離乳期に起こってくる場合があります。

いずれにしても、大きな変化のある離乳期は大切で大変な時期です。

離乳期というのは0歳の時ですが、この時期の中でキーワードとなるのが、

「楽しく食べる」ことと、その隣り合わせにある「自分で食べること」になります。

自分で食べることは、忘れられがちですが、非常に大切です。自分で食べるとは何かというと、言葉の通り自分の手で食べることです。乳児期には、この自分で食べる意欲を育てていかないとなりません。乳幼児期の摂食障害を持つお子さんを持った皆さんが、苦勞した子どもの乳児期を振り返ってみると、「自分で食べる」ということはあまり意識せず、「どうやって上手に食べさせるか」、そして「どうやってたくさん食べさせるか」ということが、中心ではなかったかと思えます。でも、この時期は自分で食べるということも育てる時期でもあります。

それでは乳児がいつから自分で食べるかということ、およそ生後5-6か月からです。このころから自分で食べることができる時期になります。まさに自分で食べるこの時期の食べ物の代表的なもので言えば「赤ちゃんせんべい」や「たまごボーロ」、もちろんほかのものでもかまわないわけですが、これらの何が普通の離乳食と違うかということ、固形物であるということです。

## TOPICS

## 「田角先生のお話を聞く会」講演録 (2)

昭和大学医学部小児科教授

田角勝先生の講演内容

## 2013年10月～2014年7月の活動報告

## 会員の声

会員がおすすめる関連書籍の紹介

## 固形物を食べさせる

それでは、どうして固形物でないといけないのでしょうか。離乳食について書籍を見ると、この時期はペースト状のもの、粒のないものと書いてあります。これは別に悪くはありませんが、固形物とペースト状の離乳食を併用していく必要が基本的にあります。自分で食べるために何故このようなものが必要かというところ、ペースト状のものは手で持てないからです。これは極めて当たり前のことで、我々もペースト状のものを出されても、手ですくって上手に食べられる人はいません。そこでスプーンを使うわけです。ではスプーンが使える時期は、いつかということ、およそ1歳くらいです。もちろん上肢の発達に問題がないということが前提ではあります。子どもにとって、スプーンで溢さずに食べることはすごく大変です。まずすくい、上手に持つことも必要になります。赤ちゃんはスプーンを握って持ちますから、それですくって口までこぼさずに持っていき、食べ物を口に入れて、そのあと口から抜くという作業をしなければなりません。それが非常に難しいわけです。スプーンより若干簡単なのはフォークです。フォークの場合は、刺しておけば、すくうという動作はいらなくなります。また口へ持っていく途中でこぼすということは、とりあえずはなくなります。ですから、口まで持つていくのは、フォークの方が当然のことながら簡単になります。でもフォークは、離乳期では刺せる食物がないのです。刺せるものとなると、ほどほどの大きさが必要になります。例えば、芋みたいなものをフォークに刺しておいて、0歳の子どもが食べられるかということ、それはちょっと無理です。でも固めのものじゃないと崩れたりするので、実際問題フォーク

で刺せるものはなかなかありません。

## ”手づかみ”で食べる

それでは自分で食べるには、何かといたら、「手づかみ」です。当たり前のことですが、道具を使うより簡単なことです。手づかみで食べられるものが、赤ちゃんせんべいやボーロのようなものとなるわけです。また手づかみでうまく食べられない子どもが、自分でスプーンを使い食べられるはずがありません。ですから、スプーンで練習するよりも、手づかみで食べる練習をたくさんして、それで上手になってきたら、フォークやスプーンで食べられるというステップを踏みます。

では、現実ではなぜスプーンで食べる練習をたくさんするのかということになります。摂食障害のある多くの子どもは、スプーンの練習に、たくさん時間を割いたと思います。それは、離乳食がペースト状であるからともいえます。話がぐるぐるまわってしましますが、ペースト状のものを食べるにはスプーンでできないから、スプーンであげる。そうすると、さつき重要であるといった「自分で食べる」ことができなくなります。そして「食べさせてあげる」、子ども側からいえば「食べさせてもらう」練習となります。

食べるということで話していますが、食べることは栄養を取る意味での食べるということ以外に、運動の発達、その中でも上肢の発達にとっては、一番いい練習になります。リハビリテーションにおける作業療法でも、おもちゃで楽しく遊ぶ、積み木を重ねる等での練習ももちろん悪くはないのですが、こういうことが苦手な子どもにとっても、食べるということを通して、より生活に近い

ところで上肢機能の発達のための練習ができます。積み木を「積み重ねて楽しい」、「崩して楽しい」と思えるのは、より高いレベルが要るわけです。それ以上に食べるというのは、それでおいしいなど、いろいろ感じられるわけですから、上肢機能の発達に食べるということを利用しない手はありません。食事を全面的に利用し、「自分で食べる」ことを練習します。そのチャンスを作るためには、固形物を食べさせなければいけないということになります。

## ペーストから固形物へ

摂食嚥下障害がある場合には、誤嚥や肺炎などを起こすことが多く、それを避けるためにペースト状のものが比較的いいと言われています。では、どうしてペースト状のものがいいのでしょうか。

もともと摂食嚥下障害に対する対応は、子どもたちのところから始まりました。それが高齢者に拡がりました。高齢者では、ペースト状の食べ物が誤嚥しにくいということは、基本的にその通りです。ペースト状の食物形態やその他の選択も、本人がそれを食べたければ、それを優先すればよいと考えます。50歳過ぎて食べる機能が進んでいくわけではないので、その状態を維持し、それ以上落ちないようにするということが目標にすることになります。

しかしながら、子どもたちはそうではなく、ペースト状のものから、その先の固形物へと上がっていかなければなりません。

その前に、なぜペースト状のものと誤嚥しにくいかという、自分のことを考えてみて下さい。水などを飲み、むせるときは、どういう時が多いかと考えると、頭の中が食物や水分についていけないときです。ようするに、食物がもう少しゆっくり喉へ入ってくると頭で想定しているのに、思ったより早く喉に入ってきたり、量が多く入ってくるとむせることとなります。このとき、ペースト状のものだと、予想よりゆっくり入ってきます。水と思っているより、少し時間に余裕があるので、時間の後ろ倒しの修正は可能となり、むせずに済みます。

### 食べる機能を進歩させる

子どもの食べる機能は進歩していかなくてはなりません。ペースト状のものを重い子どもたちにも同じように食べさせていくと、これに対して慣れてしまいます。慣れるから上手になるかという、ペースト状のものは上手になるかもしれません。しかしながら、ペースト状以外のものは、下手になる可能性があります。もしくは、ペースト状以外のものとなると、新しいものが入ってくることになるので、感触が不快に感じられるかもしれません。反対に一定のものばかりに慣れると、そこからなかなか広がりません。

それは、年齢が高くなればなるほど、長期的に継続されていくので、そのような傾向が強くなります。少ない物しか食べない場合は、そこから徐々に広げていくことが必要です。どのように広げられるかという、チャレンジしていくことの楽しさを感じてもらうことです。これも楽しさのひとつです。例えば固形物だったら、「これはちょっと変わったいて、おもしろいぞ」とか、「今日はペースト状のものを選ぼうかな」とか、「今日はこっちを選ぼうかな」などと考えると楽しくなります。我々でもそうです。毎日同じものを食べていれば、いくら好きなものでも、飽きて嫌になります。そういう部分も、人は持っています。

## Q&A

### マグマグについて

「自発的に」という話の中で飲み物が飲めるようにということで、ストローやマグマグを勧められていましたが（編集注：次号掲載の話題です）、うちの子はわりとむせやすく、とはいっても誤嚥して肺炎になったことはないのですが、それでもマグマグを持つようにする、置いておくというのがいいのでしょうか。

田角先生：はい。そういうことも、「楽しく」飲む、食べる、ということに尽きます。多少むせても、本人が楽しく思える状態ならそれほど心配はありません。これが肺炎になると、そのときは楽しくても結果的には、肺炎になり入院して楽しくないというように考えます。こういうことを含めて、少しむせてゴホゴホとなっても楽しく食べられるということになれば、それをやることによって練習されていくというふうに考えます。そうすると、だんだん上手になっていくと考えています。食べさせている場合、むせても食べさせるというのは、かなりの率で楽しくはないが強制になり、苦痛を増やしているということになります。

ウィダーインゼリーのような物の方が、よりスムーズに飲めるのだったら、そのようなものを使うこともいいです。あのような容器は、ちょっと押すとすぐ出ますし、それで自分で押した感覚と出るタイミングもつかみやすいと思われま。他人に食べさせてもらうのは、食物が口に入ってくるタイミングをどんなに合わせても、やはりつかみにくいです。自分で飲むことが、そのタイミングを最もつかみやすいといえます。マグマグは吸うという動作になりますけど、押して入ってくるという方がスムーズに飲めるなら、むせにくい方、そして本人が楽しめる方を優先するとよいです。

（講演録 その2 おわり）

次号は、「意欲を活かして、食を広げていく」お話です。講演の全内容を今すぐ読みたいという方は、つばめの会のサイトをご覧ください。  
<https://sites.google.com/site/tsubamenokai/publicdata/2013may>



（保護者コメント）

2歳のお誕生日。生クリームを少し舐められました。

長い経過の先にある子どもの成長。自分の手で食べたパースデーケーキ。

## 2013年10月～2014年7月の 活動報告

(1) 一般社団法人「細菌性髄膜炎から子どもたちを守る会」の会報に「摂食嚥下障害について」を執筆しました。

(2) 2013年9月から2014年2月までに全7回、skype通話での定例会議をおこないました。月1回、日曜日の夜に開催し、各回の参加人数は4～8名でした。

(3) 2014年3月22日  
つばめの会ニュースレター第1号を発行しました。

(4) 2014年6月24日  
つばめの会の会員の集い「体験談を聞く会」を、ムーブ町屋（東京都荒川区）の会議室にて開催しました。前半は会員のSさんの体験談を聞き、後半は参加者で体験を話しました。



<参加者>

正会員 11家族

(大人13名、子供3名)

演者1名

賛助会員 2名 (司会・写真)

記録ボランティア2名

取材1名

摂食・嚥下障がい児 親の会「つばめの会」

### ★メディア掲載★

ブティック社 ナチュママvol.1の「一般社団法人 知ろう小児医療守ろう子ども達の会」の紹介コーナーにて、同会の主催で、つばめの会が摂食嚥下の勉強会をする様子が掲載されました。(2013年10月)

### ★パンフレット配布★

以下は、つばめの会のパンフレットのご請求や配布協力をしていただいた皆様です。ありがとうございます。

- ◎一般社団法人 知ろう小児医療守ろう子ども達の会 様
- ◎鳥取県 療育機関 1件
- ◎岩手県 大学等 1件
- ◎個人の方 1件
- ◎学校関係の方 1件

### ★ニュースレター配布★

つばめの会ニュースレター第1号を、115件の機関および個人の方にお送りしました。また、購読会員のご登録も多くいただいております。ありがとうございます。

\*パンフレット「食べない・飲まない 小さなお子さんについて」をご希望の方は、つばめの会サイト内の請求フォームよりお申し込みください。

<https://sites.google.com/site/tsubamenokai/home/booklet2012>



### 購読のご案内

摂食・嚥下障がい児に関わる専門職の方や、理解を深めたいという方は、ぜひ購読会員としてご登録ください。[ニュースレターや講演情報のお知らせなどを随時配信](#)いたします。PDF送付、紙送付のいずれかをお選びいただけます。

### 登録方法はこちら

つばめの会サイト (<https://sites.google.com/site/tsubamenokai/recruit>) の購読会員申し込み用フォームに必要事項をご入力の上、送信してください。

## 会員の声

つばめの会メンバーリスト  
にあがっている話題をピックアップ  
アップしてお届けします

今号は、つばめの会会員がおすすめする関連図  
書のご紹介です

### 子どもの摂食指導—食べる機能の発達をうながす子育て

著者： 田角 勝・河原 仁志

出版年： 2003年

出版社： 診断と治療社

入門書として、とても良いと思います（値段も・笑）。読みやすいし、分かりやすいので、「何か」を必要としている人が一読すると、その「何か」の方向性が見えるヒントになるかもしれません。具体的な悩みがある人にとっては、もの足りないかもしれません。詳細な体験談もあり、それだけでも読む価値はあると思います。



### 食べる機能をうながす食事—摂食障害児のための献立、調理、介助

著者： 杉村 ふぶき・篠崎 昌子・向井 美恵・川崎 葉子・秋村 純江

出版年： 1994年

出版社： 医歯薬出版

具体的なメニューなども載っています。8年ぐらい前、娘の摂食障害に孤軍奮闘していた際、さまざまな偶然が重なって知り合えた摂食障害に携わっている歯科医師さんと栄養士さんに紹介していただいた本です。今はもう必要がないし何度も読んだのでボロボロになってますが、捨てられない一冊です。



### 上手に食べるために（2）—摂食指導で出会った子どもたち

著者： 田村 文誉

出版年： 2009年

出版社： 医歯薬出版

田村先生の患者さんの経験談として、経管依存、親の悩み、などさまざまな事例が読み物的に多数、紹介してあります。読みやすく、勇気が出ます。

