

【在宅医療・介護連携推進市民公開講座2025 講演要旨】

愛知学院大学健康科学部 牧野日和教授「看取り期の食支援」

～人生最期のごはんを考える～ の講演内容をご紹介します。

● まずは誤嚥しないよう気をつけましょう

30歳から睡眠時に誤嚥するようになります。

50歳から覚醒時に誤嚥するようになります。

70歳から窒息することが増えます。

● 最期まで食べるためには

①口やのどの感覚や運動を落とさないようにしましょう。

→口腔ケア・口の体操・おしゃべり等

②首や体幹、手足の筋力を落とさないようにしましょう。

→早歩き・正しい座り方・ストレッチ等

③呼吸の能力を落とさないようにしましょう。

→安定した呼吸（1分間に20回未満）・体幹ストレッチ

④高齢期はゆっくり習慣でかみかみ・もぐもぐ・ごっくん、早食いしないことを心がけましょう。

⑤バランスのとれた食事と適度な運動が大切です。

⑥病気は食べられないことを加速させるため、なるべく病気にかからない、悪化させないようにしましょう。

⑦口から食べることが究極の生きがい支援です。

● 食べられなくなったらどうするか、自分のことか自分以外のことか、立場が変わると、その答えも変わります

①最期まで好きな物を食べ続ける

②嚥下調整食を食べ続ける

③絶食でいく

どれが正解というものではなく、右往左往しながら、心に折り合いをつけます。それぞれの考え方があり、どれも正解です。

● 最期の食支援は、Cure（治療）からCare（介護）へ移行します

できるだけ最期まで口から食べることは、逝き（生き）方を考える人生会議です。食べたほうがよいのか、食べないほうがよいのか、対象者を癒しながら支援を展開することです。

しかし、①食べることにだけに傾倒していませんか。②食べることを簡単にあきらめていませんか。「適度な支援」の見極めは難しいです。

本人の状態に応じて、周囲の理解を得ながら、細心の注意を払って行います。

● 人生最初の食事が「お食い初め」なら人生最期の食事は「お食い締め」とします

お食い締めには条件があり、その真の目的は互いが死に触れ、生を学ぶことです。後から振り返ってみて「あれがお食い締めだった」と知るので。