

「はちみつ酢を使った口腔ケア」

～安価で継続性のあるケアを～

東福岡和仁会病院 共同研究者・発表者： 齋水文恵 松尾知佳 緒方奈津子

【はじめに】

当病院5病棟は54床の介護病棟であり、平均介護度4.5で経口摂取可能な方が少なく、経管栄養者が31名である。1日に3回口腔ケアを実施しているもの、舌苔が付着している患者が多く、市販の保湿剤を使用していた。しかし保湿剤は高価である為、安価なもので簡単に継続して行える方法がないかと考えた所、「殺菌酢を使用した口腔ケア」と「はちみつを使用した口腔ケア」の2つの先行文献を見つけた事が出来た。殺菌酢とはちみつには殺菌効果が認められており、唾液分泌を促すための酢と舌苔の除去に効果のあるはちみつの2つを合わせる事で、低価格で味覚的にもおいしく継続して使用していただけるのではないかと考え、検証したのでここに結果を報告する。

【研究目的】

舌苔が付着している患者の舌苔と痰の付着除去、口腔内の乾燥の軽減

【研究方法】

・期間：平成25年1月30日～継続中
 ・対象者：舌苔が多く付着している患者7名
 ・方法：【第一段階】
 受け持ち患者の口腔内のアセスメントを実施し「酢とはちみつ」の配合を変えた六種を病棟スタッフが試飲し、一番「おいしい」と思える物（酢20ml+はちみつ30ml）を3週間口腔ケア前後に口腔内に1～2回スプレー撒布し、作成した口腔ケアチェック表に、ケア前後の口腔内の状態を記入する。

【第二段階】

3週間後にミーティングを行った結果、スプレータイプからトミロミのあるはちみつ酢（酢1ml+はちみつ40ml）にし、チューブボトルに変更。また、口腔チェック表の評価項目を増やし評価をしやすいとした。

【結果】

今回の研究対象者9名中3名は、経管栄養者で、酢を使用することにより唾液分泌がよくなり、唾液でのムセも多く見られた。誤嚥の危険性が高く中止したが、現在のはちみつ酢を使用した口腔ケアは継続中である。ほとんどの患者の舌苔除去、乾燥の軽減が図れ、口腔内に付着した痰がとれやすくなった。

【考察】

舌苔の付着により細菌の温床となりやすく嫌気性菌が増殖することで口臭の原因になる。さらに肺炎の原因にもなるため、口腔ケアはなくてはならないものである。しかし毎日様々なケアを少ない時間で行う中、口腔ケアにける時間は、ほんの数分である。その中では、舌苔の除去に対するケアまではしっかりと行えていなかった。ましてや既に市販の物を使用している中で、安価で何かないかと考える事はなかった。今回の研究により、スタッフの舌苔への視点が変わり、意識改革が出来たと思う。患者の「好む味」で、はちみつを用いたのは、舌苔の元となっているタンパク質を分解する働きがあり舌苔の除去に有効なためである。そこに酢を足すことで、お酢にある酢酸の殺菌作用や抗菌作用により口臭の軽減が図れ、まさに一石二鳥の介護研究が出来たと思う。

【おわりに】

はちみつ酢を使用した口腔ケアを行うことで、舌苔の除去・減少、乾燥の軽減を図ることができ、スタッフからも「以前に比べ、痰が少なくなった。全体的に綺麗になった。舌苔の多い患者には、特に効果が高かった」との評価する意見が聞かれた。

甘いのはちみつは、酢と共に手頃な価格で入手し易いため、味覚・価格とともに「おいしい」ケアを継続して行っていきたい。

【参考文献など】

「はちみつを使用した口腔ケアによる舌苔の除去」
 須藤 千佳子・小原 美佳

「はちみつの効能」 (花園養蜂場)

「殺菌酢を用いた口腔ケアの効果」

後呂 真由美・清水 映理香

はちみつ酢を使った口腔ケア
 ～安価で継続性のあるケアを～
 東福岡和仁会病院
 口腔ケア 齋水文恵
 松尾知佳

はじめに
 介護研究を行うにあたって問題点を考えた
口腔内に舌苔がある患者が多い
 ↓
舌苔・口腔内の乾燥・痰の付着の除去を目的に介護研究に取り組む

現在、5病棟54名中
 口腔内に何らかのトラブルがある方が16名
 1人に対しオーラルバランスを月1～2本
**2300円×16名
 月3万6800円**

何か・安価で継続していただける方法はないか？
 ◆「殺菌酢を使用した口腔ケア」
 ◆「はちみつを使用した口腔ケア」
 殺菌酢とはちみつの共通点（効果）として
 ①殺菌効果
 ②唾液分泌
 ③口腔内の乾燥予防（殺菌酢）
 ④舌苔の除去効果（はちみつ）

はちみつと酢を合わせることで
 低価格で、なおかつ味覚的にも美味しく舌苔の除去・乾燥防止・痰の付着除去が図れるのではないかと

研究期間
 平成25年1月30日～現在も継続中
研究対象者
 口腔内に舌苔・乾燥・痰の付着などトラブルの多い患者9名

研究方法
第1段階
 I、各受け持ち患者に口腔内アセスメント実施

日付	患者名	口腔内トラブル	日付	患者名	口腔内トラブル
H25年2月	A氏	舌苔あり	H25年2月	F氏	舌苔あり
H25年2月	B氏	舌苔あり	H25年2月	G氏	出血あり
H25年2月	C氏	舌苔あり	H25年2月	H氏	口臭あり
H25年2月	D氏	舌苔・乾燥あり 痰の付着あり	H25年2月	I氏	舌苔あり
H25年2月	E氏	舌苔あり			

II、酢とはちみつの配合
 6種類の味を試してもらい、「美味しい」と思う番号を投票

- 酢水10%
- 酢水20%
- 酢水30%+はちみつ7.5ml
- 酢20ml+はちみつ30ml
- 酢30ml+はちみつ20ml
- 酢20ml+はちみつ20ml



殺菌酢 500ml 200円程度
 純粋はちみつ 1kg 500円程度

IV、口腔ケアチェック表①作成

○・・・口腔内・舌両方綺麗
 △・・・口腔内、又は舌のどちらかが綺麗
 ×・・・口腔内・舌両方が汚れている

項目	記入	単位	基準
舌苔	○	△	×
乾燥	○	△	×
痰	○	△	×
口臭	○	△	×
出血	○	△	×
舌苔・乾燥	○	△	×
舌苔・痰	○	△	×
舌苔・口臭	○	△	×
舌苔・出血	○	△	×
舌苔・口臭・痰	○	△	×
舌苔・口臭・出血	○	△	×
舌苔・口臭・痰・出血	○	△	×

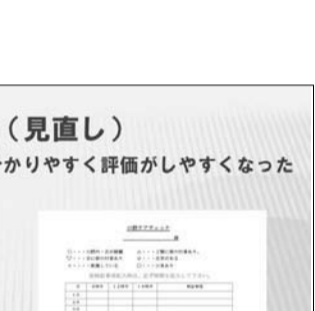
(3週間後)
第2段階
 I、特記事項の意見として・・・

- 酢が強くスプレータイプだと、ムセが多くある。
- スプレー式だと1点に集中するため、塗るタイプに検討して欲しい。
- 観察項目の記号を増やし、書きやすく分かり易くしてはどうか。

特記事項（改善後）
 酢20ml+はちみつ30ml
 スプレータイプから
 酢1ml+はちみつ40mlに変更
 チューブボトルに入れ替えて3週間実施

口腔ケアチェック表の評価（見直し）
 評価内容と評価項目を増やし、分かりやすく評価がしやすくなった

- 口腔内・舌が綺麗
- △ 上咽に痰の付着あり
- × 乾燥している
- ▽ 下に痰の付着あり
- ☆ 舌苔がある
- 口臭あり



特に効果が得られた患者
A氏 女性 103歳 介護度5
 既往歴：糖尿病・認知症・高血圧
 脳梗塞後遺症
 食事形態：全粥ミキサー食
 口腔ケア：全介助
 （声掛けにて、開口出来る）

A氏
 実施前：開口していることが多く、口腔内の湿度低く、舌苔が舌全体に、蓄積したように付着している
 実施後：舌苔の減少が図れたが、完全な除去までは至らなかったため、チューブタイプへ変更
 10日間酢を舌苔を除去することが出来た
 おいしい

B氏 女性 75歳 介護度5
 既往歴：嚥下障害・多発性脳梗塞
 慢性心不全
 食事形態：経管栄養
 口腔ケア：全介助
 （声掛けにて、開口出来る）

B氏
 実施前：舌苔が舌全体に付着している
 実施後：3週間後、舌苔の除去の効果が出るが、「すっぱい」と、味を好まれずチューブへ変更
 「おいしい」とのことです、継続
 酸っぱい～ おいしい！

C氏 女性 91歳 介護度5
 既往歴：くも膜下出血後遺症・嚥下障害
 多発性脳梗塞増悪・胃瘻造設
 食事形態：経管栄養
 口腔ケア：全介助
 （開口している事が多い）

C氏
 実施前：開口しており、口腔内の乾燥が軽度あり
 舌の裏面が、毛羽立ったようにザラザラとしている
 舌苔や痰が付着している
 実施後：舌苔の減少と、口腔内の乾燥軽減
 はちみつ酢を使用することで、痰や舌苔が取れやすくなった
 舌の裏面が滑らかになり、唾液も増えた

D氏 女性 86歳 介護度4
 既往歴：肺炎・痙攣発作・胃瘻造設・
 アルツハイマー型認知症・
 誤嚥性肺炎
 食事形態：経管栄養
 口腔ケア：全介助
 （開口している事が多い）

D氏
 実施前：開口していることが多く、乾燥が強い
 実施後：チューブタイプを使用して、完全な舌苔の除去までは至らなかったが、乾燥の軽減が図れ、付着した痰が除去し易くなった

考察
 今回の研究対象者9名中3名は、経管栄養者で痰の吸引回数が多く、酢を使用することにより唾液分泌がよくなり、唾液でのムセも多く見られた。誤嚥の危険性が高く中止したが、その他5名は現在も継続中である。1名は、舌苔の除去にまで至っていたが、病状変化のため転院された。スタッフの舌苔への視点が変わり、意識改革が出来たと思う。
 舌苔の付着により細菌の温床となりやすく嫌気性菌が増殖することで口臭の原因になる。さらに肺炎の原因にもなるため、口腔ケアはなくてはならないものである。

毎日様々なケアを少ない時間で行う中、口腔ケアにける時間は、ほんの数分である。経口摂取する患者に対し、歯や義歯などに対してのケアの徹底は出来ても、舌や歯茎などに対するケアのみで、舌苔の除去に対するケアまでは行えていなかったと思う。ましてや既に市販の物を使用している中で、安価で何かないかと考える事はなかった。
 ※1人1ヶ月分
 オーラルバランス 2300円
 はちみつ酢 約20円

患者の「好む味」で、はちみつを用いたのは、舌苔の元となっているタンパク質を分解する働きがあり、舌苔の除去に有効なためである。そこに酢を足すことで、お酢にある酢酸の殺菌作用や抗菌作用により口臭の軽減が図れ、まさに一石二鳥の介護研究が出来たと思う。

おわりに
 はちみつ酢を使用して口腔ケアを行うことで、舌苔の除去・減少、乾燥の軽減を図ることができ、スタッフからも「以前に比べ、痰が少なくなった。全体的に綺麗が高かった」との多い患者の意見が聞かれた。
 甘いのはちみつは、酢と共に手頃な価格で入手し易いため、味覚・価格とともに「おいしい」ケアを継続して行っていきたい。

今後は、長時間開口している患者の口腔内の乾燥に対する湿度保持が課題である。
 又、オーラルバランスを多用するのではなく、問題のある患者にはアセスメントし、はちみつ酢の使用を検討していきたい。

ご清聴ありがとうございました
 他の患者さんも・・・
 こんなに、きれいになりました（＾＾）
 舌全体に、舌苔が付着していたが、わずか・・・10日でごこんなに綺麗になったよ～！！
 痰も取れなかった痰の乾燥物が取れて、こんなに綺麗になりました。