



今回のテーマ

## 嚥下障害



気付かないうちに陥っている可能性のある「嚥下障害」。  
皆さんは嚥下障害のサインに気付いていますか？

### 嚥下障害とは？

「食べる」という行為は、食べ物を認識して口に入れ、噛んで飲み込むという一連の動きで構成されています。(下図) その中で食べ物を“ごっくん”と飲み込み、口から胃へ送り込む動作のことを「嚥下(えんげ)」といいます。

そして、この「嚥下」の過程に何らかの問題があり、食べ物を上手く飲み込めない状態のことを『嚥下障害』といいます。

### 摂食・嚥下の5期モデル

①先行期	②準備期	③口腔期	④咽頭期	⑤食道期
目で見て食べ物を認識し、口へ運ぶ。	口の中で食べ物を噛み(咀嚼し)、飲み込みやすい形にまとめる。	舌を使って、食べ物を口の奥からのどへ運ぶ。	「嚥下反射」が働き、食べ物を咽頭(のど)から食道へ送る。	食べ物を胃へ送り込む。

引用資料: 嚥下とは? 分かりやすく解説/ネスレ (<https://nestle.jp/nutrition/product/isocal/knowledge/malnutrition/005/>)

### 嚥下障害のサイン

嚥下機能が低下してくると、日常生活において様々な変化がみられます。

これらのサインを見逃さないようにしましょう。

#### 体重減少

食事に時間がかかり、食べる量が減る。



#### 声質の変化(食後)

飲み込む力が弱まり、喉に食べ物が残っているために起こる。



#### おせる・咳き込む

気管に異物が入るのを防ぐために起こる。



#### 食後の胸やけ

胃の入口は筋肉で硬く閉められているが、加齢とともに弱まり、胃から食べ物が逆流。



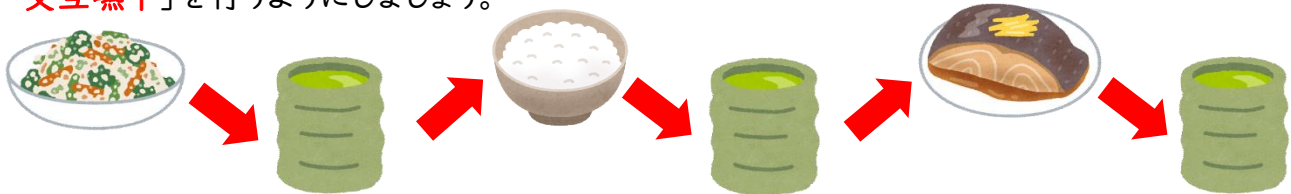
## 誤嚥

食べたものが誤って気管に入ってしまうことを「**誤嚥**」といい、窒息や肺炎につながる可能性があります。嚥下障害があると誤嚥のリスクも高まるため、注意が必要です。

肺炎のきっかけになりかねない誤嚥に注意し、予防を心がけましょう。

### 交互嚥下

口の中に食べ物の残りがたまった状態のままでいると、その食べ物のかすが誤嚥の原因につながる場合があります。誤嚥を防ぐために、食べ物ととろみをつけたお茶を交互に食べる「**交互嚥下**」を行うようにしましょう。



## 食事の工夫

嚥下障害がある場合、食品によっては「飲み込みにくい」と感じるものがあります。

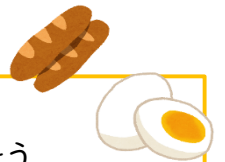
飲み込みにくい食品については調理方法を工夫していくことが大切になります。

### 飲み込みにくい食品例

#### パサパサした食品

**パン・いも類・卵・カステラ**

パンは牛乳やスープに浸して食べると◎ いも類は水分や脂を加えてなめらかにしましょう。卵は固ゆで卵より半熟卵の方が食べやすいです。茶碗蒸しにするのもおすすめ。



#### まとまりにくい食品

**かまぼこ・ごぼう・そばろ**

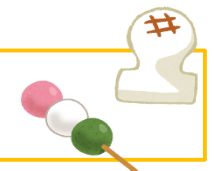
口の中でバラけやすい食品は、あんかけ風のとろみをつけると◎ まとまりやすくなり、のどごしがよくなります。



#### ベタつきが強い食品

**餅・団子**

ゼリーなどの流れがいいものと交互に食べるようにすると飲み込みやすくなります。



#### サラサラした食品

**水・お茶・汁物**

液体のものにはとろみ調整食品などを用いてとろみをつけ、おせを防ぎましょう。

⚠️とろみのつけすぎには注意 ⚠️

ジャムのような硬さになるまでとろみをつけてしまうと口やのどに貼りつきやすくなり、かえって飲みにくくなってしまいます。適度なとろみになるよう心掛けましょう。



参考資料: 嚥下障害と誤嚥性肺炎/ニュートリー(株) (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/dysphagia/index.html>)

嚥下障害/栄養指導Navi ([https://healthy-food-navi.jp/?page\\_id=38](https://healthy-food-navi.jp/?page_id=38))

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リリアス 双葉薬局グループ 担当栄養士: 倉西

