



いつまでも楽しく！  
おいしく食べるために・・・

～摂食・嚥下障害とは～



# 摂食・嚥下障害が疑われる症状 チェックリスト

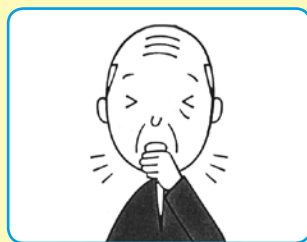
## 1 食事中にむせることがある

- 「むせ」がある場合、嚥下障害を疑う重要な兆候です。
- 「液体」や「パサパサした食べ物」などの食品の選択には注意が必要です。



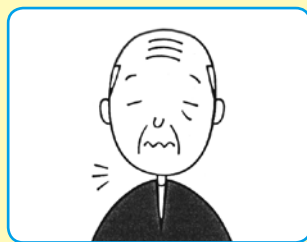
## 2 食後によくせき込む

- 食後、食べ物の残りが気管へ流れ込んでしまうと、咳き込みます。
- 横になっている状態でも起こりやすいので注意が必要です。



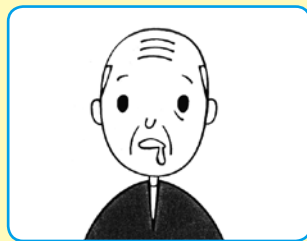
## 3 痰がよくからむ

- 気管に食べ物が流れ込んでしまうと、痰が多く排出されます。
- 痰の中に食べ物が混在している時は注意が必要です。



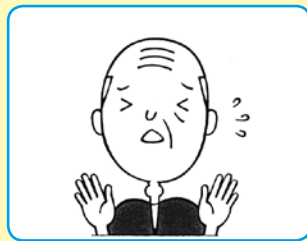
## 4 よだれが多い

- 1日の唾液分泌量は平均で1リットル～1.5リットルです。
- 嚥下が困難な場合、口腔内に唾液を飲み込めずによだれが多くなります。



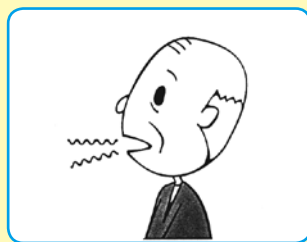
## 5 飲み込みにくい食べ物がある

- 唾液によって形成される「食塊」が上手く出来ません。
- 「パサパサした食べ物」や繊維質の食べ物は「食塊」が形成し難いです。



## 6 食後に声が変わる（かすれ声やがらがら声になる）

- 声が声帯から発せられ、口腔や鼻に抜けて音になります。
- 食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと、声が変わります。



## 7 食べ物をよくこぼす

- 麻痺により口唇を上手く閉じることが出来ないと、こぼし易くなります。



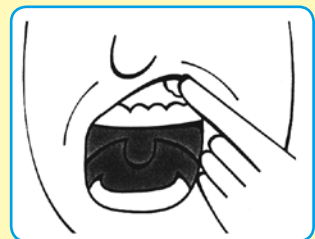
## 8 食事時間が延びた

- 摂食・嚥下の行程に問題があると考えられます。
- 長時間の食事はかえって疲れてしまい、誤嚥の可能性も高くなります。(食事時間は1時間以内で)



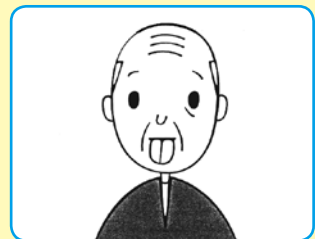
## 9 飲み込んだあとに食べ物が口の中に残る

- 1回の嚥下では20~30mlが食道に移行します。
- 摂食・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。



## 10 舌の上が白い

- 舌の運動機能や唾液の分泌に問題があると「舌苔」が現れます。
- 舌ブラシ等を使用して、やさしく舌苔を除去します。
- 口臭の原因になります。



## \* 食生活の変化

- 食事摂取量の減少 嚥下障害があると食事に時間がかかり摂取量が減少します。
- 水分摂取量の減少 水分にむせると自然にお茶などを飲まなくなります。
- 嗜好の変化 頻繁にむせを繰り返していると、経験から飲み込みやすい食品に好みが変わります。
- 体重の減少 体重の減少は嚥下障害の大きな指標になります。

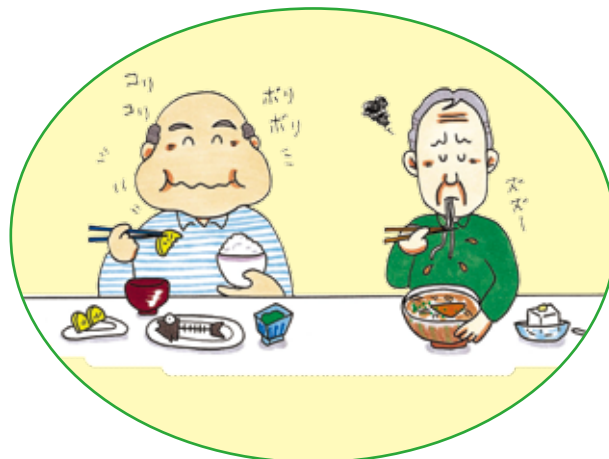
※ひとつでも当てはまる症状があれば、  
摂食嚥下障害が疑われます。  
ぜひ一度歯科医師にご相談下さい。



# 摂食・嚥下障害とは・・・

「食べられない・食べにくい・食べたくない」、  
「飲み込みづらい・飲み込めない」など  
「食べる機能」の障害のことです。普段私  
たちは特に意識せずに食事の時には口の中に食  
べ物を入れて嚥んで飲み込んでいます。

以下のような過程をへていきます。



食べ物を見て、唇から取り込みます



口の中に入れた食べ物をよく嚥んで  
だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形にする



舌によってのどの奥に送りこむ



食べ物を飲み込んで胃に送られる

これらの一連の動作が  
うまく機能しないこと  
を「**摂食・嚥下障害**」  
または「**摂食障害**」と  
いいます

食べられない状態は、以下の3つに分類され、これらが単独に、または複雑に絡み合っ、食べることの障害になります。

## 1 摂食・嚥下機能障害

摂食・嚥下に必要な機能や形態そのものが障害されている場合。先天的・後天的な形態異常、脳血管疾患などにより口の機能を動かす神経や筋肉に障害がある場合、加齢に伴う変化によるものなどがある。

## 2 一時的摂食・嚥下障害

摂食・嚥下機能そのものには異常がないものの、むし歯や歯周病、義歯が合わなくて噛めない事や、腫瘍などで飲み込みにつかう舌や喉、食道などの構造そのものが、またその手術後などに一時的に機能障害として発生する。

## 3 心理的摂食障害

摂食・嚥下機能そのものには異常はないが、心理的に摂食行動に異常がある場合。心因性、神経性、精神病性の拒食症、過食症、異食症などがあります。

# 摂食・嚥下障害があるときは

「摂食・嚥下障害」は食べ物と口の中の細菌が気管や肺に入って起こる誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の原因となります。また、食べ物をのどにつまらせて窒息する可能性も高くなり、とても危険です。

○食前体操（食前に行う健口体操） ※食前に2，3分行いましょう

## 口の体操をしましょう

足や腕の筋肉って、動かさずにいるとだんだんおとろえてしまいますよね。それは口、あご、頬や、のどの筋肉も同じです。

おいしい食事が、いつまでも食べられるように、首や肩、口の運動を生活の中にとりいれてみましょう！

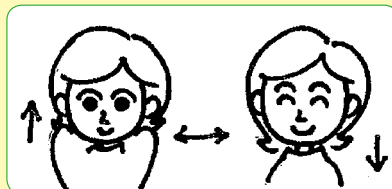
### 1 リラクゼーション ～口の問題は口だけではないのです～



首の横倒し

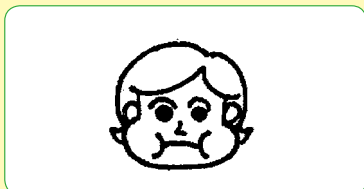


左右をみる



肩の上下運動

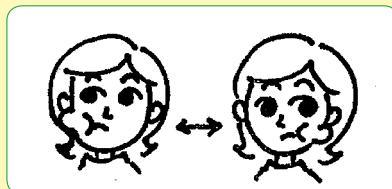
### 2 食べる・飲み込むための準備運動 ～筋肉をほぐします～



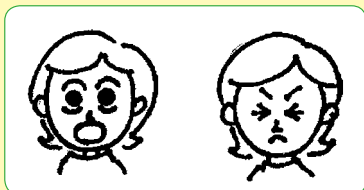
頬のふくらまし（両頬）



すぼめる



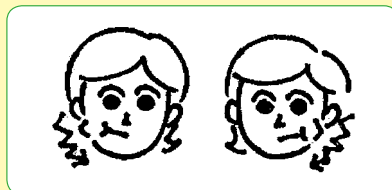
交互に



目と口を全開・しっかり閉じる



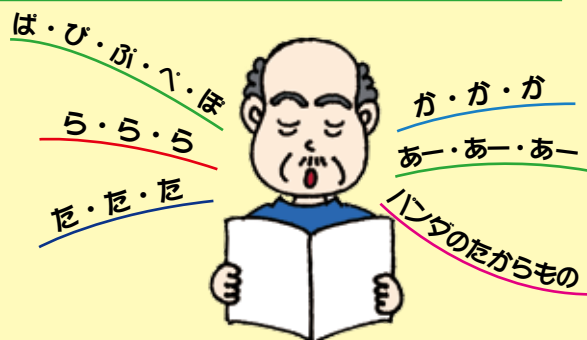
にっこり笑う



舌のジグザグ運動

### 3 発声練習 ～会話も訓練になります～

- ① 唇を使って『ば・ぴ・ぷ・ぺ・ぼ』
- ② 舌の先を使って『ら・ら・ら』
- ③ 舌の中央部を使って『た・た・た』
- ④ 舌の奥を使って『か・か・か』
- ⑤ 『パンダのたからもの』



## 誤嚥性肺炎とは・・・

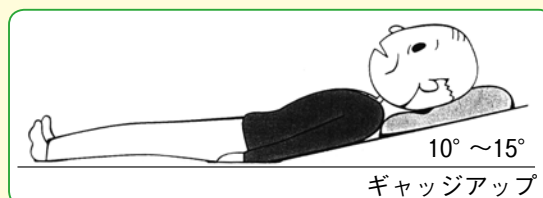
私たちの口の中には、たくさんの細菌がすんでいます。病気や加齢などにより飲み込む機能が低下したり、咳をする力が弱くなると、食べ物や口腔の細菌、逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなります。その結果発症するのが誤嚥性肺炎です。寝ている間に発症することも多く、高齢者では命にかかわるケースもすくなくないケースです。

「むせる」ことは、気管に入りかけたものを出そうとする体の防御反応です。しかし、嚥下機能が低下していると誤嚥してもむせないことがあります。それをサイレントアスピレーション（むせの無い誤嚥）といいます。

特に睡眠中は、むせない誤嚥が多く、唾液を出しやすい姿勢をとることが望ましいです。



また、逆流性食道炎の場合も、胃液による強酸性により、重篤な化学性肺炎を発症します。この場合は、睡眠時はわずかにベッドを起こして重力を利用して逆流を防止することが重要です。



## 専門的口腔ケアとは・・・

「専門的口腔ケア」とは口腔領域における疾患の予防、機能の維持・回復、ひいては健康と生活の質の向上のため、口腔保健や歯科医学の理論・知識に基づき、歯科保健医療の専門職が行う、口腔保健指導、専門的口腔清掃指導、口腔機能の維持・回復のための指導・訓練、歯科口腔領域の介護援助などの技術をいう（日本歯科衛生士会：歯科衛生士が行う要介護者への「専門的口腔ケア」－実践ガイドライン－平成11年より）。

専門的口腔ケアには器質的・機能的口腔ケアがあり、口腔環境と口腔機能の改善によって食べる力を回復する支援である。そして、器質的口腔ケアとは、機械的口腔清掃、化学的口腔清掃、義歯清掃をいう。また、機能的口腔ケアとは、口腔器官の運動訓練、嚥下機能訓練、呼吸器に対する訓練、口腔ケアの導入訓練をいう。

### 予防のポイントは「清掃」と「機能回復」

誤嚥性肺炎予防の2大ポイントは、「口腔の清掃」と「機能回復」です。歯磨きなどにより口の中を清潔にし細菌を減らします。そして、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させることも大切です。口腔の細菌除去と機能回復がケアの両輪となり、誤嚥性肺炎を予防します。

# 楽しく・おいしい食事を ～高齢者の食事の留意点～

(資料提供：長野県栄養士会)

年を重ねるにつれ、肉、魚類や油を使った料理は好まない、また必要がないと思っている方がみられますが、量が少なくてもバランスのとれた食事が大切です。

## 1 食事のバランスを整えるには 主食・主菜・副菜をそろえて



**副 菜**  
緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ、海藻類などを使ったおかず

**主 菜**  
卵、魚、肉、豆腐などの大豆製品、牛乳・乳製品などを使ったおかず

**主 食**  
やわらかめのごはん、おかゆ、パン、うどんなど麺類

**汁 物**  
豆腐、野菜、きのこ、海藻類などを使って具だくさんの汁物

★嗜好を取り入れて、見るからにおいしそうな食事を!!

## 2 高齢者への食事作りのポイント

- (1) やわらかくなるまでよく煮込む。
- (2) かみごたえのある食材は、みじん切りよりも、薄く切る・スライスする。  
繊維が短くなる向きに切ったり、隠し包丁を入れるのも良い。  
<かまぼこ・ちくわ・肉類・たけのこ・生りんご・柿・ごぼう等>
- (3) つぶすことができる食材は、細かくしすぎずにやわらかく調理する。  
<大根・人参・かぼちゃ・いも類・豚の角煮 など>
- (4) つぶつぶ感のあるものは、粉状・ペースト状にして使う。おろし金の活用も  
<すりゴマ・ごまペースト・すりぐるみ・ゆでとうもろこし・果物>
- (5) うす皮のあるものは取り除く。  
<トマト・小豆・大豆・ピーマン など>
- (6) パサつき感のあるものの調理や食べ方の工夫
  - ・片栗粉等で煮汁にトロミをつけたり、あんかけにする。  
<そばろ煮、吉野煮、八宝菜、麻婆豆腐、かき卵汁 など>
  - ・汁気を含ませる。  
<卵とじ、フレンチトースト、煮浸し、揚げ煮 など>
  - ・生クリーム、マヨネーズ、卵黄、とろろ芋などをからませる。  
<そば、野菜、カステラ など>
- (7) 食卓でトロミをつけたり、つぶしたりするのに便利な道具を使う。  
ミニマッシャー、ミニ泡立て器、調理はさみ、苺ミルク用スプーン など

## 3 嚥下障害のある方へ、食事介助の注意点

- (1) 水分にむせる時の、増粘剤（トロミ剤）の使い方
  - ・少なめに使う。ベタベタにしないこと。
  - ・冷たくして飲んでみる。飲める濃度が確認する。
  - ・溶かしてから数分置き、なめらかになってから飲み込む。
  - ・何種類かを試し、好みのものを見つける。



## (2) 食べやすい食品の温度

「人肌」の温度は刺激が少なく、嚥下反射を起こしにくい。熱すぎるものはやけどの危険がある。少し冷やしたものが、逆に少し温かく感じる程度が適度の刺激を与えて良いとされます。

## (3) ひと口量の目安

ひと口、5cc～3ccです。小さじやティースプーン1杯が5ccです。



### 家族と同じ食事をアレンジしてみよう

<肉じゃがの場合> 嚥下機能の状態により工夫を!

ステップ1 肉じゃがをじっくり煮込む

ステップ2 食べにくい しらたきを除く

ステップ3 肉はひき肉に、じゃがいもはくずれる位まで煮る、煮汁にとろみを

ステップ4 ミキサーにかけて増粘剤を加える

## 作ってみましょう!! 飲み込みやすいお料理レシピ (2人分)

### ● ほうれん草のなめ苺和え

<材 料> ほうれん草 100g (1/2袋)  
なめ苺 (びん詰め) 大さじ3杯

<作り方>

- ① ほうれん草はやわらかめにゆでて少し短めに切り、水気を絞り、なめ苺と和える。
- ② なめ苺をのり佃煮 (大さじ2) に変えてもよい。



### ● 帆立入りぬた

<材 料> 長ねぎ 1本  
刺身用帆立貝柱 大3個  
味噌 大さじ1杯  
砂糖 大さじ1/2杯  
酢 小さじ2杯  
とき辛子 少量

<作り方>

- ① 長ねぎは縦半分にしたあと2cmくらいの長さに切る。
- ② 沸騰した湯に塩を入れてやわらかめにゆで、水気を絞る。
- ③ 帆立は食べやすい大きさに切り、合わせた調味料でねぎとともに和える。

### ● ゆで野菜サラダ 温玉ソース

<材 料> カリフラワー 1/5個  
ブロッコリー 1/4個  
にんじん 3センチ  
じゃが芋 中1個  
マヨネーズ 大さじ2杯  
塩・こしょう 少々  
温泉卵 1個

<作り方>

- ① 材料は、ひと口大に切って軟らかくゆで、器に盛り付ける。
- ② ①の上にマヨネーズ・塩・こしょうをかけ、温泉卵をからめながらいただく。

