

摂食嚥下障害について

「**摂食**」とは人としての基本的な行為である「**食べる**こと」を指します。また、「**嚥下**」とは**摂食**時の**飲み込む**行為(食物や水分を口腔から食道を通して胃へ送り込む)のことをいいます。そして、**嚥下障害**とは、**疾病**や**老化**などの原因により**飲食物の咀嚼**や**飲み込み**が**困難**になる**障害**をいいます。

通常、私達は咀嚼した食物を舌を使って咽頭へ送り、嚥下します。その時、食物がのどに触れると、軟口蓋が拳上することで口腔と鼻腔が遮断されます。また、喉頭蓋で気管へ蓋をし、嚥下の瞬間だけ開く食道へと食物を送り込みます。これらの複雑な運動に関わる神経や筋肉に何らかの障害が生じた場合、嚥下障害となります。

嚥下障害があると誤嚥性<sup>(※注1)</sup>の肺炎を起こしたり、脱水等になり、脳梗塞などを起こしやすくなりますので、注意が必要です。

( ※注1 : 誤嚥とは、食物や唾液が気管から肺の方へ侵入する現象をいいます )

嚥下障害の原因

- ・ 脳卒中後遺症
- ・ 外傷性脳損傷
- ・ 脳性麻痺
- ・ 認知症
- ・ パーキンソン病
- ・ 筋萎縮性側索硬化症
- ・ 脳腫瘍
- ・ 重症筋無力症
- ・ 頭頸部領域のがん
- ・ 薬剤
- ・ 歯牙の喪失等による咀嚼力の低下

嚥下障害の症状

- ・ 物を飲み込むのが困難
- ・ 飲み込む時に痛みがある。
- ・ 喉につまった感じがある
- ・ 口から食べ物がこぼれる。
- ・ 口の中に食べ物が残る
- ・ 唾液が多い。
- ・ よだれがでる
- ・ 口が乾く。
- ・ 飲み込む前後や飲み込むときにむせたり咳き込んだりする。
- ・ 食べ物が舌の奥や喉にひっかかる。
- ・ 飲み込んだ後に声がかかる。(声が変わる)
- ・ 食べるのに時間がかかる。
- ・ 食べ物や胃液(酸)が口の中に戻ってきたり、吐いたりする。
- ・ 固形物のほうが水分より飲み込みにくい (水分のほうが良い)
- ・ 水分のほうが固形物より飲み込みにくい (固形物のほうが良い)
- ・ 食べ物が胸につかえる
- ・ 胸焼けがする。
- ・ しばしば肺炎や気管支炎を繰り返す
- ・ やせた(体重が減った)



嚥下えんげに問題のある方は食事の工夫が必要です。食事に集中できる環境で栄養価のある食品を食べるようにしてください。食事にあまり時間がかかりすぎるのはかえって疲労につながりますので、おやつなどをおすすめします。1回の食事時間は30分が目安です。

## 嚥下えんげしにくい食品例

サラサラした液体	水・お茶・コーヒー・清涼飲料
硬くて噛み砕きにくいもの	りんご・イカ・こんにゃくゼリー
パサパサしたもの	食パン・カステラ・高野豆腐
バラバラになるもの	クッキー・寒天
口腔内に粘りつくもの	わかめ <small>わかめ</small> のり <small>のり</small> ・葉野菜・トマトの皮
粘度のありすぎるもの	餅・芋類の硬いマッシュ
酸味の強いもの	酢の物・柑橘類
水分が分離するもの	みそ汁・分粥・西瓜 <small>ぶかゆ すいか</small>
吸って食べるもの	麺類

## 嚥下えんげしやすい形態条件とは

1. 食材の大きさや固さが均一になるように、ミキサー・フードカッター・すり鉢・裏ごし器などを利用すると良いでしょう
2. 食 塊しよくかいがまとまって咽頭いんとうを通過しやすくするために、片栗粉かたくりこ・マヨネーズ・ゼラチンなどを利用すると良いでしょう  
 ※注2：寒天は口の中でバラバラになるのでよくありません
3. 滑らかなのどごしものとして、ゼラチンゼリー・プリン・ババロアタイプの食材も良いでしょう  
 ※注3：こんにゃくゼリーはよくありません
4. 口腔こうくうや咽頭いんとうに残留しない（べたつきがない へばりつかない）食品を選びましょう