

医療の現場から

「嚥下障害」と「誤嚥」ってなに？

栄養管理科 主幹 角能 ともこ 智子



● 6月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。
時間外夜間急病テレホンセンター
TEL22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
市立病院
TEL22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
4日(日) 市立病院
11日(日) 滝川脳神経外科
18日(日) 市立病院
25日(日) 滝川脳神経外科

※市立病院
TEL22-4311 (大町2-2)
※滝川脳神経外科
TEL22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時
4日(日) みなみ歯科医院
TEL24-3734 (西町5-3)
11日(日) 塚本歯科医院
TEL23-2508 (栄町4-4)
18日(日) 松原歯科医院
TEL52-6480 (砂川市吉野1南4)
25日(日) みやこし歯科診療所
TEL75-5330 (江部乙町東12-1)
はらおか歯科医院
TEL22-5678 (花月町1-9)

いくつになっても、食事をおいしく食べて、元気に健康でありたいものです。
ところで、皆さんの中で、最近このような症状のある方はいらっしゃいませんか。
□食事中にむせることが増えた
□食事中や食後によく咳やたんが出る
□食べ物をお茶やみそ汁などで飲み込むことが多い
□飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
□食料や形状の好みが変わった
□以前より食事に時間がかかる
□食事が減った

そのほか、薬を飲むときの水やみそ汁でむせることが多いと感じている方、あるいはご家族の中にそのような方がいらっしゃるといった場合、もしかすると、それは「嚥下障害」の疑いがあるかもしれません。
私たちは食事をするとき、食べ物を見て口に入れ、嚥んで飲み込みやすくしてから胃へ送り込みます。このときの「飲み込んで胃に送り込む」動作を「嚥下」といいます。「嚥下障害」とは、この過程に問題があり、むせたり、飲み込みづらくなったりすること、食べることが困難になっている状態のことをいいます。この「嚥下障害」を放っておくと、食べ物や飲み物が十分にとれず、栄養や水分が不足して体力低下につながります。
また、食べたものが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といい、肺炎や窒息を招くことがあります。この「誤嚥」により、食べものと共に細菌が気管に入り込むことで発症するのが「誤嚥性肺炎」です。特

に高齢者が「誤嚥性肺炎」になることが多いといわれています。
このような飲み込みづらくなっている状態を予防し、食べやすくする工夫をご紹介します。

●こんな食品は要注意！

- ↓ **パサパサ** ばさつきやすいパン、カステラ、ゆで卵、焼き魚など
- ↓ **ポロポロ** バラバラになりやすいかまぼこ、そばろ、クッキー、ナッツなど
- ↓ **ペラペラ** はりつきやすいのり、わかめ、青菜類など
- ↓ **サラサラ** むせやすい水、お茶、シユース(液体)などの飲み物

※粘り気の強い「もちや、かみ切りにく」「いか」「たこ」なども注意が必要。

●飲み込みやすくするポイント

- ① 適度な水分を含ませる。
- ② ツルんとさせる。
- ③ 油脂やつなぎでまとめる。
- ④ あんかけ風など、とろみをつけてバラバラになるのを防ぐ。
- ⑤ 煮込む、蒸す、する、つぶすなど、やわらかく調理する。
- ⑥ サラサラした液体にはとろみをつける。

●好ましい食品

- ・ゼリー状、プリン状(プリン、とろろ、ゼリー、ヨーグルト)
- ・マッシュ状(芋、カボチャ)
- ・とろろ状(とろろ芋、生卵)
- ・クリーム状(ポターシユ、アイスクリーム、カスタード)
- ・粥状(全粥、パン粥、くず湯)

※さらに詳しく知りたい方は、栄養士にご相談ください。