市立病院 リレーコラム 73

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　智子

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ね。

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
□食材や形状の好みが変わった
□以前より食事に時間がかかる
□食事量が減った

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、噛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で、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　ぱさつきやすい
→パン、カステラ、ゆで卵、焼き魚など

ボロボロ　バラバラになりやすい
→かまぼこ、そぼろ、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、ジュース（液体）などの飲み物

※粘り気の強い「もち」や、かみ切りにくい「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ツルンとさせる。
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、とうふ、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（ポタージュ、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。

●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）