

えんげしょうがい

# 嚥下障害



宣 言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# えんげしょうがい 嚥下障害とは

嚥下障害とは、食べ物や飲み物がうまく飲み込めない障害のことです。  
加齢に伴う口腔機能の低下や病気によるマヒなどから嚥下障害が起こりやすくなります。

食事中  
むせる



飲み込み  
にくい



食事を  
残す



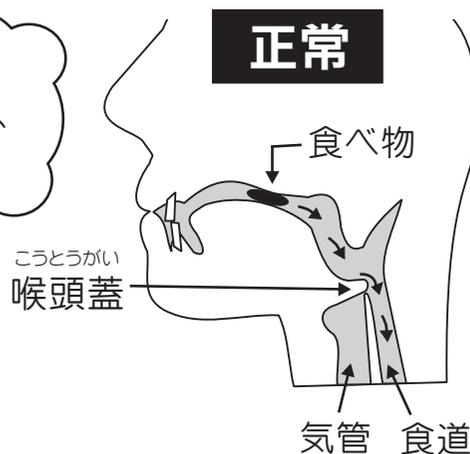
## こんな症状が見られたら 嚥下障害のサインかも・・・

気になる症状がある場合は、その人にあった食べ方や食事の形態の工夫が必要になります。

# えんげ 嚥下の仕組み

嚥下とは、物を飲み込むことをいいます。  
私たちが何かを食べて飲み込む時、正常な場合は、  
食べ物がのどへ落ちてくると、気管に入らないように  
喉頭蓋こうとうがいが閉まって、食道が開きます。

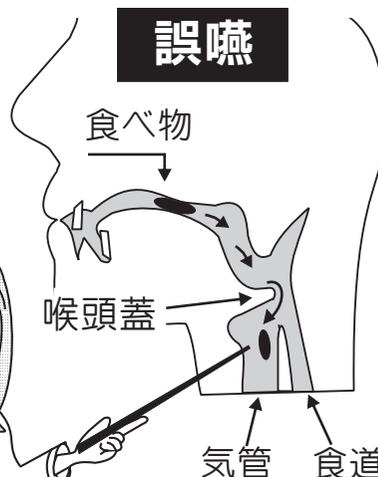
食べ物がのどに入ると  
反射的に気管が閉鎖され、  
呼吸も一瞬止まります。



## ごえん 誤嚥とは

しかし、嚥下障害があると  
食べ物や飲み物が誤って  
気管に入ってしまう  
ことがあります。

これを誤嚥ごえんといいます。



# 嚥下障害が起きる前に

嚥下障害によって、下記のような問題が出てきます。



ごえんせいはいえん

1. 誤嚥性肺炎
2. 窒息
3. 低栄養(食事量の減少)
4. 脱水(水分摂取の減少)
5. 食べる楽しみの消失

こんな症状ありませんか?  
定期的にチェックしましょう

- 食事中むせることがある
- 唾液が口の中にたまる
- 飲み込むのに苦労することがある
- 固い物が噛みにくくなった
- 舌に白い苔のようなものが付いている
- 声が変わった(ガラガラ声、鼻に抜ける声)
- よく咳をする
- 食事を残すことが多い
- 体重が減った(1ヶ月で5%、半年で10%)

1つでも当てはまる場合は、嚥下障害が疑われます。  
耳鼻咽喉科、歯科、リハビリテーション科、あるいは  
嚥下障害外来のある病院の医師に相談しましょう。

# 高齢者に多い誤嚥性肺炎

ごえんせいはいえん

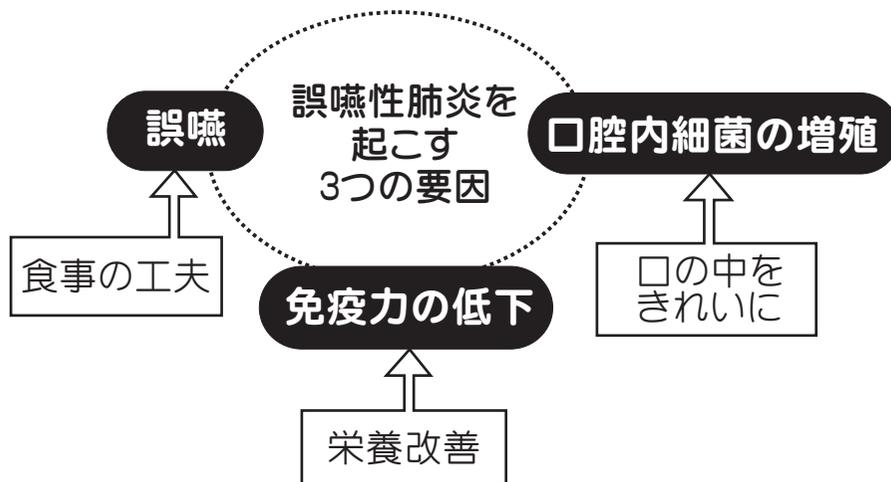
誤嚥性肺炎とは、食べかすや唾液とともに口の中で繁殖した細菌が気管に入ることによって起こる肺炎です。高齢者の場合、体力を消耗して死へとつながる怖い病気です。

## 誤嚥性肺炎の予防のために

口の中には、黄色ブドウ球菌や緑のう菌、<sup>りよく</sup>歯周病菌などさまざまな菌がいます。通常、健康であれば肺炎の原因になることはありませんが、嚥下機能の低下で多量の菌が肺に流れ込むことで、肺炎を発症してしまうのです。

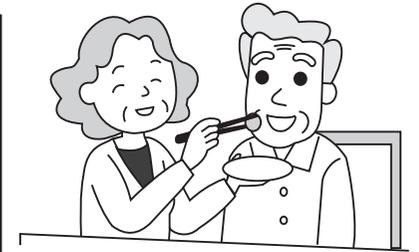
さらに持病などにより免疫力の低下した状態で、口の中の細菌を誤嚥すると、発症のリスクが高まります。

## 3つの要因に対応したケアで予防しましょう



## ●嚥下障害のある方へのケア●

食べやすい  
飲み込みやすい  
**食事の工夫**



ちょっとした手間が老化を防ぎ、健康を維持します。できるだけ食べやすく工夫して、家族と同じ献立を楽しみましょう。

## 野菜の料理

- 煮物**
- アスパラ、インゲンは、通常より短めの3cm程度の長さに切ります。
  - ジャガイモやニンジン、通常より小さく切ります。
  - 大根やカブなどの根菜類は、皮を厚めにむくと柔らかく煮えます。

- サラダ** ポテトサラダが食べやすくおすすめです。生で食べる玉ネギやキュウリは薄くスライスして、電子レンジで一度加熱して柔らかくしてから和えます。  
※ジャガイモの代わりにカボチャで和えてもGOOD!

## 魚の料理

- 刺身** マグロ、サーモンが噛み切りやすく好まれます。イカやタコは噛み切りにくいので避けましょう。
- 焼き魚** パサパサして飲み込みにくいので、あんをかけます。
- 煮魚** 煮汁をかけて水分を含ませませます。飲み込みにくい時は、柔らかく煮なおして、煮汁にとろみをつけましょう。

## 肉の料理

脂身のない赤身より、ほどよく脂のあるバラ肉がおすすめです。小さく切って煮物に入れると食べやすいです。

お肉は、一般的に焼くと表面が硬くなりがちなので、蒸したり長時間煮込む調理がいいでしょう。例えばハンバーグならソースで煮込むなどが良いでしょう。

### 調理のポイント

お肉を軟らかくするポイントは、あらかじめ筋を切っておくことです。お肉を包丁の刃の反対側で叩いたり、専用の肉叩き器で叩いて軟らかくするなど、ひと手間かけると食べやすくなります。

また、お肉に片栗粉をまぶして茹でると、透明のゼリーで覆われたようになって、ツルリと飲み込みやすくなります。

## 栄養改善

高齢者、特に70歳を過ぎると、低栄養が原因で起こる筋肉や体力の衰え、やせ過ぎの心配が増えてきます。高齢者の食事では考えなければならないのは、魚、肉、卵、大豆、大豆製品などのタンパク質を摂ることです。

献立に肉、魚、卵などのタンパク質を取り入れて、1日3回バランスよく、規則正しい食生活を送りましょう。



## 口の中をきれいに

口の中を清潔にすることは、口臭や虫歯の予防だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。嚥下障害のある方は、うがいの水を誤嚥する恐れがあるので十分注意しましょう。

### 嚥下障害のある方の 口腔ケア



- 座位にします。(80~90度に)  
※座位をとるのが困難な方は45度くらいに起こします。
- あごをひかせます。  
※あごがあがっていると誤嚥しやすくなります。
- 口腔ケア用ウエットティッシュ、または水で湿らせたガーゼを指に巻き、口の中全体をきれいにふきます。
- やさしくブラッシングします。
- 口腔ケア用ウエットティッシュやガーゼを指に巻き、汚れを吸い取らせながらふき取ります。

### ぜったい 舌苔も取りましょう



口腔ケア用ウエットティッシュは、洗口液を含んでいるので口腔ケアに便利です!

舌苔は、口臭の原因にもなるので、きれいにとって、楽しく、おいしい食事をいただきましょう。



舌苔用の舌ブラシでこすり取ります。舌ブラシがない場合は、うがい薬を含ませたガーゼや口腔ケア用ウエットティッシュで、舌の奥から手前にむかって丁寧にふき取りましょう。