

■発行／(社)京都府医師会

これだけは知っておきたい  
健康の知識

VOL. 62

摂食

せつしょく・えんげ

嚥下

障害

## 口から食べることの大切さ

わたしたちにとって大きな楽しみの一つである、「口から食べる」という行為は、日頃あまり意識されることはありません。しかし、加齢や病気により、この「口から食べる」という機能が障害され、食べ物がうまく噛めない・飲み込めない状態が続くと、十分な栄養が摂れず、脱水、栄養不足になり体力・免疫力が落ちます。この体力の低下は、いっそ「口から食べる」力を失わせる悪循環を招いてしまいます。

わたしたちにとって、「口から食べる」ことはとても重要な役割をしているのです。

せつしょく えんげ しょうがい  
摂食・嚥下障害とは

この「口から食べる」ための、噛む力や飲み込む力が低下することを「摂食・嚥下障害」といいます。摂食・嚥下障害により食べ物や唾液などが食道ではなく気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」と言い、**体力や免疫力が落ちている状態で誤嚥すると、誤嚥性の肺炎になることがあり、高齢者では十分な注意が必要です。**



## 食べる機能が低下してませんか？

次のような様子が見られる場合は咬む力や飲み込む力が低下している可能性があります。チェックしてみましょう。



<input checked="" type="checkbox"/>	食事中むせることがある	むせは誤嚥の重要なサインです。
<input checked="" type="checkbox"/>	口からよくこぼす	口の筋肉が弱っている可能性があります。
<input checked="" type="checkbox"/>	唾液が口の中にたまる	飲み込みにくいために口の中に唾液がたまっていることがあります。
<input checked="" type="checkbox"/>	食事に時間がかかる	飲み込みにくいために食事に時間がかかっている場合があります。
<input checked="" type="checkbox"/>	食欲が落ちた	むせたり、上手く食べれないために食欲が低下している場合があります。
<input checked="" type="checkbox"/>	食事中や食後に痰が多い	誤嚥があると、痰の量が増えます。
<input checked="" type="checkbox"/>	食事中に声がかすれる聞き取りにくくなる	誤嚥があると、声質が変わることがあります。

一つでも心当たりがある場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

## 食べる力に合わせて食事を工夫しましょう。

むせる、誤嚥しやすいといって食材を制限したりするのではなく、その方の食べる力に合わせた調理の工夫で味や食感に変化をもたせましょう。

### 切り方を工夫

繊維に対し直角に切ることで、噛みやすくなります。また、噛みにくいものは細かく切り目を入れます。

硬いものを細かく刻むと口の中でバラバラになり、かえって誤嚥しやすくなるので注意してください

### 加熱する

煮物などの加熱時間をいつもより長くすることで、やわらかくなり、食べやすくなります。

### 脂肪分を加える

油脂や生クリームを食材に混ぜるとなめらかになり、エネルギーの補給にもなります。

### とろみをつける

飲み込む力が弱く、水やお茶でむせる方にはとろみ調整食品でとろみをつけます。とろみのつけすぎは口の中や喉に貼りついてしまう危険がありますので、必ず使用方法をよく確認して利用してください。

### 食べるときに注意したい食品

- 水分  
水、お茶、スープなど
- パサパサしたもの  
パン、ふかしもち、ゆで卵など
- 酸味が強いもの  
酢の物など
- のどにはりつくもの  
餅、だんご、のり、わかめ、ウエハース、もなかなど
- 繊維が多いもの  
ごぼう、たけのこ、れんこんなど

これらの食品は調理の工夫で食べやすく出来るものもあります

食事のご相談したい方は… **京都府栄養士会** TEL.075-642-7568 FAX.075-642-7569  
月曜日～金曜日午前10時～午後4時まで

## 食事中の姿勢・環境

食事中の姿勢や環境も食欲や食べる力に大きくかわります。椅子に座ったら、足の裏が床にしっかりつくように、いすの高さなど調整しましょう。また、食べやすいように箸やスプーン・食器も工夫することも大切です。食事中はTVを消して食事に集中することも誤嚥を防ぐ方法の1つです。

美味しく・楽しく食事出来るように食事中の姿勢・食事環境にも気を配りましょう。



## 口の中を清潔にしましょう

口の中には多種多様な細菌が住んでいます。病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入り、誤嚥性の肺炎が起こります。口の中を清潔に保つことは肺炎の予防には大変大切です。美味しく食べ続けるためにも、食事のあとは歯磨き、うがい、入れ歯の洗浄をし、口の中を清潔に保つようにしましょう。

入れ歯が合わない、口の中が汚い等がありましたら、お近くの歯科の先生にご相談ください。

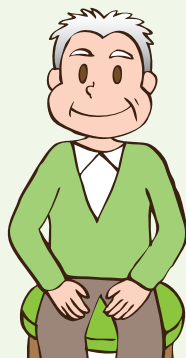


# えんげ たいそう 嚥下体操

食事前に準備体操をやってみましょう!

1

リラックスして  
腰掛けます



2

深呼吸を  
しましょう



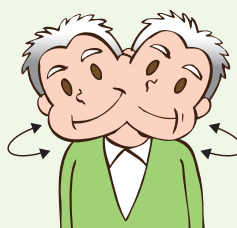
お腹に手をあてて  
ゆっくり鼻から吸って、  
口から吐きます。

3

首を動かしましょう



ゆっくり後ろを  
振り返る  
左右とも行う



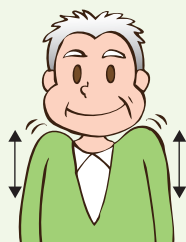
首を左右に一回ずつ  
回す



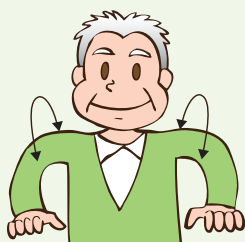
首が肩につくように  
ゆっくりと首を左右に  
倒す

4

肩を動かしましょう



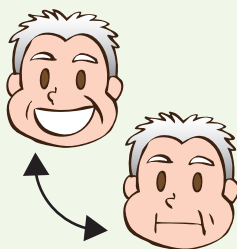
肩をゆっくりと  
あげてから、  
ストンと落とします。



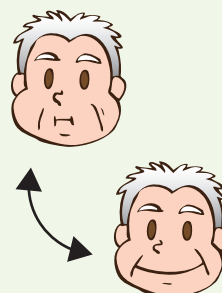
肩を前から後ろ、  
後ろから前へ  
2回ずつ回します。

5

口を動かしましょう



口を大きく開ける。  
口を閉じて歯をしっかりと  
噛み合わせるを  
繰り返します。



口をすぼめたり、  
横に引いたりします。

6

頬を動か  
しましょう



頬をふくらませたり、  
すぼめたりします。



7

舌を動かしましょう



舌をべーと出す。  
舌を喉の奥の方へ  
引く。



口の両端をなめる。



鼻の下あごの  
先に向かって上下に  
出す。

8

声を出  
しましょう



大きな声で「パピ・プ・  
ペ・ポ・パタ・カウ」を  
繰り返します。

9

最後にもう一度  
深呼吸をします

