

# 摂食嚥下障害で お困りの方へ

●摂食嚥下障害とは

●安全に食事を食べるには

●食事の工夫

あきは食のサポートチーム

# 摂食嚥下障害とは

## のどの構造・機能と摂食嚥下障害

摂食嚥下(えんげ)とは、食べ物や飲み物を口に取り込んでから飲みこむことを指す言葉で、食べ物を認識し、口に取り込み、咀嚼(そしゃく)して飲みやすい状態にして、飲み込む一連の過程です。

摂食嚥下機能は、神経によって制御された筋肉の動きによりまでするので、脳血管障害や神経疾患などの病気では摂食嚥下障害が生じやすくなります。

のどは図のように空気の通り道と食べ物や飲み物の通り道の交差点で、のどの動きが調整できないと、食べ物や飲み物が気管から肺に入り、誤嚥性(ごえんせい)肺炎を起こします。また、食べ物や飲み物が十分に取れないので、脱水や低栄養を引き起こします。

摂食嚥下障害が心配されるときは、「摂食嚥下障害の検査」を行い、摂食嚥下障害の状況を評価します。検査の所見に基づき、摂食嚥下機能改善のリハビリ、姿勢の調整、食事の工夫についての助言を行います。

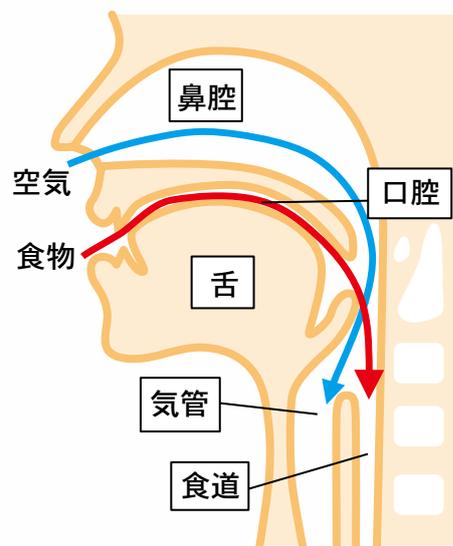


図 のどの構造と空気、食べ物の流れ

## 摂食嚥下障害の検査

唾液を30秒間に何回飲めるか、少量の水や食べ物を飲んでむせや呼吸状態をみる簡便な検査と、造影剤を混ぜた食べ物や飲み物を食べたり飲んだりしてレントゲンで透視する嚥下造影検査(VF)、内視鏡で飲み込みを直接見る嚥下内視鏡検査(VE)などの精密検査があります。

## 摂食嚥下障害の治療

検査の所見に基づき、食物の形態の工夫、飲み物のとろみつけ、姿勢の調整、機能改善のリハビリの助言を行います。

# 安全に食事を食べるには

## 機能改善のリハビリ

### □ 嚥下体操

#### 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施(1~2分)

意義/頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

#### ㊦ 深呼吸

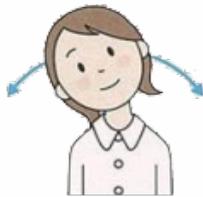
(数回繰り返す)



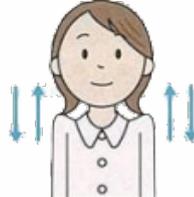
#### ㊧ 首を回す



#### ㊨ 首を倒す



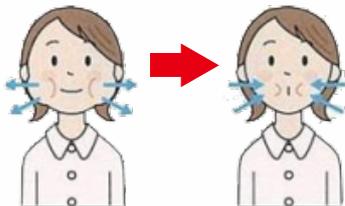
#### ㊩ 肩を上げ下げする



#### ㊪ 両手をあげ、軽く背伸びする



#### ㊫ 頬をふくらませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)



#### ㊬ 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)



#### ㊭ 息がのどに当たるように、強くすって止め、三つ数えて吐く

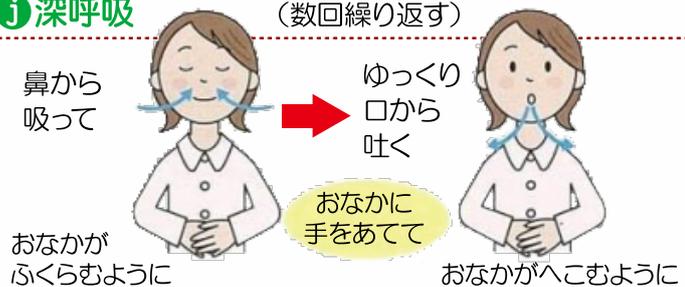


#### ㊮ パパ パラララ カカカカと ゆっくり言う



#### ㊯ 深呼吸

(数回繰り返す)



□ にチェックの入った訓練を行ってください

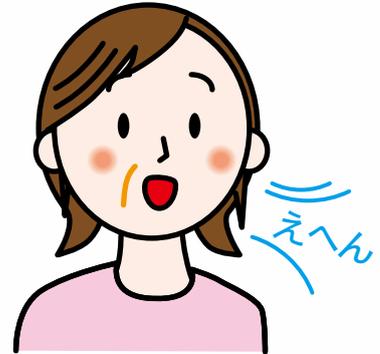
## ☐ 咳の訓練(毎日1セット実施 5~10分)

意図：むせた際の咳の力を強くします。

方法：①お腹に手を当てて息を吸います。

②お腹が膨らんだことを確認して、「えへん」と大きな声を出します。

③その声に合わせてお腹を押し、咳を誘導します。



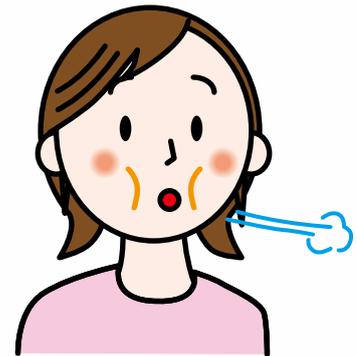
## ☐ 口すぼめ呼吸訓練(毎日1セット実施 5~10分)

意図：呼吸のコントロールを行います。

痰や誤嚥物の喀出を促します。

肺の機能や口唇の機能を強化します。

方法：鼻から息を吸って、「フーッ」と口をすぼめて息を吐きます。



## ☐ 発声訓練(毎日1セット実施 5~10分)

①できるだけ大きく息を吸って「あ〜」と長く大きな声で発声します。10回

②「あ・あ・あ」「い・い・い」と力を込めて発声します。各5回

カラオケでも朗読でもいいです。なるべく大きな声を出しましょう。

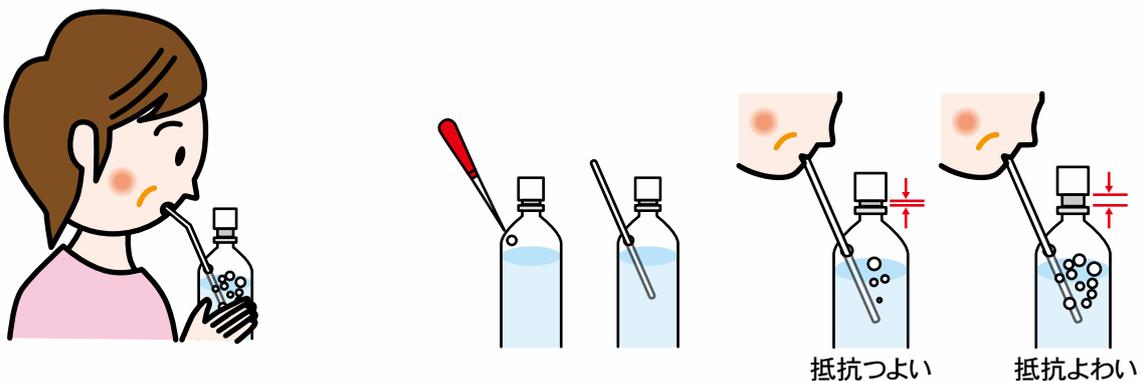
## ブローイング訓練(毎日1セット実施 5~10分)

意図：むせた際の咳の力を強くします。

肺の機能や口唇の機能を強化します。

方法：①図のようにペットボトルにストローを挿し、ブクブクと息を吐きます。

②ペットボトルの蓋の閉め方を調整することで泡を出す呼気の力を調整することができます。\*誤って水を吸い込まないように注意して下さい。



## 嚥下おでこ体操

意図：喉の筋力を強化します。

方法：額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。

次の2つの方法で行ってください。

- ゆっくり5つ数えながら持続(6~7秒)して行ってください。
- 1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。食事の直前に行うと効果的でしょう。



にチェックの入った訓練を行ってください

## □ のどのアイスマッサージ

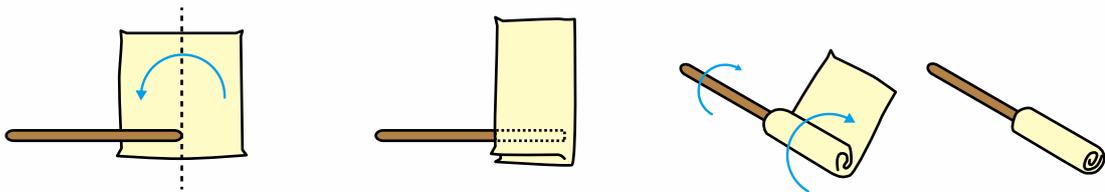
意図：凍らした綿棒で口腔内を押ししたり軽くなでたりして、嚥下反射の誘発を促します。

### 【準備するもの】

アイスマッサージ棒(割り箸にカット綿を巻いたもの、市販の綿棒も利用できます)

### 【アイスマッサージ棒の作り方】

1. カット綿(7×7cmくらいのもの)を割り箸(半分程度に切ったもの)に巻きつける。



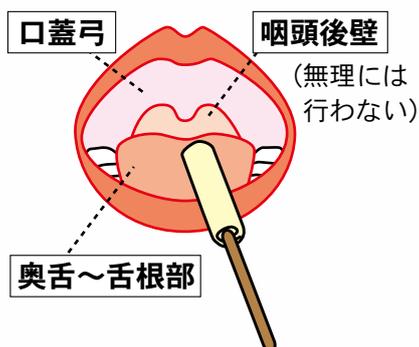
2. 水を含ませ、軽くしぼって凍らせる(一度にまとめて作っておくと良いでしょう)



**方法**：凍った綿棒に少量の水をつけて、口蓋弓や舌根部を軽く2、3回刺激した後、すぐに空嚥下(唾液嚥下)を行います。

摂食訓練の前や、食間に空嚥下の練習をする時に行います。

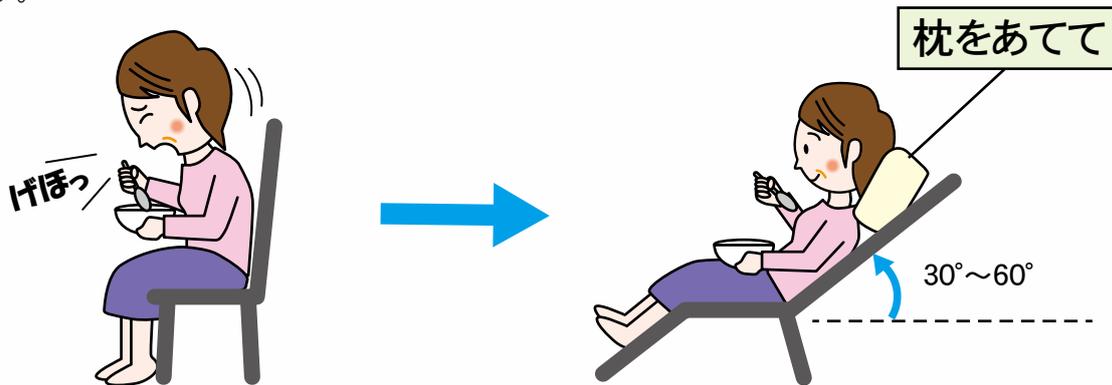
### アイスマッサージ



## 食べる姿勢について

### ベットアップ角度

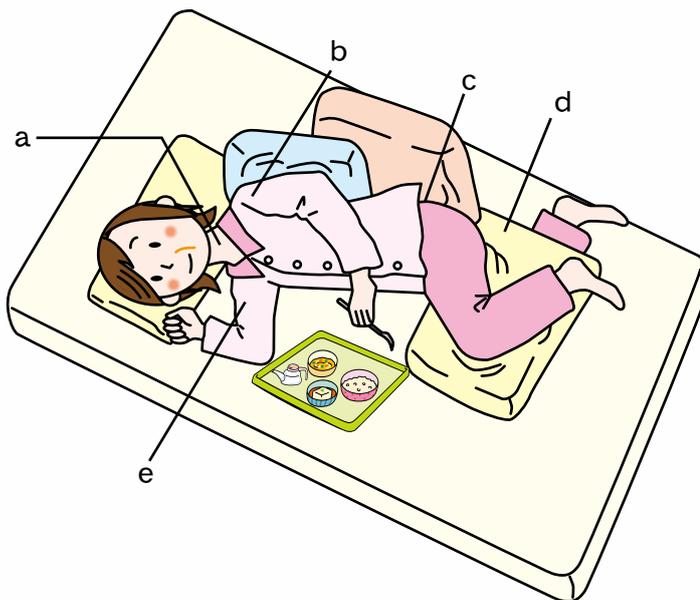
いつもの食べ慣れた姿勢がいちばんですが、むせが強いとき、口からこぼすとき、口にため込んで飲み込めないときなどは、リクライニング椅子などを利用し、60度や30度などのリクライニング位で食べると良いことがあります。このとき枕をあてて必ず頸部を前屈させておくことが大切です。



30度  45度  60度  座位  その他(      度)

### 完全側臥位

意図：横になることで、食物が気道に流入しにくくなり、のどに容量の大きな貯留スペースをつくることで誤嚥を防ぎます。



#### 完全側臥位の介助方法

- 首の側面が真下になるように横になる。
- c. 肩と骨盤はベッドに対して垂直にする。
- 姿勢が後ろに倒れてしまわないよう骨盤を垂直に保つためには上になっている足を下になっている足よりも前方に出し両脚の間にクッションを入れる。
- 下になっている腕が体の重みで圧迫されないように腕を前方に出す。(体は「く」の字の姿勢をとる。)

にチェックの入った訓練を行ってください

## 交互嚥下

「食べ物⇒水分（トロミ等）⇒食べ物」と交互に食べる方法です。喉に残った食物を減らす効果があります。

## 反復嚥下

1口をごくんと飲んだら続けて2～3回と唾液を飲む方法です。喉に残った食物を減らす効果があります。

## ゼリーの食べ方について

### スライス状

ゼリーを食べる際は、スライス状にしてください。ゼリーが喉に残りにくくなります。



### クラッシュ状

ゼリーを食べる際は、ゼリーを細かく砕いたクラッシュ状にしてください。お口の中にゼリーが残りにくくなります。

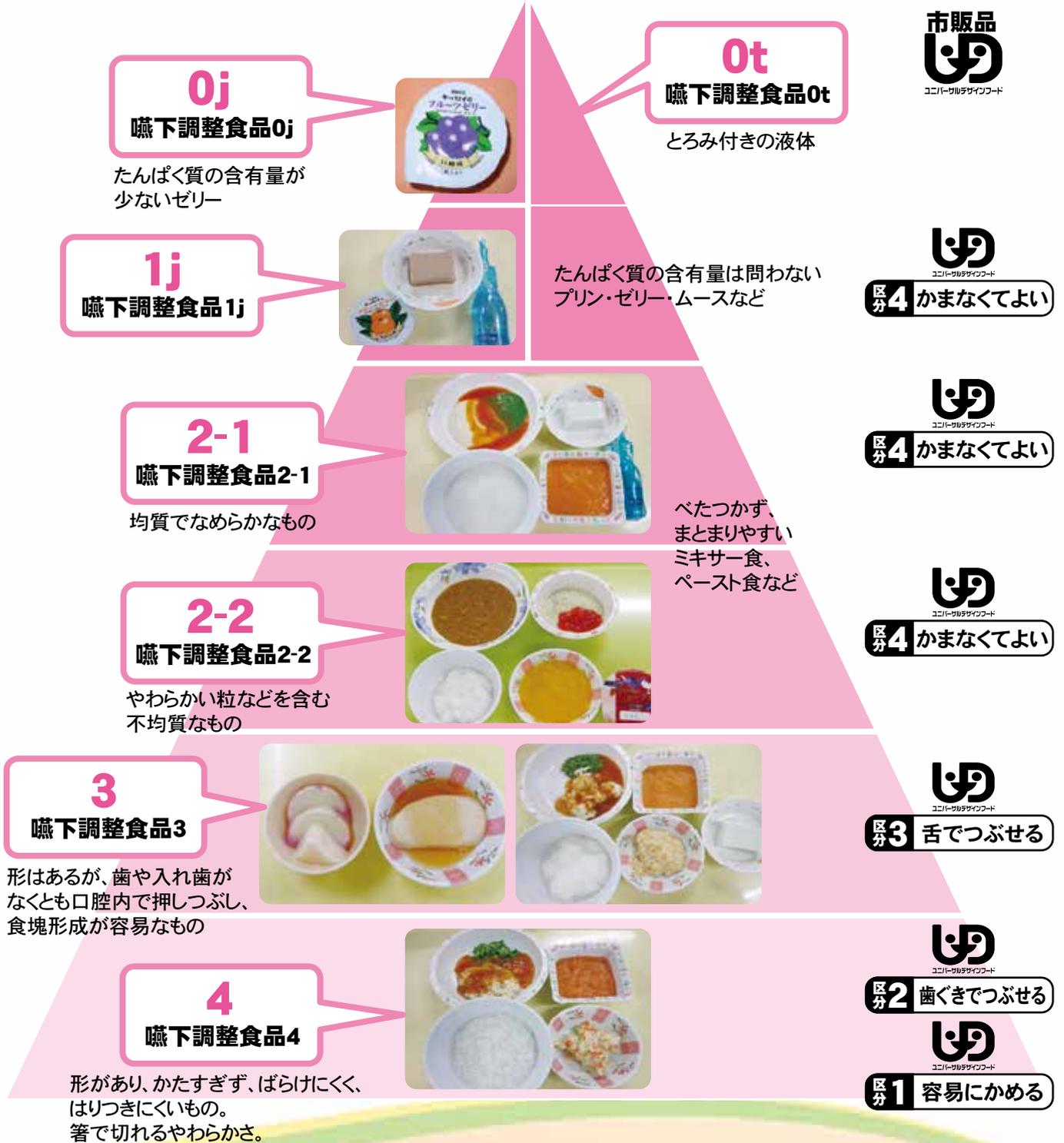


にチェックの入った訓練を行ってください

# 食事の工夫

## 嚥下調整食学会分類 2013

飲み込みやすい食事を嚥下調整食といいます。食べる場面の観察、検査により適切な食事形態を選択します。食事形態の共通言語が、学会分類2013です。

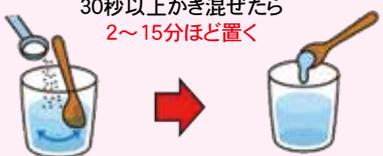


## 水分でむせる方へ

飲み込む機能が低下した方はお茶や味噌汁のような液体を上手に飲めなくなります。液体は喉を流れるスピードが速く、誤って気道に入り込みやすくなり、その結果むせてしまいます。液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、喉を流れるスピードがゆるやかになる為、「むせ」を防ぐことができます。

### <適したトロミのつけ方>

30秒以上かき混ぜたら  
2~15分ほど置く



飲み物や液状の食品に、  
かき混ぜながらとろみ剤  
を加えます。

もう一度30~60秒ほど  
かき混ぜて、状態を確認  
します。



乾いたコップに先にとろみ剤を入れておき、後から  
飲み物を勢いよく注ぎ、かき混ぜます。

### とろみがつきやすい

- お茶(50℃)……約2分
- 水(20℃)……約3分
- 冷水(10℃)……約8分
- みそ汁(60℃)…約10分
- 果汁ジュース(10℃)…約20分
- 牛乳(10℃)……約30分

30秒かき混ぜてから、  
とろみが安定するのに  
要する時間(目安)



### とろみがつきにくい

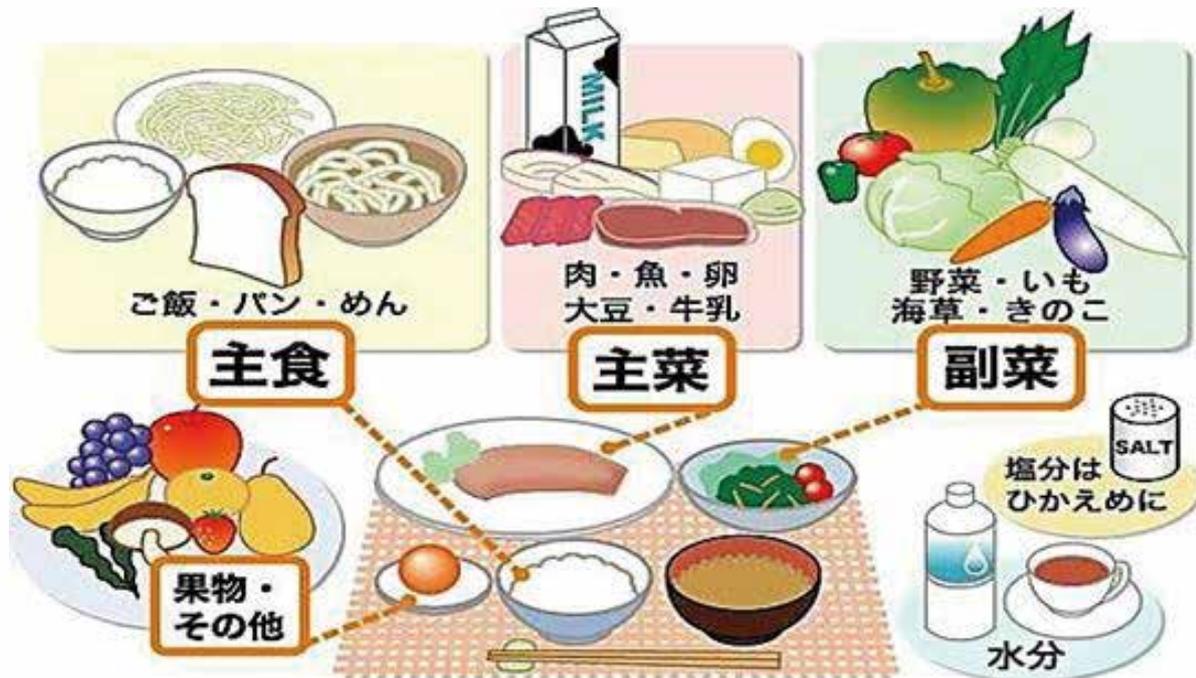
ジャムのような硬さにすると、べたつきが強くなり、口やのどに張り付やすいため、かえって飲み込むにくくなります。のどに残留しやすく、場合によっては危険性もあるので**強すぎるとろみに注意しましょう。**

薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
		
スプーンを傾けると すーっと流れ落ちる。	スプーンを傾けると とろとろとゆっくり 流れる。	スプーンを傾けても 形状が保たれ、流れ にくい。

## バランスの良い食事

飲み込みが悪くなると、食事量が減り、十分な栄養を摂りづらくなります。その為、健康な体を保ち活動するのに必要なエネルギーや蛋白質などの栄養が不足した「低栄養」や「脱水」に陥る可能性があります。適した食形態で必要な栄養を摂る事が重要です。

**\*1日3食(朝・昼・夕)規則正しく摂りましょう。**



**主食** エネルギーになる

**主菜** 丈夫な体をつくる

**副菜** 体の調子を整える

## 水分摂取の必要性

1日に摂る水分の目安は「食事(間食含む) 1ℓ + 飲み物 1ℓ」で約2ℓ。  
最低でも1ℓは必要です。水分補給は回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

**水分補給のタイミング例** (朝食・10時・昼食・15時・夕食・風呂上り等)



