

「^{えんげ}摂食嚥下障害」ってなに？



皆さん、摂食嚥下障害という言葉を知ったことはありますか？
食物を認識し口へ取り込み胃まで運ぶ一連の過程を摂食嚥下と言います。摂食嚥下障害とは、この一連の過程のどこかに不具合が生じ、嚥下機能が低下した状態を指します。



嚥下機能が低下した状態とは？



- ・ 食事中によくむせる
- ・ 飲みこんだあとに声が変わる、ガラガラ声になる
- ・ よく痰がからむ
- ・ 喉や胸になにかつかえているような感じがある
- ・ 食後に胸やけがする
- ・ 食事に時間がかかるようになった。食事をする
ことで疲れてしまい残すようになった
- ・ 水分やパサパサした物が食べにくくなった、もしくは
は避けるようになった

嚥下機能が低下したまま放置しておく...

- ・ 低栄養や脱水を引き起こしたり
- ・ 誤嚥性肺炎の発症 などがあります

上記症状にあてはまる方は、
食事形態の変更や姿勢調整など
工夫してみましょう！
それでも、改善がみられない場合は
病院受診もおすすめします。



◎嚥下機能が低下すると食べにくくなる食品とは!?

【口の中でボロボロとしてまとまらない食品】

かまぼこ・ちくわ・高野豆腐・ナッツ類 等

【喉に張り付きやすい食品】

ウエハース、焼き海苔、わかめ 等

【パサパサした食品】

パン・芋類・クッキー・固ゆで卵・最中 等

【サラサラした水分】

お茶、水、ジュース 等

【硬い食品】

いか・たこ・こんにゃく・肉・せんべい 等

【粘りのある食品】

もち、団子 等



◎嚥下調整食って何!?

かみにくい、飲み込みにくい、むせやすい等、食べにくさは人それぞれ違います。嚥下調整食とは、個人の噛む力や飲み込む力に応じて「食べやすく」「安全に」調整したお食事のことです。例えば、軟らかい食事、とろみを付けた食事、ゼリー状の食事などです。これらの嚥下調整食は、嚥下ピラミッドという指標で形態を7つの分類に分けてい

ます。但し、個人の嚥下状態に合った食事形態を、ご自身で又はご家族の方が判断することは難しく、間違った調理法は誤嚥や窒息の危険もあります。不安を感じる方は、医療機関に相談し、適切な食事の形態を知ることが大切です。調理方法にお悩みの方は、管理栄養士へお気軽にご相談ください。