

ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

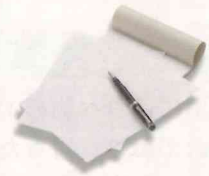
第97話

摂食嚥下障害に ついて



Editorial supervision

市民病院
リハビリ課言語療法室
監修



配慮した食事方法のポイントを紹介したいと思います。

①食事を始める前に手、口、のどがきれいであるか確かめましょう。口の中やのどが汚れていると細菌が増えやすくなります。その汚れや細菌が誤って肺に入ってしまうと肺炎になる危険が高くなります。

②食事をとる環境を整えましょう。落ち着いて、楽しい雰囲気の中で食事をとるように心掛けてください。ざわざわしているうるさい場所では気が散って食事に集中できません。

③食べる前に深呼吸、口の体操、首や肩を回す体操をしてから食事を始めましょう。いきなり食事を始めてしまうと一口目でむせてしまうことが多くなります。

④よく噛んで味わいながらゆっくり食べましょう。よく噛んで食べるとむせも少なくなり、消化もよくなります。むせた時や疲れた時は少し休憩を入れてください。一口の量はティースプーン1杯ぐらいが適量です。多すぎても少なすぎてもよくありません。ほおばって食べるのは危険です。

⑤食事の時間を決めて一日のリズムを作りましょう。1回の食事時間は30分程度と決め、食事が足りない場合にはおやつで栄養を補うのがお勧めです。おやつの時間も午前・午後と時間を決め、こちらも毎日のリズムを大切にしましょう。

⑥食後には必ず歯を磨き、うがいをし、口とのを清潔に保ちましょう。食後にお茶を飲む習慣は口とのをの衛生に効果的です。

こんな症状はありませんか？

食事中にむせる、食べ物がのどにつかえてしまう、食後にガラガラ声に変わる、食事時間が延びた、体重が減ってきたなど、このような症状がある場合は摂食嚥下障害の疑いがあります。これらの症状がみられたら、できるだけ早く、かかりつけ医や病院などの医療機関に相談することを勧めします。

● 摂食嚥下障害とは

「食べる」という行為は食物を「認識し」「口に入れ」「噛んで」「飲み込む」までの一連の動作からなります。この一連の動作のいずれかに困難が生じると嚥下障害と診断されます。嚥下障害の原因はさまざまですが脳血管障害や神経疾患、筋疾患による運動障害、また加齢による筋力低下などが主です。

● 誤嚥に注意！

食物や唾液は口腔、咽頭、食道を経て胃へ送り込まれます。

● 食事方法のポイント

特に脳卒中後の方、肺炎を繰り返している高齢の方のために安全性に