

## ☑こんな症状はありませんか？

### <食事中の様子>

- 食事中やお茶(水分)を飲むときにむせる
- 食べるのが遅い、食べにくい
- のどに食べ物が残る感じがある
- 口から食べ物がこぼれる、口の中に残る
- 痰がからんだ感じがある
- 食べ物や酸っぱい液が胃から戻ってくる

### <その他>

- 最近、やせてきた
- 肺炎と診断されたことがある
- 発熱、微熱が続く

→チェック項目が多い程、嚥下障害の疑いが強い

## 簡易チェック

- 30秒間で何回ゴクンができますか？  
→ \_\_\_\_\_ 回/30秒(3回以上が正常)

- さかずき1杯(30ml)の水をむせずに飲めますか？

- 栄養や筋肉の量は足りていますか？

### 要注意！

- ・体重が6か月間に2~3kg減少した
- ・BMI18.5未満  
BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- ・ふくらはぎの周囲30cm未満

※チェックのある方は、医師にご相談の上、  
専門的な診断を受けるようにしてください。

## 食べやすく、誤嚥しにくい食品

### <主・副食品>

- 適度にやわらかい
- ベタつかない
- まとまりやすい
- 適度に水分を含む

ゼリー、ヨーグルト  
ポタージュスープ  
煮物、茶わん蒸し  
バナナ

など

### <水分>

- 適度にトロミがある

## 食べにくく、誤嚥しやすい食品

- 固体と液体の混ざったもの
- 噛みにくい
- 粘っこい
- パラつきやすい
- 乾燥している
- のどに付着しやすい
- 刺激が強い
- 繊維成分を多く含む
- 粉っぽい

みそ汁、お茶漬け  
赤飯、もち、団子  
ピーナッツ、パン  
きなこ、海苔

など

言語聴覚士が  
専門知識・技術で  
バックアップします!!

ご相談下さい!!



参考:西尾正輝. 摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために. インテルナ出版, 2010. 他

すぐに役立つ!!

せつしよくえんげ

## 摂食嚥下

## リハビリテーション

一般社団法人千葉県言語聴覚士会  
摂食嚥下障害委員会  
2017年2月作成



## 言語聴覚士

Speech Therapist; ST

言葉や聞こえなど、コミュニケーションに障害のある方や、食べること・飲み込むことに障害のある方に対して、相談・評価・訓練・指導などの援助を行う専門職です

一般社団法人

## 千葉県言語聴覚士会

Chiba Association of  
Speech-Language-Hearing Therapists  
Since 2001

〒263-0042

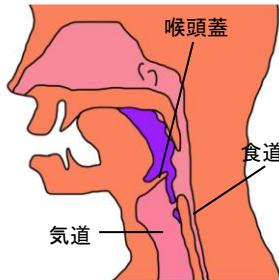
千葉市稲毛区黒砂2-6-15 メゾン K102

FAX: 043-243-2524

<http://chiba-st.com/>

## 誤嚥(ごえん)とは？

食べ物や飲み物は、口、のど、食道を経て、胃や腸へと運ばれていきます。空気の通り道で肺につながる気道と、食べ物の通り道の食道は隣合わせにあり、喉頭蓋(こうとうがい)という蓋が、嚥下運動(ゴックン)の際に気道を塞ぐことによって、食べ物や飲み物が気道に入ることを防いでいます。



誤って気道に食べ物や飲み物が入ってしまうことを**誤嚥(ごえん)**といい、口の中の細菌が気道に入ってしまうことにより、**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**を引き起こしてしまうことがあります。**食べ始め**や、**食べ終わり**に誤嚥が起こりやすいです。

## 誤嚥性肺炎を予防するには？

- 嚥下(ゴックン)する力を鍛える
- 嚥下しやすい食事の内容に変更する
- 食べ方や姿勢を調節する
- 呼吸・咳をする力を鍛える
- 栄養を十分にとる(免疫・筋力の低下を防ぐ)
- 口の中を清潔にする
- 歯の治療、義歯の調整を行う

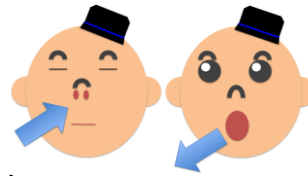
※口から食べられなくなったときにどうするか、自身の終末期医療について、希望を家族に伝えておきましょう。

## 嚥下体操

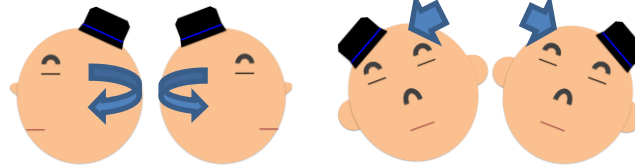
食べる前の準備体操!!

### ■ 深呼吸

鼻から吸って、口からゆっくり吐く



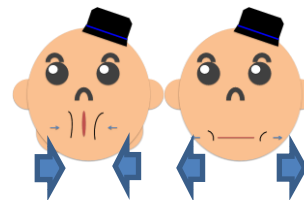
### ■ 首を回す、左右に倒す(各10回)



### ■ 肩を上げ下げする(各10回)

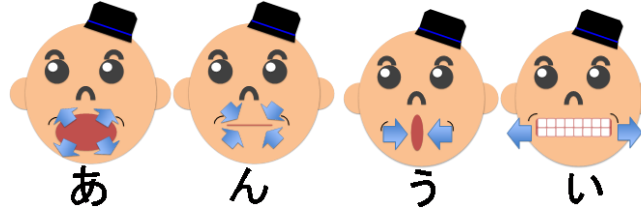
### ■ 頬の運動(各10回)

頬をすぼめる、頬をふくらませる



### ■ 口の運動(各10回)

口を大きく開けてから、しっかり閉じる  
口を突き出したり、引っ込めたりする



### ■ 舌の運動(各10回)

舌を出したり、引いたりする  
舌先を、唇の上下左右につける



### ■ パパパパ、タタタタ、カカカカと発声する(各10回)

### ■ 深呼吸

## ☑ 摂食前の注意点

- 口腔内を清潔にする
- 正しい姿勢をとる
- 食べることに集中できる環境をつくる

## ☑ 摂食時の注意点

- スプーンは小さいものを使う
- よく噛んで、ゆっくりと食べる
- 飲み込んでから、次の食べ物を運ぶ
- 疲れたら休息をとる
- 食後30分は横にならない
- 食事の時間を決め、リズムをつくる

## ☑ 食事介助の注意点

- 立った姿勢で介助をしない
- 食べ物が口に入っているときに、話しかけない
- 飲み込んでから、次の食べ物を運ぶ
- 早く食べるようにせかさない
- 1回の食事は30分を目安とする

## ☑ 姿勢の確認

- 姿勢が左右に傾いていませんか？
- あごが上を向いていませんか？
- テーブルが高すぎませんか？
- 足が床にきちんと着いていますか？

筋肉の衰えは口の機能にも表れます。

歯や口の健康を保ちましょう!!

