

## 食事に関する参考サイト

- ・ SOMPO ケアフーズ

<https://www.sompocarefoods.com/service/syokurakuzen/>



- ・ ヘルシーフード株式会社

<http://www.healthy-food.co.jp>

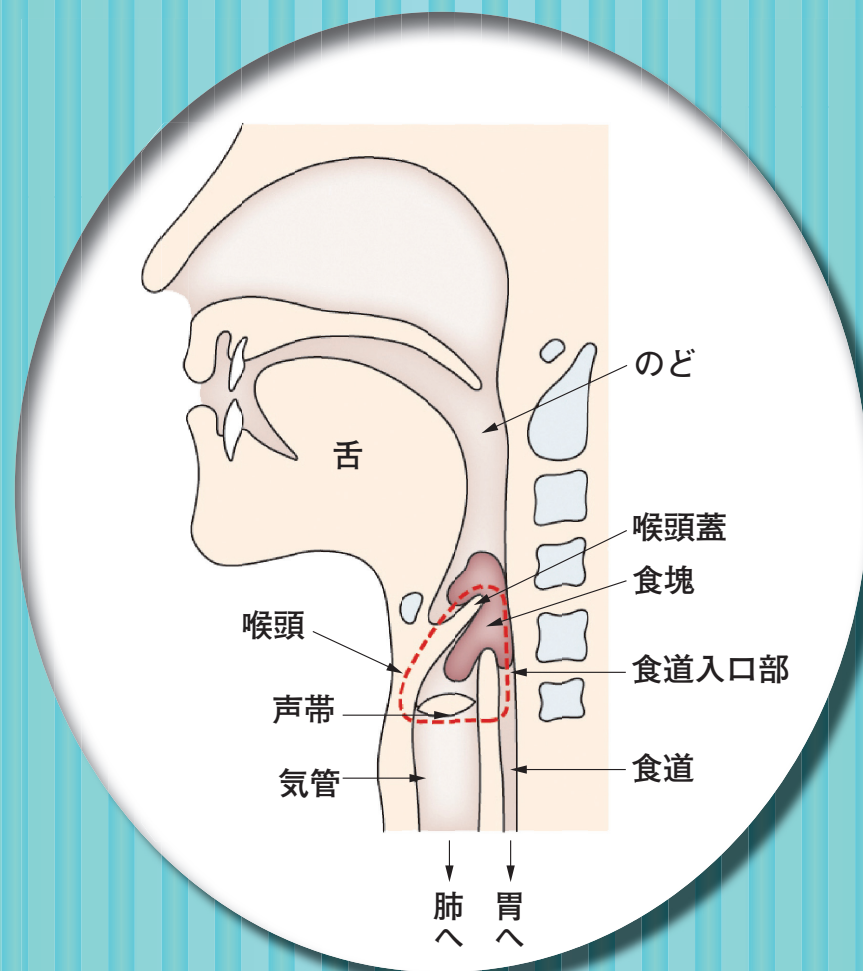


- ・ イーエヌ大塚製薬

<https://www.ieat.jp/>



## 嚥下(飲み込み)のしくみと誤嚥(ごえん)への対応法



### 誤嚥(ごえん)とは?

食物(食塊)が声帯を越えて気管内に入ることです。放置すると、肺炎を誘発する可能性が有ります。

「嚥下(飲み込み)のしくみと誤嚥(ごえん)への対応法」

2023年2月1日 第2版発行

作成：一般社団法人 日本臨床耳鼻咽喉科医会

動画協力：びいどろ

非売品・無許可の転載、複製、転用等をご遠慮ください

## まずは耳鼻咽喉科医の診察を受けましょう

誰しも歳を取るにつれて嚥下（えんげ、飲み込み）の力は衰えてきます。しかし、高齢というだけで誤嚥性肺炎や体重の減少、リハビリを必要とする程の嚥下機能の低下（これを嚥下障害と呼びます）を生じることは稀で、加齢以外の原因が隠れていることが大多数です。原因によっては薬剤の調整や手術などで嚥下障害が改善する場合がありますし、がんや神経難病などが隠れている場合もあります。嚥下機能の低下を「年のせい」と考えずに、まずはのどの専門家である耳鼻咽喉科医の診察を受けてください。



### 目次

1. 嚥下と誤嚥
2. 嚥下はどのように行われているのでしょうか
3. 嚥下の異常（誤嚥）についての自覚症状とは
4. 耳鼻咽喉科医に相談しましょう
5. 誤嚥を防ぐ食べ方は？
6. のどにつかえた時の対処方法
7. 嚥下機能を高める訓練法（嚥下トレーニング）
8. あなたの嚥下機能に合った食事の工夫
9. 嚥下障害に対する対処法
10. あなたの嚥下機能について

## 10 あなたの嚥下機能について

### ●現在の状態

#### のど（咽頭・喉頭）の問題

- 飲み込みの力が落ちている
- ゴックンの反射が出るのが遅い
- 飲み込んでものどに食べ物が残る
- のどの感覚が低下している
- 声帯がきちんと閉じていない（誤嚥しやすく声も<sup>か</sup>嘎れる）
- 誤嚥している

#### くち（口腔）の問題

- きちんと噛めていない
- 入れ歯に問題がある

### ●対応方法

#### 食事の工夫

- 食事形態の調整をする
- 水分にとろみを付ける
- 一口量を少なめに

#### 食べ方の工夫

- 軽くおじぎをして飲み込む
- 意識してゴックンする
- 息をとめてゴックンする
- むせたら咳を十分にせず出す

#### 嚥下トレーニング

- 嚥下おでこ体操
- あご持ち上げ体操
- ボールつぶし体操
- 呼吸訓練
- 発声訓練

#### その他の

- 歯科を受診してください
- 栄養士の指導を受けてください

\*注意すべき、危険な食べ物とは

① バラバラになって気管に入りやすい（誤嚥しやすい）形態  
～とろみをつけると安全です

- ✓ サラサラ → むせやすい … 水, お茶, ジュース, コーヒー, みそ汁など
- ✓ ボロボロ → ばらけやすい … そぼろ, かまぼこなど



② のどに詰まらせやすい形態（窒息しやすい）形態

- ✓ モチモチ → 詰まりやすい … 餅, 団子, おはぎ, 赤飯など
- ✓ ベタベタ → くっつきやすい … 粥をそのままミキサーしたもの
- ✓ ペラペラ → 貼りつきやすい … のり, わかめ, 青菜類など
- ✓ パサパサ → パサつきやすい … パン, ラスク, イモ類など



## 9 嚥下障害に対するこのほかの対応方法

- ✓ 適応となる患者さんは限られますが、嚥下障害を改善する手術もあります。
- ✓ 肺炎を起こしている場合は、内科医と協力して診療を行います。
- ✓ かみ合わせや口腔ケアについては歯科医に相談が必要です。

## 1 嚥下と誤嚥

口から食べた物は「のど」から食道を通して胃に送られます。この一連の運動が**嚥下**（えんげ）です。ふつう食べた物は、「のど」を通り過ぎると仕分けされて全て食道に送り込まれ、空気の通り道である気管や肺の方に入ることはありません。

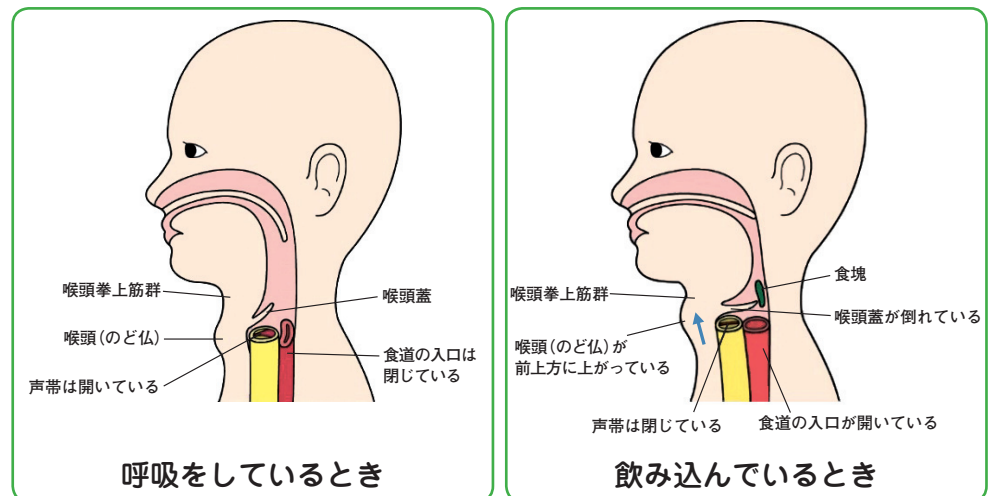
この仕分けが上手にできないと、食べた物が誤って呼吸の通り道である喉頭（こうとう）から気管を通り肺に入ってしまいます。この現象を**誤嚥**（ごえん）と呼びます。唾液や逆流した胃内容物を誤嚥する場合があります。

誤嚥により肺に炎症が起こると「肺炎」（誤嚥性肺炎）を発症します。肺炎が重篤になると、生死に関わることもあります。

## 2 嚥下はどのように行われているのでしょうか

### ～のどは呼吸と食べ物の分かれ道～

ゴックンと飲み込んだ時に、のど仏（喉頭）が顎の方へ持ち上がります。この時、声帯が閉じて、さらに声帯の上にある食べ物と呼吸を仕分ける防波堤の役目を持つ「喉頭蓋」が声帯の上に倒れ込んで、気道を閉鎖し誤嚥を防ぎます。食物はこの間に、食道の入口へと仕分けされて胃へ送り込まれます。



### 3 嚥下の異常(誤嚥)についての自覚症状とは

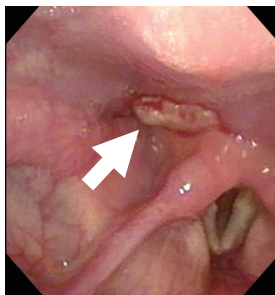
- ✓ 食事でむせる (高齢者では誤嚥してもむせない場合があります)
- ✓ 食事中に咳をする
- ✓ 食後に痰が増える
- ✓ 食事が遅くなる
- ✓ 液体でむせる
- ✓ 錠剤が飲みにくい
- ✓ 1回のゴックンで飲み込めず、数回ゴックンを繰り返す
- ✓ 食べているのに痩せてきた



### 4 耳鼻咽喉科医に相談しましょう

上記のような症状がある場合は、耳鼻咽喉科医にご相談ください。

耳鼻咽喉科医は「のど」の専門家です。からだの診察や内視鏡検査により、診断や治療を行います。原因や病状に応じ、高次医療機関や他の医療従事者と連携して治療にあたることもあります。



内視鏡検査でのどの「がん」が見つかることもあります。

### 8 あなたの嚥下機能にあった食事の工夫

- ✓ 嚥下機能とかむ力に応じて、食事の「やわらかさ」と「なめらかさ」「かたまりやすさ」を考えます。
- ✓ 誤嚥しやすい場合は、液体には「とろみ」をつけます。
- ✓ 栄養のバランスや調理の方法については、管理栄養士から栄養指導を受けることも出来ます。

\*軽い摂食嚥下障害の患者さん用の食事の工夫  
～「軟らかく煮て一口大にカット」が基本

- 主食：**全粥、卵かけご飯、やわらかく煮たうどん、フレンチトースト、とろろかけご飯
- 副食：**脂身のある肉、ミンチ（つなぎを入れるとまとまりやすい）、煮魚（加熱しすぎると固くなるので注意）、焼き魚にはとろみあんをかける、鯖缶、野菜は軟らかく煮る、ポタージュスープ、シチュー、麻婆豆腐、挽き割り納豆

**水やお茶等の液体：**とろみ調整食品で薄くとろみをつける

**その他：**マヨネーズ、とろけるチーズを使う  
**市販食品の活用**



～新しい介護食品～  
**スマイルケア食**



ユニバーサルデザインフード

農林水産省

日本介護食品協議会

市販食品は、上記のマークを参考に、介護用品店、ドラッグストア、介護用品店、ネットなどで購入することができます。

## ペットボトル体操



### ペットボトル体操

べしゃんこになったら、  
今度は息を吐き、ペット  
ボトルをふくらませます。



毎食前や  
空き時間に  
1セット10秒間を  
10回程度  
1日3セット



10秒間を  
10回1セット  
1日3セット

### 吹き戻し



### POINT!

最初は手で潰れるくらいやわらかいペットボトルを使うといい、徐々に呼吸力がついてきたら硬いタイプ、大きなペットボトルへとステップアップ。

声を出すことと嚥下は密接に関連します  
誤嚥したときに吐き出す力(呼吸機能)を鍛えます

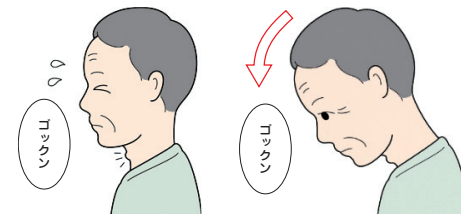


カラオケ、コーラス、本の音読



## 5 誤嚥を防ぐ食べ方は？

- ✓ 初めに少量の水を口に含んでのどを湿らせる
- ✓ 飲み込みやすい食べ物から食べる (8 参照)
- ✓ 液体はむせ易いので注意 (水分にとろみをつける)
- ✓ 一口量は少なめに
- ✓ 軽くおじぎをして飲み込む
- ✓ 上を向いて飲まない
- ✓ 意識してゴックンする
- ✓ 息を止めてゴックンする
- ✓ 食後に十分に咳をして残りを出す (上半身を倒す)



## 6

## のどにつかえた時の対処方法 ～119番通報と異物除去

- ① 意識がある場合
  - ✓ みぞおちを圧迫してもらう (腹部突き上げ法)



- ✓ 上半身を倒して、背中を叩いてもらう (背部叩打法)



※水を飲ませるのは危険です！

- ② 反応がなくなった場合
  - ✓ 119番通報を行い、心肺蘇生を開始する

## 7 嚥下機能を高める訓練法(嚥下トレーニング)

・のど仏を持ち上げる筋肉を鍛える方法  
(いずれも1セット10回, 1日3セット以上)

### おでこと手で押し合う



のど仏が  
上がっている  
ことを意識。

毎食前や  
空き時間に  
1セット  
10回

押している手をおでこで押し返すように首を前に倒す。



嚥下おでこ体操



**POINT!** おへそを覗き込む, おじぎをするという感じで前方下に向けてると効果が上がる。

### おでことこぶしで上下に押し合い



のどに力が入っている  
ことを意識。

毎食前や  
空き時間に  
1セット  
10回  
1日3セット以上

下を向いて力いっぱいあごを引き, こぶしであごを上押し戻すように力を入れ, 5秒キープ。



あご持ち上げ体操



**POINT!** のど仏に力が入って上がってればOK。

## ボールつぶし体操

①直径6~12cmのゴムボールをあごと胸の間に挟む



②頭を下げるようにして, あごでボールを押しつぶし, 5秒間キープする。息を止めないこと

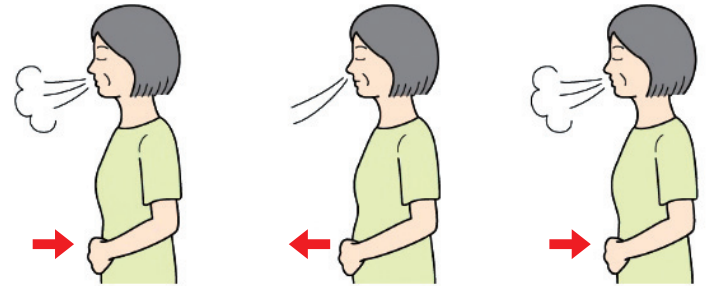


ボールつぶし体操

\* 1セットは10回。朝昼夕の食事前など, 1日3セット以上行う。

・誤嚥したときに吐き出す力を鍛える方法 (呼吸訓練)

## 口すぼめ呼吸



- ①軽く口をすぼめて肺の中の空気を出し切るイメージで吐き切る。おなかは徐々にへこんでいく
- ②息をおなかに入れるイメージで鼻から吸う。おなか膨らんでいればOK
- ③吐く時間は息を吸う時間の2倍くらいのイメージで, 口をすぼめゆっくりと息を吐く

\* 最初はおなかに手を当て, おなかの動きを確認しながら呼吸を行う。

1回3分 1日3セット以上