在宅に関わる職種の皆様へ

共創未来

# 在宅の栄養管理　嚥下障害②

## 1. 気付きにくい嚥下機能の低下を確認する

嚥下障害は、食事量の低下により低栄養や脱水、
誤嚥性肺炎を引き起こす原因になる
⇒典型的な症状以外の兆候にも気を配る必要がある

☑ むせたり、吐き戻したりすることがある
⇒咳き込んで口に入っていたものを吐き出すことがある

☑ 食事以外の時間帯に咳き込むことがある
⇒テレビを見ているときや就寝中など、
飲み込みを意識しないタイミングで
唾液などの嚥下が上手くいかないことによる

☑ 食事の形態によりむせることがある
⇒水・お茶などの飲み物を想像するが、
スープや汁気の多い煮物、
麺類でもむせることがある

☑ 嚥下機能が低下している方はこんな症状も！

| | | |
|---|---|---|
| よく咳き込む | 固形物を噛んで飲み込めなくなる | 義歯があわない |
| 食事後だみ声になる | 食事をすると疲れる 全部食べきれない | 体重が減る |

☑ 疾患による嚥下機能の低下に気を付ける
パーキンソン病、進行性核上性麻痺、背髄小脳変性症、
ALS（筋萎縮性側索硬化症）、認知症、脳血管疾患、
咽頭や口腔の病変、口腔腫瘍　など

## 2. とろみの調整をする

最初は、フレンチドレッシングよりもゆるいとろみから始める
⇒必要以上にとろみをつけてしまうと、飲み込む力が鍛えられず、
嚥下に必要な筋肉の衰えに繋がることも！

## 管理栄養士おすすめ商品

アサヒグループ食品
### とろみエール
食品に加えるだけで、適度なとろみが付けられます。

すぐに溶ける！
サッと溶けてダマになりにくいので、
まとまりのあるとろみになります。
味を変えない！
増粘剤特有の苦みやえぐみの心配なし！
おいしさや香りをそのまま楽しめます。

大和製罐
### とろみ飲料 ほうじ茶
手軽に、安全に水分補給ができます。

はじめからとろみが付いている！
フレンチドレッシング状のうすい
とろみ付でそのままお飲み頂けます。
均質なとろみで安心安全！
ホット（約50℃ ）でもコールド（約10℃ ）でも
粘度が安定しています。
常温保存が可能！
ボトル缶なので、少量ずつ飲んで頂けます。

1缶：475g

コーヒーやりんご、
スポーツドリンク
タイプも♪

在宅に関わる職種の皆様へ

在宅の栄養管理

# 嚥下障害②

## 栄養指導の実際

パーキンソン病による嚥下機能の低下が疑われる例（70代女性）

**主訴**

- 本人より、「食事でむせることはないからまだ嚥下機能は大丈夫。」
  夫より、「テレビを見ているときにコーヒーでむせていた。」
- いずれは嚥下機能も低下すると言われており、慣れておこうと
  とろみ剤を使ってみたが、片手だと渦を作りにくい。
  渦を作ってとろみ剤を入れるのは難しい。

**アセスメント**

- 他のことに気を取られていると、嚥下が上手くいかないことがある。
- むせなければ嚥下機能に問題がないと思っている。
- とろみ剤の使用方法がわかっていない。

**アドバイス**

①食事に集中しましょう

- テレビを見ながらなど「ながら飲み」は誤嚥の原因に。

②嚥下機能を正しく把握しましょう

- 嚥下機能の低下には、むせる以外にも「食事後のだみ声」や
  「食事が食べきれない」などの症状がある。

③とろみの付け方を見直しましょう

- メーカーによって作り方が異なるため、自分に適したものを探す。
- 必要以上にとろみ剤を使用しない。
  料理では、とろみの付いているあんかけや、
  ヤマイモやさといもをすり潰してつなぎに利用したり、
  マヨネーズでまとめるだけでも
  食べやすくなる。

## とろみの付け方

メーカーによって分量や使い方が異なるので、
使い方を確認してから使いましょう。

**【パターン1】**

1. とろみ剤を入れる
2. すぐに15秒程度かき混ぜる
3. 2分程待つ

**【パターン2】**

1. 渦を作るように混ぜる
2. 渦の中心にとろみ剤を入れる
3. 混ぜた後、2～10分程待つ

**ポイント**

① 時間をおく

とろみ剤を増やす前に2～10分おき、再び混ぜると
とろみがつきやすくなります。
牛乳などたんぱく質を多く含む飲料は、専用商品を使用しましょう。

② 計量は正確に

個包装でないとろみ剤を量る場合は、必ず付属のスプーンや
計量スプーンを使いましょう。

注意

✖ とろみが薄いので後から粉を足す

とろみがついたところにとろみ剤を足すと
うまく混ざらずダマの原因になります。

○ 濃いとろみを別に作って混ぜ合わせる

○ はじめから濃い目に作って液体で薄める