



* めちやめちや食べられる！！
～楽しくなければ食事じゃな

い～
ん～

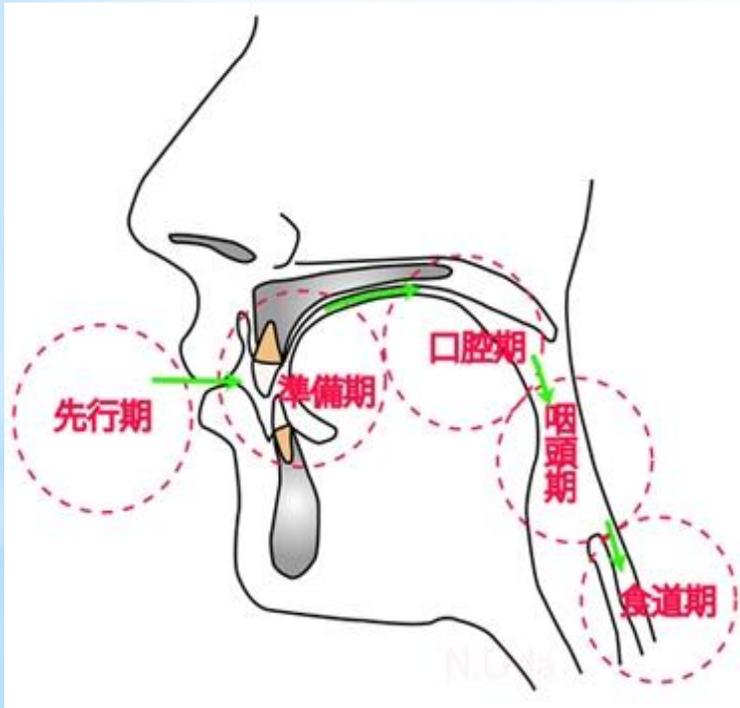
訪問看護ステーション リカバリー

言語聴覚士

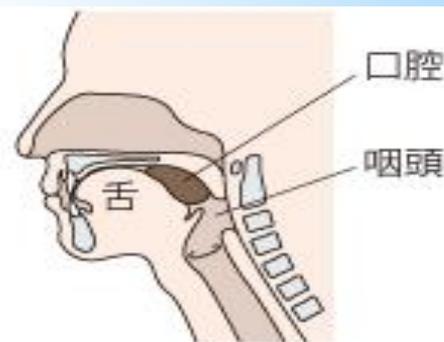
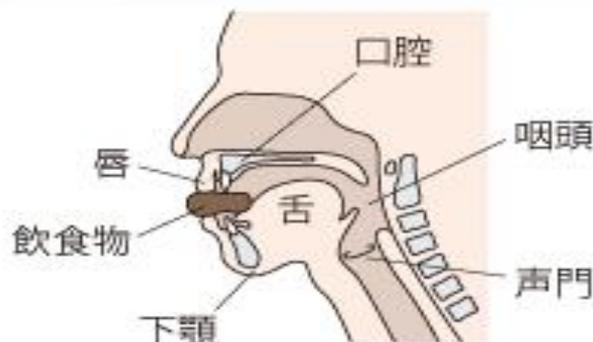
佐藤 亜沙美

- ***嚥下**は外部から水分や食物を口に取り込み咽頭と食道を経て胃へ送り込む運動のこと
- *このいずれかに異常が起こることを**嚥下障害**という。

嚥下障害は**先行期**・**準備期**・**口腔期**・**咽頭期**・**食道期**と分けられる。



***嚥下障害とは**



1. 先行期

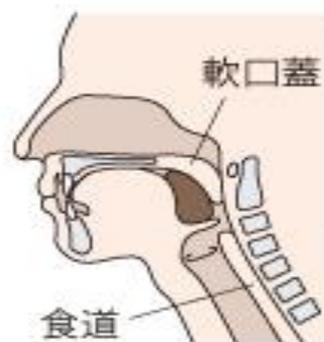
視覚、嗅覚、触覚などにより食物を認知し、口へ運ぶ時期。「これは食べ物だ。硬そうだな。一口はこれくらいかな？」などと、判断する。

2. 口腔準備期

食物を口腔内に取り込み、咀嚼して食塊(まとまりがあって柔らかく咽頭を通過しやすい一塊の食物)を形成する時期。顎、舌、頬、歯を使って唾液を混ぜ合わせる。

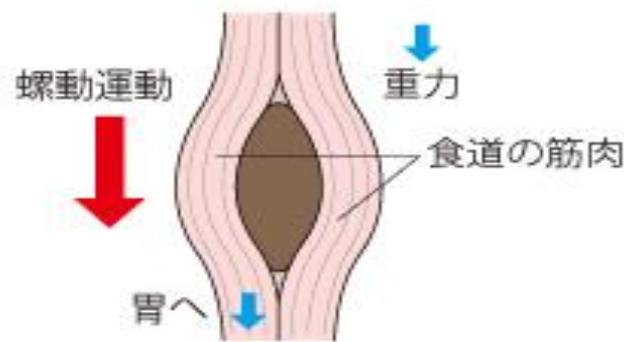
3. 口腔送り込み期

舌により食塊を咽頭に送り込む時期。舌はしっかり口蓋と接触し、口腔内の圧を高める。頬、口唇もその役割を果たす。



4. 咽頭期

嚥下反射により食塊を咽頭から食道入口部に送る時期。軟口蓋が挙上して鼻腔との交通を遮断、舌骨、喉頭が前上方に挙上し、食道入口部が開大すると同時に、喉頭蓋谷が下降。声門は閉鎖して、気道防御機構が働き、誤嚥を防止する。



5. 食道期

螺動運動と重力により食塊を食道から胃へ移送する時期。食道入口部の筋は収縮し、食塊が逆流しないように閉鎖する。

*要するに。。。

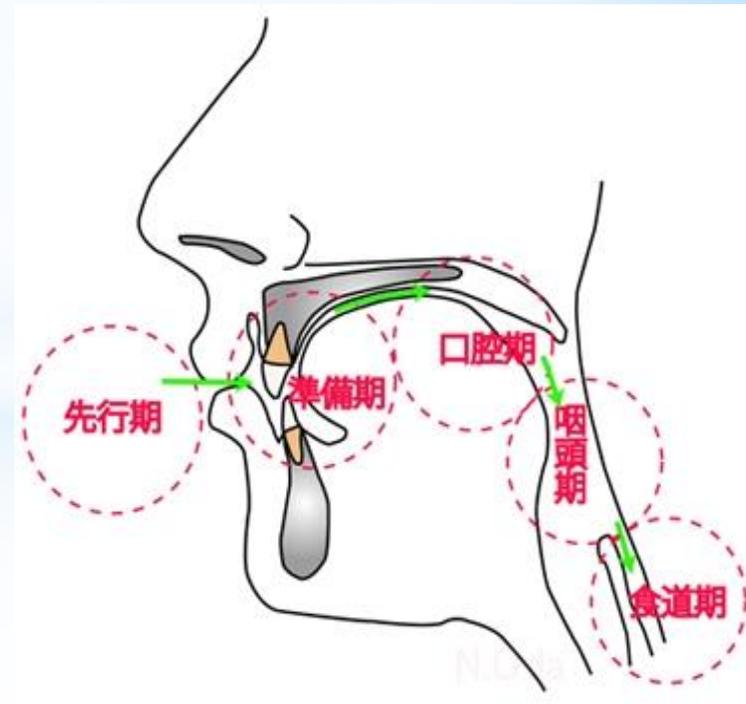
***先行期**⇒「食べ物がある！食べよう！」

***準備期**⇒噛み噛み。。。

***口腔期**⇒のどに流し込む

***咽頭期**⇒ごっくん

***食道期**⇒胃へ



*誤嚥しても咳反射のみられない『**不顕性誤嚥**』と呼ばれるものがあります。不顕性誤嚥は、飲食物や少量の唾液が気付かないうちに気管に入るもので、食事中や夜間の睡眠中にみられます。むせなどの自覚症状がありません。



***不顕性誤嚥**

*原因としては神経麻痺や筋力の衰えにより「咽喉頭の感覚が鈍くなること」と、「嚥下反射の低下」の2つが挙げられます。

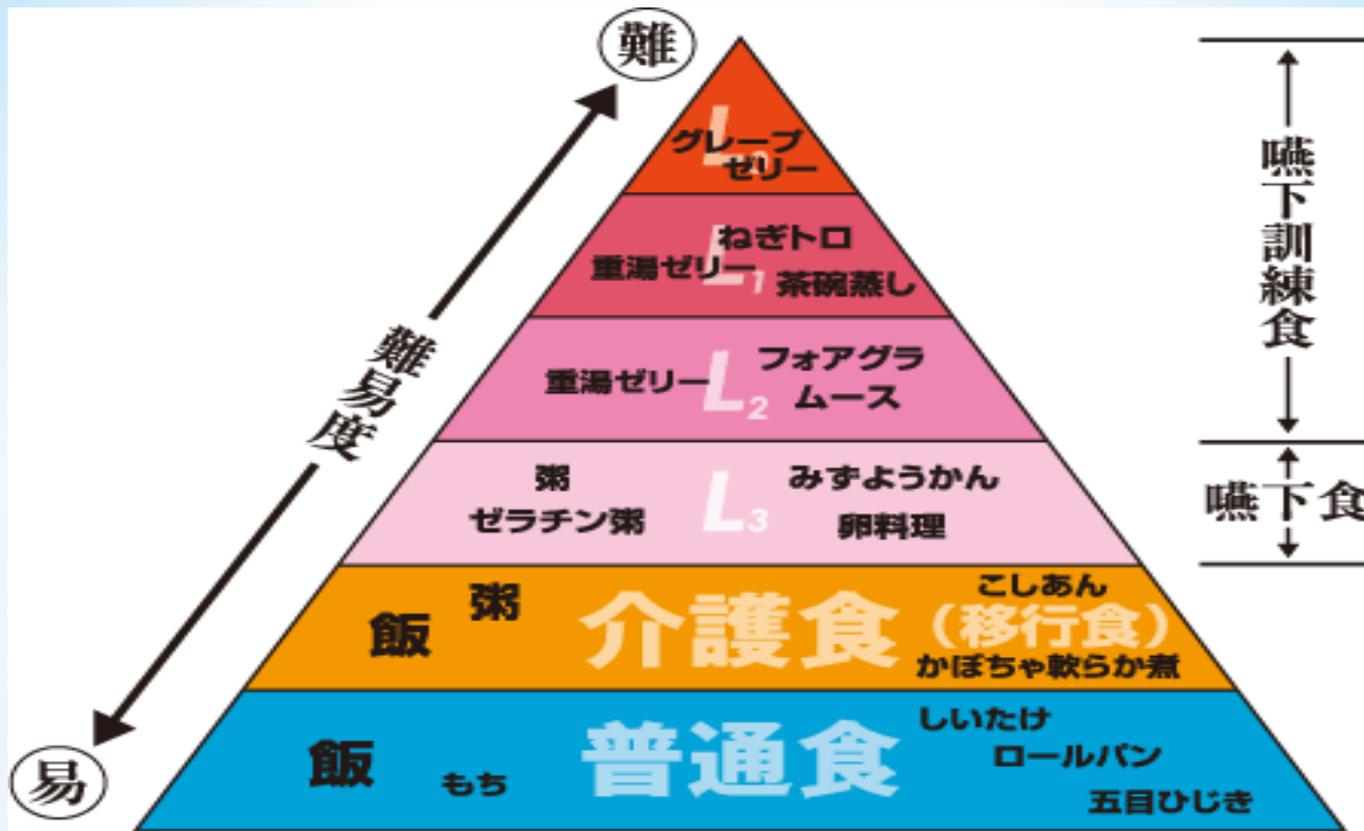
*不顕性誤嚥

* 食事中・食後に痰が増えた。

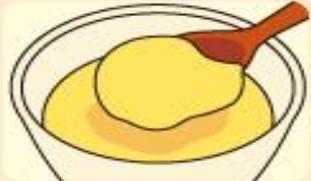
* 風邪ではなさそうなのに微熱が続いている。

* こんな症状が続いたら要注意！！

* 不顕性誤嚥



* 嚥下食ピラミット

区 分		※1 容易にかめる	※2 歯ぐきでつぶせる	※3 舌でつぶせる	※4 かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや 大きいものは やや食べづらい	かたいものや 大きいものは 食べづらい	細かくて やわらかければ 食べられる	固形物は 小さくても 食べづらい
飲み込む力の 目安		普通に 飲み込める	ものによっては 飲み込みづらい ことがある	水やお茶が 飲み込みづらい ことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの 目安	ごはん	ごはん～ やわらかごはん 	やわらかごはん ～全がゆ 	全がゆ 	ペーストがゆ 
	たまご	厚焼き卵 	だし巻き卵 	スクランブル エッグ 	やわらかい 茶わん蒸し(具なし) 

※食品のメニュー例で商品名ではありません。

* ユニバーサルデザイン

* おかゆの水分はむせやすい！！

* 時間が経つと水分が発生してくる。。。

* 水分は捨てる

* または

* とろみを付ける

* おかゆは注意！！

*一般的には

嚥下食には不向き

とされています。

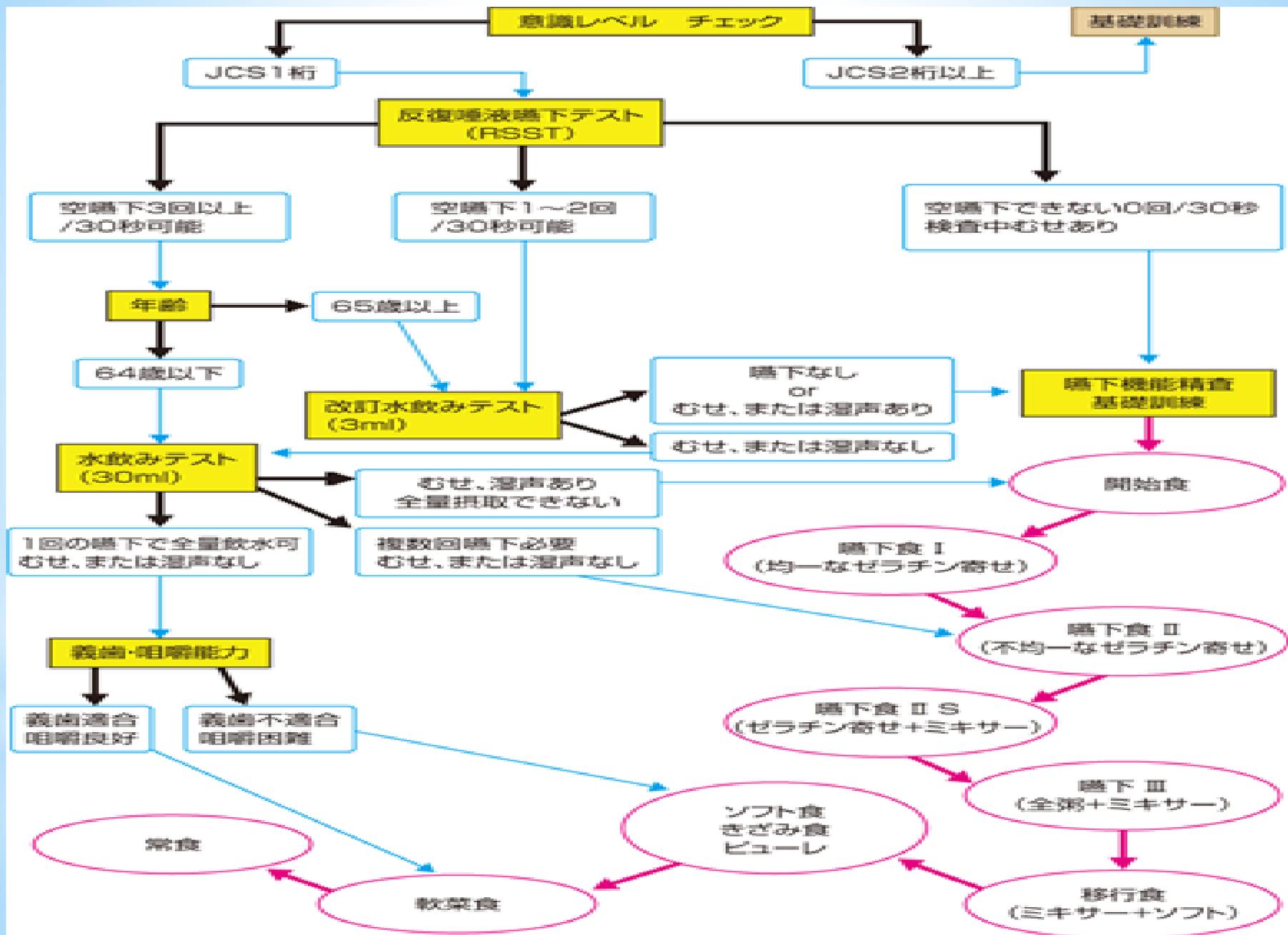


*刻み食の危険性

衛生上でも問題が
あると言われてい
ます！！

* ちなみに。。。。

* 嚙下評価の日記チャート



* 食事時間に時間がかかる人、なかなか飲みこまない人はどうしたらいいのか？（量と時間）

* 食形態について家族と医療者に差異がある場合はどうしたらいいのか？

* ヘルパーさんから
聞かれた話

*食事時間と食事量優先すべきはどちらか？

* 食事時間がかかりすぎるといのはやはり疲労してしまい、本人には負担です。誤嚥のリスクは増大します。しかし補助栄養手段を使用しておらず、どうしても経口のみで十分な栄養摂取をしなければならないのであれば「**高カロリー食品**」をまず摂取し、そこから食事をスタートすることをお勧めします。



* なかなか飲みこまない方 への対処法

- * 嚥下反射促通手技
- * 食物を奥舌に入れる
- * 手にスプーンをもたせる
- * K-point刺激

詳細はまた次回。。。。

* 大変申し訳ございません



*家族と医療側の意見の差異
がある場合はどうしたら？

*何かお互いに納得できる着地点がないかを一緒に考えます！！言語聴覚士にご相談ください！



* さっそく食事へ
移りましよう！！

* 嚥下体操