

意外と身近な! ? 嚔下障害

ほのぼのの教室 H23.4.23

- リハビリテーション科
言語聴覚士 末綱和恵

飲み込み(嚥下)の障害って？

食べ物や飲み物を
ゴクンと飲み込むこと

=

嚥下

上手く
飲み込めなくなること

=

嚥下障害

摂食とは？

- ❁ 食べること、
食事をとること全般。



脳卒中では、

- ❁ 「摂食障害」と「嚥下障害」が複雑に絡み合って現れることが多いです。



- ❁ 「摂食・嚥下障害」と呼ばれることが多いです。

嚥下障害のサイン

ムセ

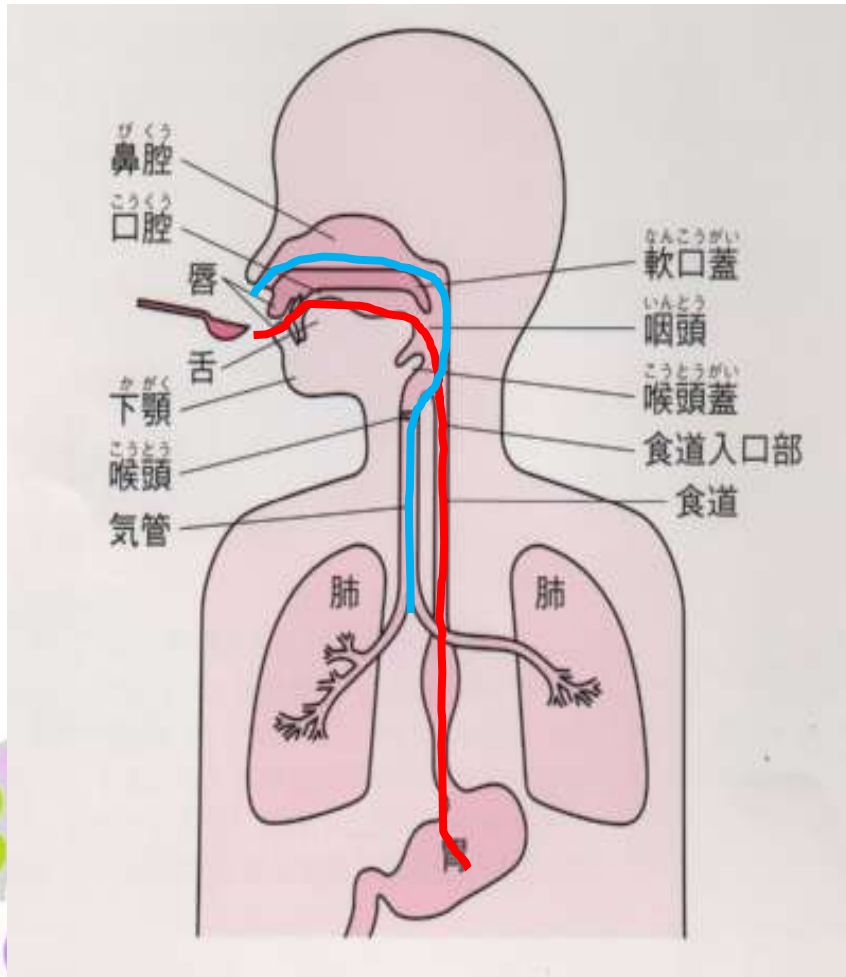
ゼロゼロ

飲みにくい

詰まる感じ

食物の通り道

空気の通り道



❁ 誤飲
異物を飲み込むこと。

❁ 誤嚥
食物が気道に入ること。

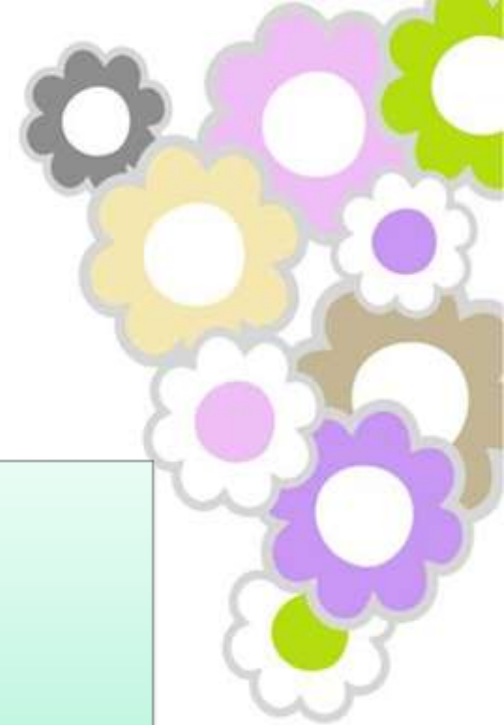
誤嚥をすると

**誤嚥性
肺炎**

窒息

脱水

低栄養



高齢者に多い誤嚥性肺炎

- ❁ 肺炎は、
日本人の死因第4位（2005年）
高齢になるほど増加
- ❁ 誤嚥性肺炎
市中肺炎の60% 院内肺炎の87%

肺炎のうち

70歳以上 70%

90歳以上 95% が誤嚥性肺炎



誤嚥性肺炎の予防 (中等～重症者)

- ① 食事中の誤嚥の防止 食形態・食べ方の工夫
- ② 唾液誤嚥リスクの軽減 口腔ケア
- ③ 胃食道逆流の軽減 体位
- ④ せき・喀出能力の維持・改善 起きること
- ⑤ 全身体力・免疫力の改善 寝たきりにならない事



食形態の工夫

	嚥下食1	嚥下食2	嚥下食3	嚥下食4	嚥下食5
カロリー	200kcal	1500kcal	1500kcal	1500kcal	1500kcal
蛋白	0g	50g	50g	50g	50g
形状					
	ゼリーののみ	ゼリー食	ミキサー食	超きざみ+とろみ	軟菜・キザミ
	スライス法で咽頭部をスムーズに通過するもの	スライス法でべたつき・ざらつきが多少あるもの	ピューレ状の形態 水分にはとろみをつける	軟らかく調理したものと、とろみ付きの水分と混ぜ合わせたもの	軟らかく調理したものを細かく刻んだもの
主食	—	粥ゼリー300g	粥ミキサー300g	全粥300g	全粥300g
副食	—	ゼリー状	ミキサー状	軟菜食 (超キザミ+トロミ)	軟菜食 (キザミ)
汁	—	ゼリー状	ゼリー状	ゼリー状	必要時指示→ゼリー状

窒息事故 (2008年)

- ❁ 交通事故 7499人
- ❁ 窒息事故 9419人
- ❁ 不慮の事故のうち交通事故を抜いて窒息がもっとも死亡数が多い。
- ❁ 窒息による死亡者 (2004年)
8割以上が65歳以上の高齢者



食事中の窒息の予防 (軽度～中等症者)

❁ 窒息しやすい食形態

餅・ご飯・カステラ・パン・肉類
こんにゃく・里芋煮など

対処

窒息しやすい形態の食べ物を避ける
細かくする、柔らかくする。



食事中の窒息の予防

❁ 窒息しやすい食べ方

早食い。詰め込み。一口が大きい。
丸呑み。しゃべりながら食べる。

❁ 対処

ゆっくり、少しずつ、よく咬む。
飲み込んでから声をかける。

食事に集中しやすい環境を整える。



誤嚥性肺炎や窒息を防ぐには

- ❁ 早期発見・早期対応
- ❁ 嚥下障害の兆候が現れたら、ご本人・御家族が自覚を持ち、気をつける・工夫をすることが大切です。
- ❁ 医療機関に相談しましょう。

