

# リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人  
小諸厚生総合病院  
リハビリテーション科  
E-mail  
K-reha@ma.ctk23.ne.jp  
11.03.01発行

## 安全に食べるために～摂食・嚥下障がいと食事形態～

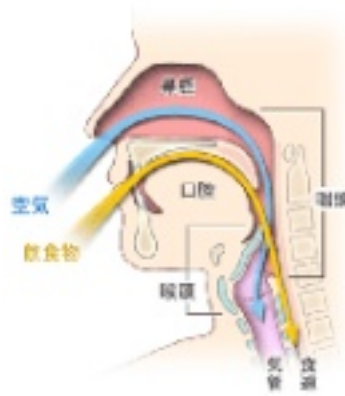
喉頭や気管に唾液や、飲食物などの異物が入ったときに咳き込むことがあります。これがムセです。普通、喉頭や気管に飲食物が入り込むと、粘膜刺激によって反射的にムセてしまいます。このしくみは誤嚥した飲食物を排除して気道を保護するために重要です。しかし、摂食・嚥下（えんげ）障がい者では気道の感覚機能に異常があることがあります。その場合、誤嚥してもムセないことがあります。このため、ムセないからといって誤嚥をしていないとは限りません。ムセることは体の防御機能

であるため、ムセること自体が悪いことというわけではない。むしろ、摂食・嚥下障がいのひとつの指標になります。

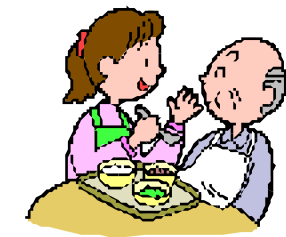
では、ムセやすい食事形態や安全な食事形態について紹介します。

### 水分

「水さえむせてしまう」という声を聞くことがあります。水分はむせやすいものです。なぜかというと、気管には蓋のようなもの



ついていて、飲み込むときにこの蓋が閉じることによって誤嚥を防いでいます。



しかし、加齢や病気によってこの蓋が閉じることが遅くなったり、うまく閉じなかつたりすることがあります。水分はさらさらしており、口の中からのどへ入り込むスピードが速いため、気管の蓋が閉じることが間に合わずに、水分が気管に入りむせてしまいます。

そこで、水分が喉に入るスピードをゆっくりにするためとろみ剤でとろみをつけます。

しかし、とろみのつきすぎた水分はとけた餅のようにベタつき、飲み込みにくく喉に残りやすいため、その方にあつたとろみの濃さで用法通りに使用しましょう。

### 食物

・歯がない状態や入れ歯が合わない場合、おから、ナッツ類、桜えび、揚げ物などの硬くてばさつくものは嚥みにくいものとなります。

・舌や頬の動きが悪い場合、おから、生野菜、リンゴ、刻んだ食事などは口の中でまとまりにくく、喉に送り込むのが大変になります。

・飲み込むタイミングがずれたり、遅れたりする場合、高野豆腐、味噌汁、みかんなどのように、嚥んだときに汁がでるような物や、液体と固形物が一緒になったような物はむせやすくなります。

・飲み込む力が弱い場合、餅の様に粘膜にくつきやすく粘る物は窒息の危険性があります。

### 食べにくい物の例



水分

嚥みにくい物



液体+固形物



口の中でまとまりにくい物



べたつき粘る物

安全で食べやすい物の性状は、柔らかい、まとまりやすい、嚥みやすい、粘らない物です。食品としては、まぐろのたたき、ムース、にこり、卵豆腐、ゼラチンゼリーなどです。しかし、舌の動きが悪いのか、飲み込む反射が遅れているのか、などその方によって症状は様々です。その症状によって食べにくい食物は違いますが、一概に上記のも食べ物が危険というわけでもありません。その方にあった食事をするのが大切です。(ST 鬼形)

### 編集後記

厚生労働省による調査によると、窒息原因となつた食品のランキングは、1位：餅、2位：パン、3位：ごはん、4位：おかゆと続きます。最近むせやすくなった、飲み込みにくくなったなど何か心配があれば主治医やリハスタッフに相談してみてください。(広報担当)

