

# 摂食嚥下障害で お困りの方へ

第2版

●摂食嚥下障害とは

●安全に食事を食べるために

●機能改善のリハビリ

あきは食のサポートチーム

# 摂食嚥下障害とは

## のどの構造・機能と摂食嚥下障害

摂食嚥下(えんげ)とは、食べ物や飲み物を口に取り込んでから飲みこむことを指す言葉で、食べ物を認識し、口に取り込み、咀嚼(そしゃく)して飲みやすい状態にして、飲み込む一連の過程です。

摂食嚥下機能は、神経によって制御された筋肉の動きによりまでするので、脳血管障害や神経疾患などの病気では摂食嚥下障害が生じやすくなります。

のどは図のように空気の通り道と食べ物や飲み物の通り道の交差点で、のどの動きが調整できないと、食べ物や飲み物が気管から肺に入り、誤嚥性(ごえんせい)肺炎を起こします。また、食べ物や飲み物が十分に取れないので、脱水や低栄養を引き起こします。

摂食嚥下障害が心配されるときは、「摂食嚥下障害の検査」を行い、摂食嚥下障害の状況を評価します。検査の所見に基づき、食事の工夫、姿勢の調整、摂食嚥下機能改善のリハビリについての助言を行います。

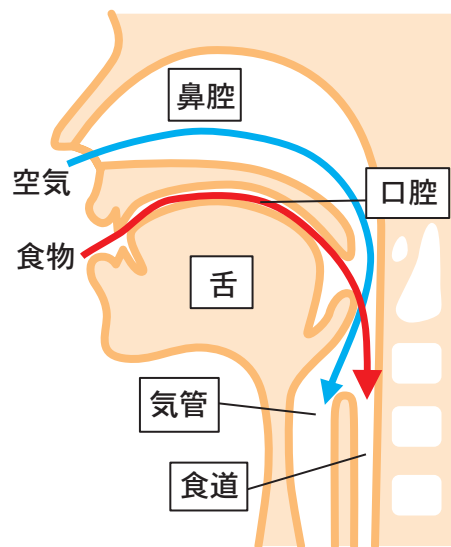


図 のどの構造と空気、食べ物の流れ

## 摂食嚥下障害の検査

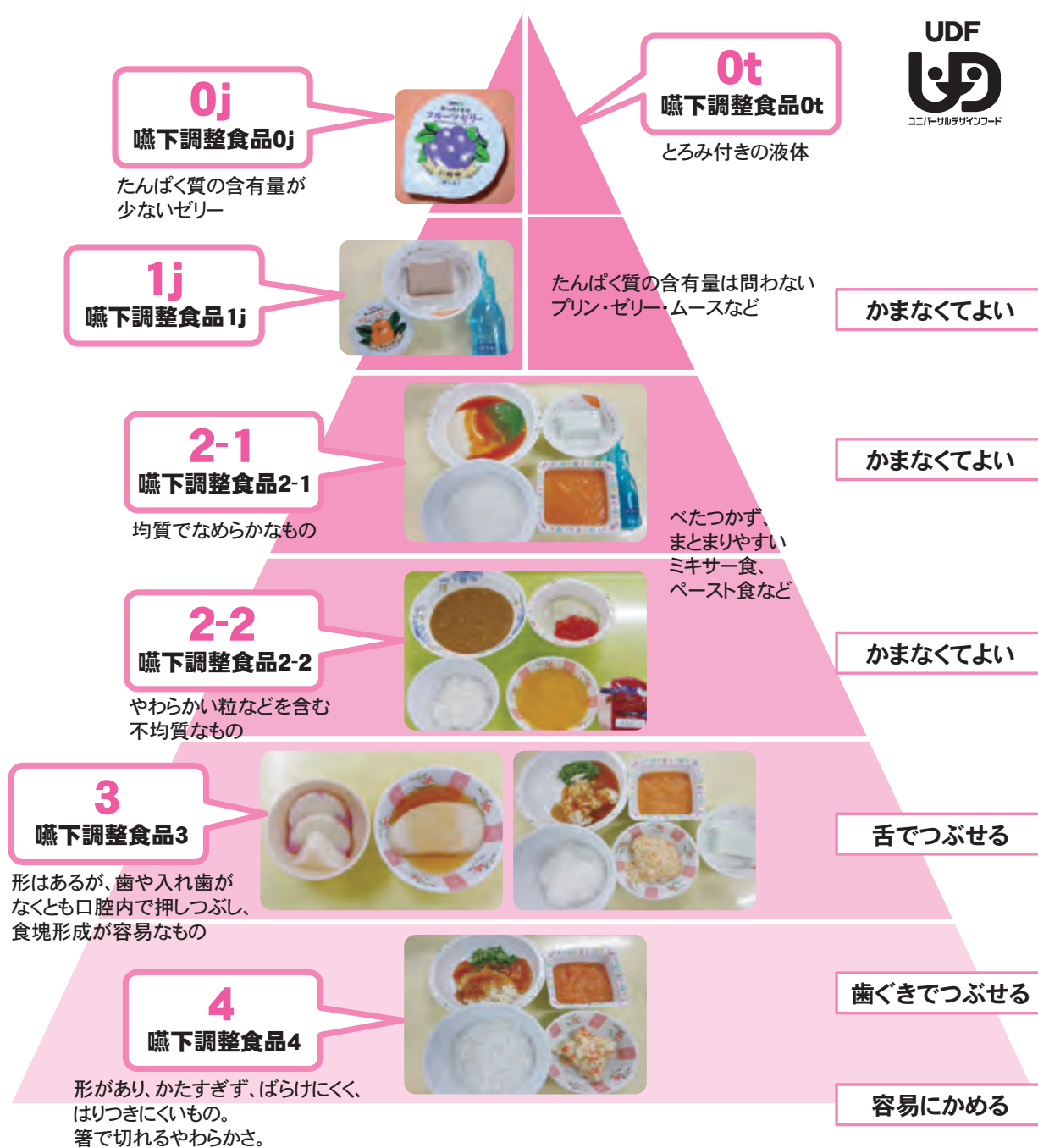
唾液を30秒間に何回飲めるか、少量の水や食べ物を飲んでむせや呼吸状態をみる簡便な検査と、造影剤を混ぜた食べ物や飲み物を食べたり飲んだりしてレントゲンで透視する嚥下造影検査(VF)、内視鏡で飲み込みを直接見る嚥下内視鏡検査(VE)などの精密検査があります。

## 摂食嚥下障害の治療

検査の所見に基づき、食物の形態の工夫、飲み物のとろみつけ、姿勢の調整、機能改善のリハビリの助言を行います。

# 安全に食事を食べるために

## 嚥下調整食学会分類 2021



## 水分摂取の必要性

1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）1ℓ＋飲み物1ℓ」で約2ℓ。最低でも1ℓは必要です。

水分補給は回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

水分補給のタイミング例（朝食・10時・昼食・15時・夕食・風呂上り等）

## 水分でむせる方へ

飲み込む機能が低下した方はお茶や味噌汁のような液体を上手に飲めなくなります。

液体は喉を流れるスピードが速く、誤って気道に入り込みやすくなり、その結果むせてしまいます。

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、喉を流れるスピードがゆるやかになる為、「むせ」を防ぐことが出来ます。

### <適したトロミのつけ方>

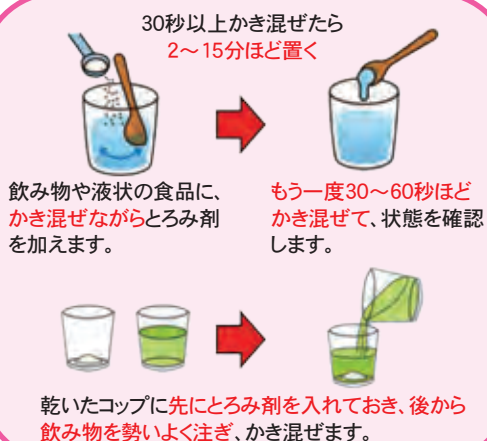
とろみがつきやすい



とろみがつきにくい

お茶(50℃)……約2分  
水(20℃)……約3分  
冷水(10℃)……約8分  
みそ汁(60℃)…約10分  
果汁ジュース(10℃)…約20分  
牛乳(10℃)……約30分

30秒かき混ぜてから、  
とろみが安定するのに  
要する時間(目安)



飲み物や液状の食品に、  
かき混ぜながらとろみ剤  
を加えます。

もう一度30～60秒ほど  
かき混ぜて、状態を確認  
します。

乾いたコップに先にとろみ剤を入れておき、後から  
飲み物を勢いよく注ぎ、かき混ぜます。

ジャムのような硬さにするとべたつきが強くなり、口やのどに張り付やすい為、飲み込みにくくなります。のどに残留しやすく、場合によっては窒息の危険性もあるので**強すぎるとろみに注意し、本人に適したとろみ（指導されたとろみ）にしましょう。**

### 薄いとろみ



スプーンを傾けると  
すーっと流れ落ちる。

### 中間のとろみ



スプーンを傾けると  
とろとろとゆっくり  
流れる。

### 濃いとろみ



スプーンを傾けても  
形状が保たれ、流れ  
にくい。

## 誤嚥を防ぐ食品と調理ポイント

### 《水分が少なくパサパサしたもの》

口の中の水分を奪い、口の中や歯にへばりつきやすく、喉に詰まりやすい。

**調理ポイント** 水分を含ませしっとりさせる。

#### パン

水分と交互に食べる。  
パン粥にする。



#### ゆで卵

マヨネーズと和えまとまりやすくする。



#### 焼 魚

焼き魚より煮魚や蒸し魚の方が  
水分を含むため食べやすい。



#### 高野豆腐、麩

噛むと水が出る食品はムセやすい。  
汁気をしぼってトロミをつけると  
ムセにくいです。



### 《口腔や咽頭に張り付きやすいもの》

口の中や咽頭にベタッと張り付くことが  
あり危険。

例) 焼き海苔・わかめ・最中の皮



#### 調理ポイント

口が渇いている状態で食べない!!  
水分と一緒に、もしくは交互に食べる。

### 《固いもの、まとまりにくいもの》

弾力があるものは噛みにくく、噛んでいても  
食べ物のまとまりを作ることが出来ない。

例) 肉・いか・たこ・牛蒡・レンコン・  
こんにゃく



#### 調理ポイント

食べる場合は、細かくしたりペースト状にし、  
とろみをつける。

### 《粘りが強いもの》

口の中や喉にへばりつき、喉で送りこみにくく  
窒息の危険がある。

例) 餅、団子、生麩



**調理ポイント** 基本的に控える

※食べたものが口や喉に残りがちな方は、  
交互嚥下（飲み込みやすいものを交互に  
食べる）がオススメです。

## バランスの良い食事

飲み込みが悪くなると、食事量が減り、必要な  
エネルギーやたんぱく質などの栄養が不足した  
「低栄養」や「脱水」に陥る可能性があります。適  
した食形態で必要な栄養を摂る事が重要です。

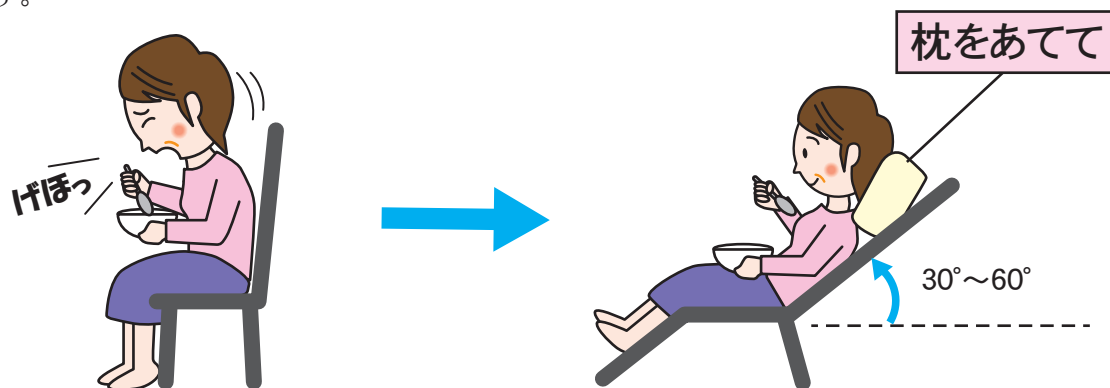
1日3食（朝・昼・夕）規則正しく摂りましょう。



## 食べ方の工夫について

### ☐ ベットアップ角度

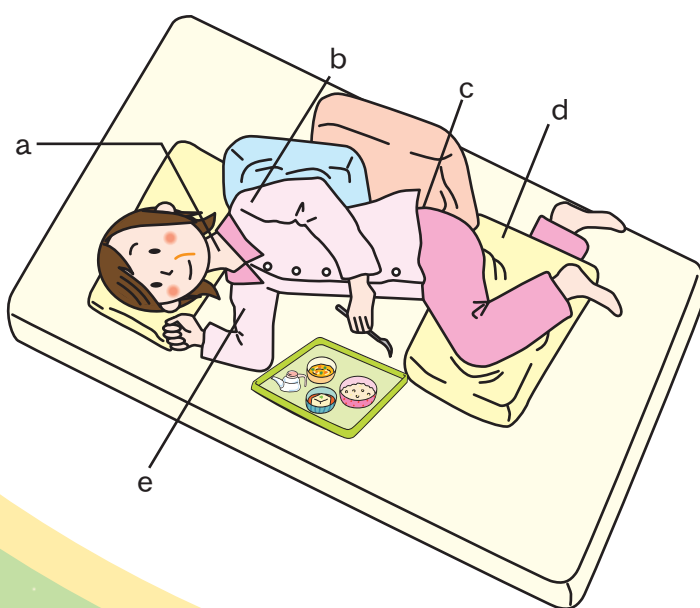
いつもの食べ慣れた姿勢がいちばんですが、むせが強いとき、口からこぼすとき、口にため込んで飲み込めないときなどは、リクライニング椅子などを利用し、60度や30度などのリクライニング位で食べると良いことがあります。このとき**枕をあてて必ず頸部を前屈**させておくことが大切です。



☐ 30度 ☐ 45度 ☐ 60度 ☐ 座位 ☐ その他(      度)

### ☐ 完全側臥位

意図：横になることで、食物が気道に流入しにくくなり、のどに容量の大きな貯留スペースをつくることで誤嚥を防ぎます。



#### 完全側臥位の介助方法

- 首の側面が真下になるように横になる。
- b, c. 肩と骨盤はベッドに対して垂直にする。
- d. 姿勢が後ろに倒れてしまわないよう骨盤を垂直に保つ。  
(上になっている足を下になっている足よりも前方に出し、両脚の間にクッションを入れると安定しやすい)。
- e. 下になっている腕が体の重みで圧迫されないよう腕を前方に出す。(体は「く」の字の姿勢をとる。)

## ☐ 交互嚥下

「食べ物⇒水分（トロミ等）⇒食べ物」と交互に食べる方法です。喉に残った食物を減らす効果があります。

## ☐ 反復嚥下

1口をごくんと飲んだら続けて2～3回と唾液を飲む方法です。喉に残った食物を減らす効果があります。

## 《ゼリーの食べ方について》

### ☐ スライス状

ゼリーを食べる際は、スライス状にしてください。ゼリーが喉に残りにくくなります。



### ☐ クラッシュ状

ゼリーを食べる際は、ゼリーを細かく砕いたクラッシュ状にしてください。お口の中にゼリーが残りにくくなります。



☐ にチェックの入った調整を行ってください

# 機能改善のリハビリ

## □ 嚥下体操

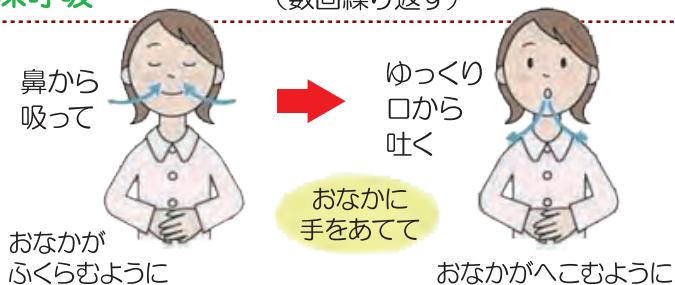
### 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施(1~2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

#### a 深呼吸

(数回繰り返す)



#### b 首を回す



#### c 首を倒す



#### d 肩を上げ下げする

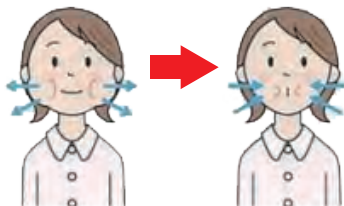


#### e 両手をあげ、軽く背伸びする



#### f 頬をふくらませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



#### g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



#### h 息がのどに当たるように、強くすって止め、三つ数えて吐く

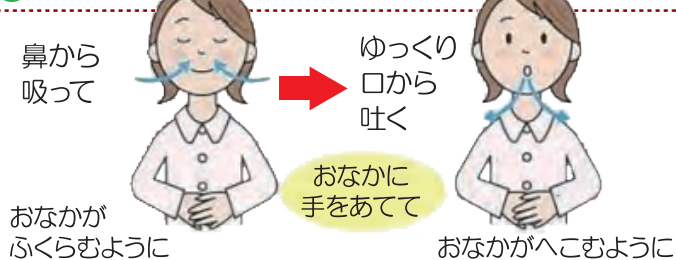


#### i パパ パララ カカカと ゆっくり言う



#### j 深呼吸

(数回繰り返す)



浜松市リハビリテーション病院 藤島一郎先生より  
使用許可をいただきました。

## ☐ 咳の訓練(毎日1セット実施 5～10分)

意図：むせた際の咳の力を強くします。

方法：①お腹に手を当てて息を吸います。

②お腹が膨らんだことを確認して、「えへん」と大きな声を出します。

③その声に合わせてお腹を押し、咳を誘導します。



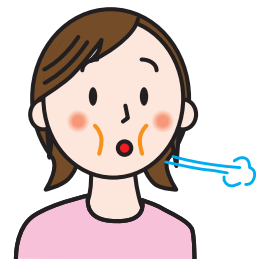
## ☐ 口すぼめ呼吸訓練(毎日1セット実施 5～10分)

意図：呼吸のコントロールを行います。

痰や誤嚥物の喀出を促します。

肺の機能や口唇の機能を強化します。

方法：鼻から息を吸って、「フーッ」と口をすぼめて息を吐きます。



## ☐ 発声訓練(毎日1セット実施 5～10分)

意図：喉の機能を高めます。

方法

①できるだけ大きく息を吸って「アー」と長く大きな声で発声します。

10回

②「ア・ア・ア」「イ・イ・イ」と力を込めて発声します。

各5回

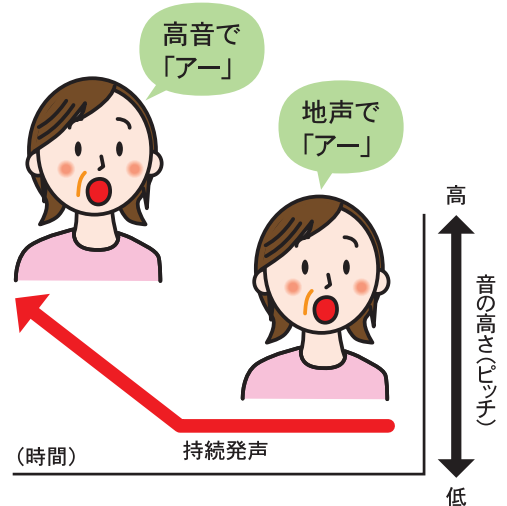
\*カラオケや朗読でも可。なるべく大きな声を出しましょう。

③-1 大きく息を吸ってから「アー」の声を出し、できるだけ高い声まで少しずつピッチを上げて、最も高い声を5秒間出し続けます。

5回

③-2 大きく息を吸ってから高い声で「アー」と声を出し、できるだけ低い声まで少しずつピッチを下げて、最も低い声を5秒間出し続けます。

5回



☐ にチェックの入った訓練を行ってください

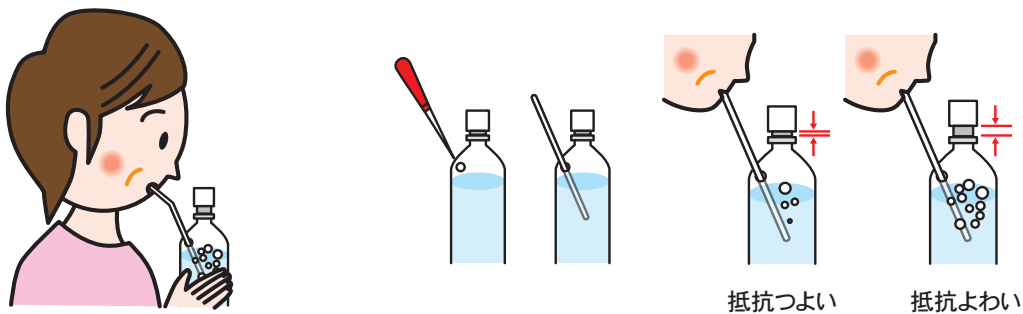
## □ ブローイング訓練(毎日1セット実施 5～10分)

意図：むせた際の咳の力を強くします。

肺の機能や口唇の機能を強化します。

方法：①図のようにペットボトルにストローを挿し、ブクブクと息を吐きます。

②ペットボトルの蓋の閉め方を調整することで泡を出す呼気の力を調整することができます。\*誤って水を吸い込まないように注意して下さい。

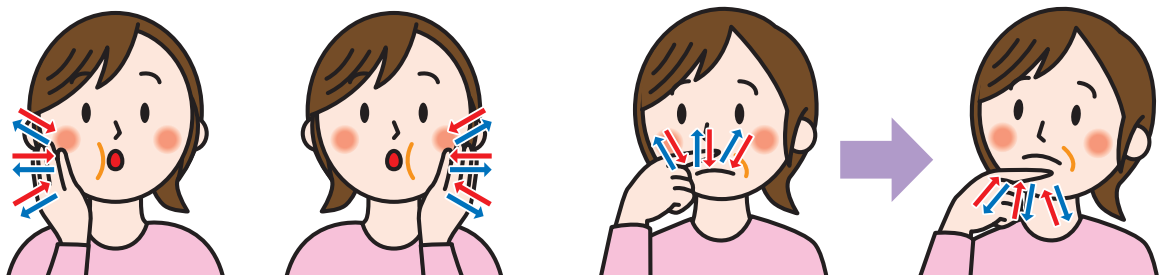


## □ 舌筋の運動(毎日1セット実施 5～10分)

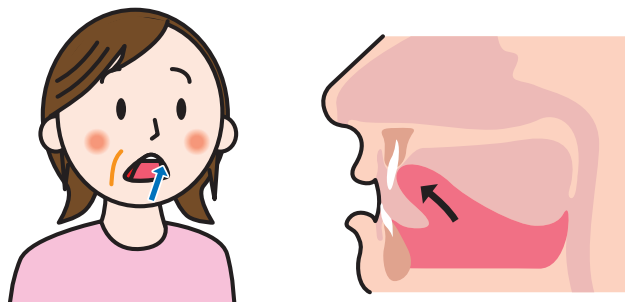
意図：舌の筋力を強化します。

方法

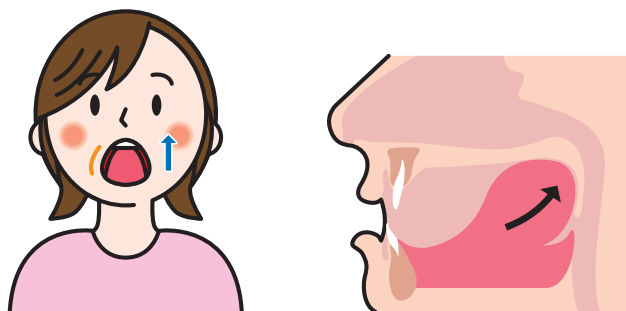
①舌の多方向的突出運動：(手で上下唇や頬に加える力に負けないように) 5秒間、抵抗を加える角度に向かって押し返すように、舌で指をできるだけ強く前や横に押し返し続けましょう。



②前舌の挙上運動：5秒間、「タ」と発音する際の口の形で、舌を口の天井に向かって強く押し上げ続けてから「タ」と発音しましょう。(「ニャ」の音も同様に実施する)。



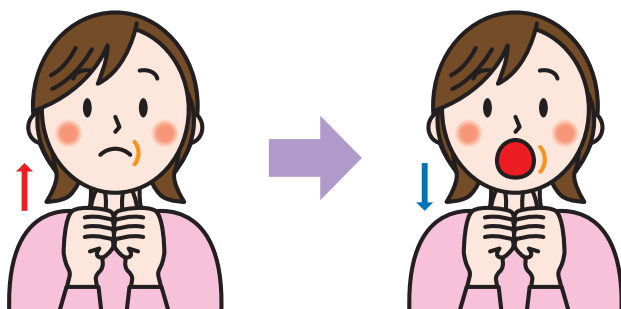
③奥舌の挙上運動：5秒間、「カ」と発音する際の口の形で、舌を口の天井に向かって強く押し上げ続けてから「カ」と発音しましょう。



### ☐ 開口運動(下顎の下制運動)

意図：喉の筋力を強化します。

方法：顎の下に両手の親指をあてがって顎を上押し上げ、その力に負けないように、5秒間、できる限り強く口を開け続けましょう。



### ☐ 嚥下おでこ体操

意図：喉の筋力を強化します。

方法：額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。

次の2つの方法で行ってください。

- ゆっくり5つ数えながら持続（6～7秒）して行ってください。
- 1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。食事の直前に行うと効果的でしょう。



☐ にチェックの入った訓練を行ってください

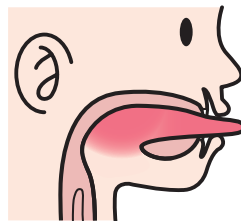
## ☐ 前舌保持嚥下訓練

意図：喉の筋力を強化します。

方法：前歯で舌を噛んで、ゆっくりと唾液を飲み込む。

（舌は前方に突出すればするほど負荷がかかります。）

\* できる方は、唾液を飲み込んだ直後に5秒間息を止めて喉に力を入れ続けましょう。）



☐ にチェックの入った訓練を行ってください

## 《その他アドバイス》

---

---

---

---

---

---

---

---

※訓練内容については、医師などの専門家の指示の下に行ってください。  
運動中に体の異常を感じた場合は、中止してください。

### 【お問い合わせ】

TEL 0250-22-4711 FAX 0250-24-4740  
（担当：下越病院リハビリテーション科 張替）

新津医療センター病院(代表) TEL 0250-24-5311