

第 1 回 石尊山耳鼻咽喉科研究会

嚥下診療の実際

-嚥下内視鏡検査の活用と誤嚥性肺炎の予防-

関連資料

演者：田山二郎 先生（国立国際医療研究センター病院 耳鼻咽喉科 科長）

- ・ 食事前の準備運動としての嚥下体操、食事摂取の際の姿勢の指導に使用します。

身につく
実のある

食事を安全にとるための 生活のポイント

体 操

食事の前に実践してみましょう。

①姿勢



リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

②深呼吸



お腹に手をあてて、
ゆっくり深呼吸しま
す。

③首の体操



ゆっくり後ろを
振り返る。
左右とも行う。

耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首
を左右に倒す。

首を左右にゆっ
くりと1回ずつ
まわす。

④肩の体操

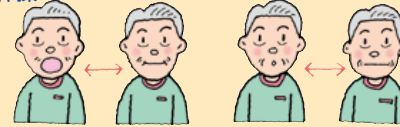


両手を頭上に挙
げ、左右にゆっく
りと下げる。

肩をゆっくりと上
げてからストンと
落とす。

肩を前から後ろ、後ろから
前へゆっくり
まわす。

⑤口の体操



口を大きく開けたり、
口を閉じて歯をしっ
かり噛み合わせたり
を繰り返す。

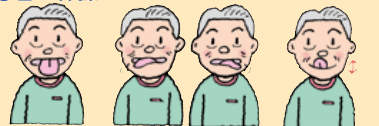
口をすぼめたり、
横に引いたりする。

⑥頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

⑦舌の体操



舌をべーと出
す。舌を喉の
奥の方へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、あご
の先をさわる
ようにする。

⑧発音の練習



「パ・ビ・ブ・ベ・ボ」「パ・タ
カ・ラ」をゆっくり、はつき
り、くり返し言う。

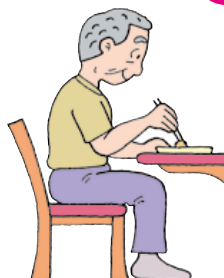
姿 勢

食事の姿勢が安定しないと飲み込みにくいので、安定した姿勢を取りましょう。

良い例



悪い例



- ・ 食べやすい食形態の調理の工夫、日常的な口腔ケアの指導に使用します。

食 事 の 工 夫

加齢とともに硬いものが食べづらくなったり、うまく飲み込みができなくなったり、食べることがだんだん困難になってきます。食べ方や食べ物の種類を工夫して、食事を楽しみましょう。

素材の形状を変えたり、やわらかく調理すると、飲み込みやすくなります。



蒸す



煮込む



する



つぶす

① 適度の水分を含ませる

ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



② ツルンとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしが良い。



③ 油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなどの油性のソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜて、まとまりを良くする。



④ トロミをつけてばらけるのを防ぐ

食材にあん風のトロミをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしも良くなる。



⑤ サラサラした液体にはトロミをつける

お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ。



口 腔 ケ ア

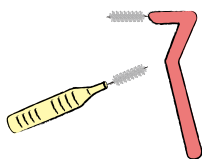
口の機能を維持・改善したり、口の中の細菌を減らし、誤嚥による肺炎を予防します。まずは、毎食後と寝る前に歯磨きと頬をブクブクと良く動かしてうがいをしましょう。

ブラッシング方法をマスターしましょう

歯と歯ぐきの間に毛先をあてて、小刻みに振動させます。



デンタルフロスや歯間ブラシを利用して、歯の隙間も丁寧に。



歯が飛び飛びに残っている人は、毛先を歯の表面にまんべんなく当てて、ていねいに。

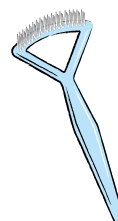


小さめでやわらかめの歯ブラシで磨きましょう



歯と歯ぐきに負担をかけないよう、ソフトな圧で磨きましょう。

舌が汚れていると、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。舌ブラシを使って、清潔に保ちましょう。

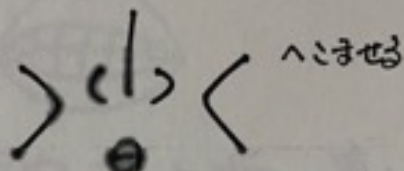
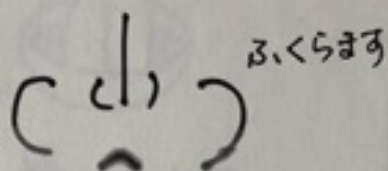


半年に一度はプロ(歯科医師・歯科衛生士)のケアや歯や入れ歯のチェックを受けて口の健康度を高めましょう！



口の中の炎症や細菌の繁殖を防ぐために、食後は、なるべく時間をあけずに入れ歯を取り外し、洗いましょう。

1. 頬を膨らます, へこます
各5秒キープ



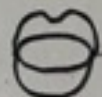
2. 「あー」「いー」「うー」 各5秒キープ



「アー」
口を大きく開く



「イー」
口角をしっかりと上げる



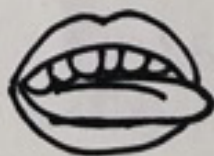
「ウー」
唇を前に突き出す

3. 舌を前に出してから戻す
5秒キープ

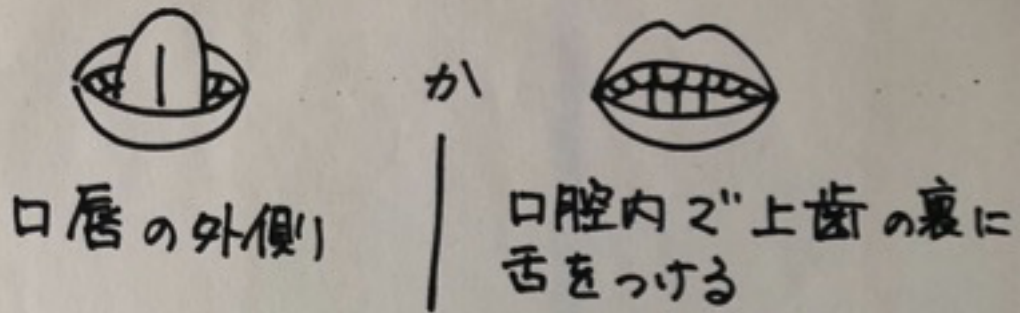


勢いよく
ひっこめる

4. 舌を左右の口角につける
各5秒キープ



5. 舌を上によびる (5秒キープ)



6. 4と5を使って口唇を ゆくりとなめる.

7. おでこ体操

頭と手を押し合う 5秒キープ

- ① 頭はおいぎ"をある
- ② 手のひらを額に合える
おいぎ"のシヤマをある

(注)

必ず"首の前の部分(★の箇所)に
力が入っていることを確認して
行って下さい。

★の箇所に力が入らない場合は
頭の角度を調整して下さい



・飲み込みづらさを訴える患者さんに日常的に行ってもらう訓練についての説明用紙です。

☆嚥下調整食分類 2021(日本摂食嚥下リハビリテーション学会)

※ヘルシーネットワーク (<https://www.healthynetwork.co.jp>) より転載

・日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整委員会より提唱された食事、とろみの分類です。国内の病院・施設・在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目的とし作成されています。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2021と他介護食分類の対応

学会分類2021



0j
嚥下訓練食品 0j

たんぱく質含有量が少ないゼリー



0t
嚥下訓練食品 0t

学会分類 2021(とろみ)の
中間～濃いとろみ
たんぱく質含有量が
少ないこと

1j
嚥下調整食 1j

たんぱく質含有量は問わない
プリン・ゼリー・ムースなど

2-1
嚥下調整食 2-1



均質で
なめらかなもの
(あまりさらさら
しすぎないこと)

2-2
嚥下調整食 2-2



やわらかい粒等
を含む
不均質なもの

3
嚥下調整食 3



形はあるが、
歯や入れ歯がなくとも
口腔内で押しつぶし、
食塊形成が容易なもの

4
嚥下調整食 4



形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの。
箸で切れるやわらかさ

この図表はヘルシーネットワークの『はつらつ食品カタログ』に掲載されています。ぜひカタログもご活用ください！

他分類

学会分類 2021	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	L0 (開始食)	許可標準 I	—	0
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—	0
1j	L1・L2 (嚥下食Ⅰ・Ⅱ)	許可標準 II	かまなくてよい	1
2-1	L3 (嚥下食Ⅲ)	許可標準 III	かまなくてよい	2
2-2	L3 (嚥下食Ⅲ)	許可標準 III	かまなくてよい	2
3	L4 (移行食)	—	舌でつぶせる	3
4	L4 (移行食)	—	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる (一部)	4

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類 2021」の本文及び学会分類 2021(食事)早見表をご確認ください。

※他分類の対応に関しては「嚥下食ピラミッド」・「嚥下調整食分類 2021(食事)早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方」を参考に当社が作成したものです。

※学会分類 2021に対応する内容のみ記載しておりますので、嚥下食ピラミッド[L5 普通食]・スマイルケア食[食]・「青マーク」の記載は割愛しております。

※学会分類 2021に対応していない場合は「—」を記載しています。