



## 摂食嚥下障害と食事について

摂食嚥下（せつしょく・えんげ）障害とは、何らかの疾患や加齢が原因で、噛んだり（咀嚼：そしゃく）飲み込んだり（嚥下）がうまく出来なくなる状態です。脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による麻痺、神経・筋疾患、また加齢による筋力の低下などが主な原因となります。

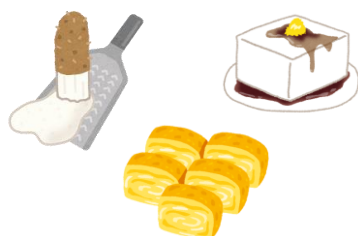
### 摂食嚥下障害の主な症状

\*この他にも症状があります

食事にむせる



噛まなくてもよいものを好むようになる



食事に時間がかかる



体重が減ってきた



熱が出る



食べたものが気管に入ってしまうことを「誤嚥（ごえん）」といい、誤嚥によって食べ物と共に細菌が気管に入り込むことで発症するのが「誤嚥性肺炎」です。高齢者にとっては命を脅かす疾患にもなるため、注意が必要です。



### 食事の工夫

こんな食感には気をつけよう

むせたり、喉につまったりしやすいので、食べる時には注意が必要です

- さらさら → むせやすい : 水、お茶、ジュースなど
- ポロポロ → ばらけやすい : ご飯つぶ、そばろ、かまぼこなど
- ペラペラ → はりつきやすい : のり、わかめ、青菜類など
- パサパサ → ぱさつきやすい : パン、カステラ、いも類など



摂食嚥下障害が疑われる場合は、まずは専門家（医師、歯科医師、管理栄養士、看護師、言語聴覚士など）へご相談ください。

噛む力、飲み込む力が低下しても、柔らかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。能力に応じて、食べやすいものを選びましょう。

ユニバーサルデザインフード区分表（日本介護食品協議会）



食品の「かたさ」や「粘度」に応じ4つに区分分けされており、ドラッグストアやスーパーの介護食コーナーやインターネットで購入することができます。ご自分の噛む力、飲み込む力に適した食品を選ぶ際の参考にしてください。

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてもよい
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	普通にのみこめる	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～やわらかいごはん	やわらかいごはん～全がゆ	全がゆ
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
その他の一般食品例	・人参、じゃがいもの煮物 ・白桃缶詰	・完熟バナナ ・はんぺん ・煮込みハンバーグ	・絹ごし豆腐 ・ねぎとろ（すき身）	・やわらかいプリン

\*市販食品を選ぶ際の基準は、ユニバーサルデザインフードの他に、「特別用途食品」の許可基準や、「スマイルケア食」による分類などがあります。現在、農林水産省が、新しい介護食品の考え方「スマイルケア食」に基づく分類を利用した運用を検討しています。