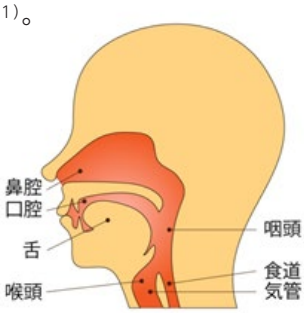
Pharmarise HOLDINGS
2019年 12月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
12 2019 December
疾病

嚥下障害

嚥下障害とは

嚥下障害とは、食べ物をうまく飲み込めない状態のことを言います。それに伴い、食事が取りづらくなります。嚥下障害になると次のような症状が見られます[1)]。

- 頻繁にむせる、咳き込む
- 飲み込んだ後も、口や喉の辺りに食べ物が残っている
- 食事の後、がらがら声になる、痰が出る
- 食べるとすぐ疲れて、全部食べられない
- 体重が徐々に減る、体調を崩しやすくなる



嚥下障害があると、本来食道を通るはずの食べ物などが気管に入りやすくなり、それを吐き出すことも難しくなります。気管に詰まった食べ物に含まれる細菌などによって肺炎を引き起こすことがあります。これが誤嚥性(ごえんせい)肺炎と呼ばれるものです。

嚥下障害の主な原因[2)]

嚥下障害を引き起こす原因はいろいろなものがあります。例えば、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や、神経や筋肉の病気などで起こることがあります。また、加齢によっても起こります。

日常生活での注意点[1)]

口の中を清潔に保つ

口の中の食べ物の残りかすをそのままにしておくと、細菌などが繁殖しやすくなり、誤嚥性肺炎につながる危険性があります。したがって、普段から十分な歯磨きをするなど、口の中を清潔にしておくことが大切です。

歯磨きには歯や歯肉、口の粘膜へ刺激を与えることで嚥下運動を促す効果も期待できます。また、味覚などが鋭敏になり、食欲増進にもつながります。

ポイント

- 歯磨きは歯茎や歯の付け根もしっかり磨く。
- 頬や唇と歯茎の間は残りかすがたまりやすいので、うがいや濡らしたガーゼ等で拭くなど、取り除く。
- 歯が無い場合も、口の中を磨くことは大切。入れ歯の清掃も毎食後に行う。

食事の工夫[1、3)]

嚥下障害がある場合は食欲が低下しがちです。脱水や低栄養にならないように、十分な食事をとる必要があります。中には食べづらい食品もありますので、工夫が必要です。また、食べることに集中できる環境を作ることや、ゆっくり食べるなど食べ方も大切です。

ポイント

食べづらい食品の場合は特に慎重に！

- 少量ずつ口に入れる。
- よく噛んで、ゆっくり食べる。
- 口の中のものは飲み込んでから次のものを入れる。
- 食べやすいもの、飲み込みやすいものから食べ始める。
- 食べづらい食品と、食べやすい食品を交互に食べる。
- 水のようなものは、ゼリーや片栗粉などでとろみを付ける。
- テレビを観たり、会話したりしながらの「ながら食べ」はやめる。

食べづらい食品[3)]	
さらっとした液体	水、お茶、ジュース、味噌汁など
パサつきのあるもの	パン、芋類、ゆで卵、クッキーなど
ベタつきのあるもの	餅、団子など
口の中に付着しやすいもの	のり、わかめなど
硬くて、口の中でまとまりにくいもの	肉、いか、たこ、こんにゃくなど
酸っぱくてむせやすいもの	酢の物、柑橘類など

薬を飲む時の工夫

薬を飲みやすくするための工夫として、次のようなものがあります。

- あらかじめ、口の中を湿らせておく
- 顎を上げないようにする
- 薬を一つずつ飲む
- 水にとろみをつける
- 薬をゼリー(服薬ゼリーなど)やヨーグルトの中に埋めて飲む
- 薬をオブラートに包んでから全体を濡らしゼリー状にする

薬によっては、より飲みやすいタイプに変更できる場合があります。例えば、より小さい薬、口の中で溶ける薬(OD錠)、シロップ・ゼリータイプの薬、飲まなくても済む貼り薬や坐薬などへの変更です。また、錠剤やカプセルをお湯に溶かして飲む「簡易懸濁法」という方法も活用できる場合があります。詳しくは薬剤師にご相談ください。

【参考文献】
1) 日医工：摂食嚥下障害Q&A
2) 日本気管食道科学会：嚥下障害
3) 京都市立病院栄養科：飲み込みやすい食事（嚥下食）について