

「飲み込みにくい」と感じた日から

ごえん

# 誤嚥を防ぐ食事を

食べにくくなった

のどを通りにくい

食事中にむせやすい



**必見!!** 手軽にできる食べやすい食事を知りたい方へ

## 飲み込みやすく美味しい食事

**目次**

①誤嚥とは？(P.2)

②誤嚥を防ぐ3つのポイント(P.3～)「ゆっくり食べ」「食べる姿勢」「料理の工夫」

## 早めに気付こう!こんな症状増えてはいませんか?

食べ物が喉に詰まる



飲み込むのに時間がかかる



固い食べ物が食べ辛くなった



食事中・食事後によく咳が出る



これらの症状がある方は、飲食物を口から喉へ、さらに食道へと送り込む嚥下(えんげ)機能が低下している可能性があります。



嚥下機能が低下すると…

食べられるものが限られ、食べる楽しみが減る

食欲低下、低栄養、脱水気味に…

**誤嚥(ごえん)のリスクが高まる**

ごえん  
**誤嚥ってなに?**

飲食物や唾液を飲み込むときに、食道ではなく気管に入り込んでしまうことをいいます。高齢になるにつれ、飲み込む機能が弱くなるため、誤嚥を起こしやすくなります。

また誤嚥したものと一緒に細菌が肺に入って炎症を起こす**誤嚥性肺炎**を引き起こす恐れも出てきます。

### 高齢者の不慮の事故死三大要因

- ① 転倒・ふらつき
- ② 風呂場などでの溺水
- ③ 飲食物の誤嚥による窒息

### 「咳」や「むせ」は誤嚥の防御反応!

無理に抑えようとする人もいますが、逆に誤嚥する恐れがあるので注意!咳やむせは誤嚥を防ぐ防御反応なので無理に抑えずしっかり出しましょう。



**誤嚥を引き起こさないよう  
食べ方の工夫や料理の工夫を心掛けてみましょう!**

飲み込みにくいと感じた日から  
**誤嚥(ごえん)を防ぐ食事を始めよう**

## 誤嚥を防ぐ3つのポイント

**POINT ① ゆっくり食べを意識する (P.3)**

**POINT ② 食べる姿勢を意識する (P.4)**

**POINT ③ 飲食物を飲み込みやすいよう工夫する (P.5～)**

誤嚥は防ぐことができます。  
誤嚥予防のポイントを見て  
みましょう!

### POINT ① ゆっくり食べを意識する



誤嚥を防ぐためには、食べ方や飲み方を見直すことが大切です。

急いで食べ物を飲み込もうとしたり、一度に多量の食べ物を飲み込む、食事とは別の事柄に集中してしまうと誤嚥のリスクが高まります。

ゆっくり食べる



少しずつ口に入れる



よく噛む



1口ごとに「ごくん」と意識して飲み込む



ながら食べをしない



良い姿勢を意識する



詳しくは次のページへ!

### 嚥下機能が低下していると思ったらすぐ実践!

今までは多少乱暴に食べても誤嚥することはまず無かったかもしれませんが、加齢や病気などの影響で食べる機能が低下してくると、窒息や誤嚥、ひいては命に関わる事態を招きかねません!

足腰が弱くなってきたら歩く速度を下げたり杖をついたりするように、食べ方もそれに合わせて工夫していきましょう。

## POINT ② 食べる姿勢を意識する

誤嚥を防ぐには食べる時の姿勢も大切です。普段どのような姿勢で食事をとっているか、一度確認してみましょう。

### 誤嚥しづらい姿勢



- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 軽くあごを引く
- ・ 足を床につける

食後すぐ仰向けになると  
食べていたものが逆流する恐れが  
あるので注意しましょう!

### 誤嚥しやすい姿勢



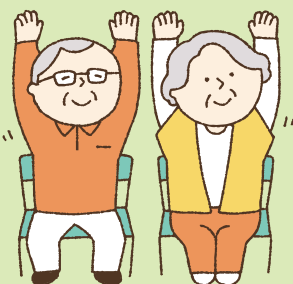
- ・ **背中が丸まっている**  
→ 口が動かしづらくなる
- ・ **あごを上げて飲む**  
→ 飲食物が気管に入りやすくなる
- ・ **足が浮いている**  
→ 姿勢が安定しづらくなる

### ◆アドバイス: 筋肉量を上げて食べる機能を保とう!

食べる機能を保つためには、栄養を摂るとともに適度な運動をして身体全体の筋肉量を維持することが大切です。全身の筋肉量が増えると、舌や口周りの筋肉も強くなり誤嚥しにくくなります。散歩やストレッチ、お口の運動など積極的に取り入れてみましょう！また、筋肉量が増えると食べる姿勢も維持しやすくなります。



食事時だけではなく  
常に姿勢を良くして歩く。



腕を伸ばして首を回し  
上半身のストレッチ。



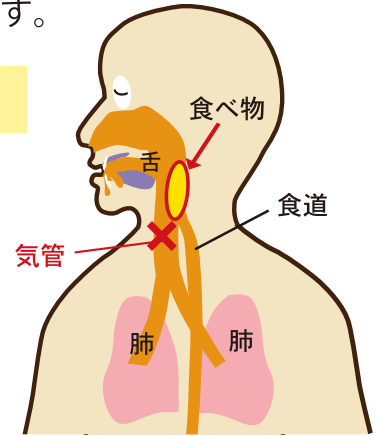
歌を歌う、音読するなど  
舌の運動を行う。

## POINT ③ 飲食物を飲み込みやすいよう工夫する

誤嚥には「嚥下前誤嚥」と「嚥下後誤嚥 (P6)」の2タイプあります。

### ◆嚥下前誤嚥 水などを飲んですぐにむせる人はこのタイプ

食べる速度と飲み込むタイミングが合わず、飲食物が食道ではなく気管に入り込んでしまう誤嚥。



### 【原因】

→口の中に飲食物を溜めておく力が弱い。

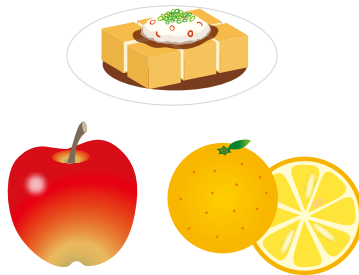
### 【注意が必要な食品とその対策】

喉に入るスピードが速い  
水やお茶などの液体



液体はとろみをつけてまとまりやすくし、喉に流れるスピードを遅くしましょう。

中の水分が飛び出しやすい  
果物や高野豆腐などの煮物



小さく切って、噛んだ時に出る水分の量を減らしましょう。

かけらが喉に入り込みやすい  
クッキーやお煎餅など



一口大の大きさにし、水分などに浸して食べましょう。

### ◆アドバイス:とろみ調整食品を使うポイント!!

とろみ調整食品を使うと、水やお茶といった飲み物が「まとまりやすく」、ゆっくり流れることで「飲み込みやすく」なります。

### とろみの付け過ぎに注意! 適度なとろみを!

単にとろみを付ければよいということではありません。

人によって誤嚥しないとろみの強さは違います。医師にご相談の上、正しくお使い下さい。

Q&Aは裏面をご覧ください。

#### 薄いとろみ



スプーンを傾けると  
ずっと流れ落ちる

#### 中間のとろみ



スプーンを傾けると  
とろとろと流れる

#### 濃いとろみ



スプーンを傾けても形状が  
ある程度保たれ流れにくい

とろみの強度は、市販のとろみ調整食品の記載に従い調整しましょう。

## ◆嚥下後誤嚥 飲み込むのに時間がかかったり、飲み込んだ後に咳が出るタイプ

飲み込む時のパワー不足で起こりやすい誤嚥。飲み込んだ飲食物の一部が喉の窪みなどに残り、呼吸を再開したあとに気管に入り込んでしまう。

### 【原因】

→食べ物を飲み込む力やまとめる力が弱く、すべてを食道へ送り込めない。



たとえば…



**大きめの食材を飲み込む力が弱い**



食材を飲み込みやすい  
大きさや形状に変える

今まで飲み込めていた食べ物の大きさが、喉を通りづらくなったり、食べ物を噛む力が弱くなったことで食べ物を小さくしづらくなったりなど感じていませんか？  
そんな時は料理を作る段階で飲み込みやすい形状に変えてみましょう。

### 一口大の大きさに切る



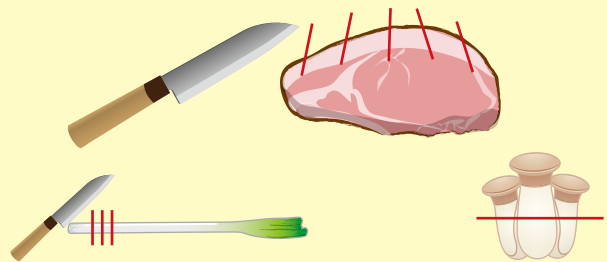
食べやすい大きさに変えて噛みやすくし、  
のどの詰まりを防ぐ。

#### 食品例

すでにカットされている野菜



### 繊維を断ち切る



お肉や野菜の繊維を断ち切るように切り  
柔らかく噛みやすいよう工夫する。



**厚みのあるお肉は焼く前に叩いておくと  
柔らかくなり飲み込みやすくなる！**

### 麺類は短く切る



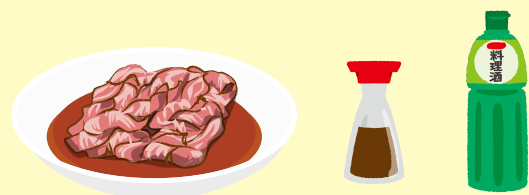
麺をすするとむせたり、誤嚥の原因になりやすい  
ため、すすらずに食べられる長さにする。

#### 食品例

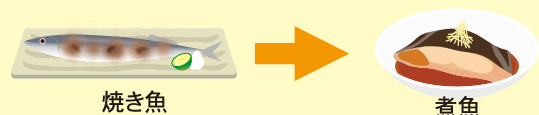
- ・ショートパスタなど短い麺を選ぶ
- ・麺を折ってから茹でる




### 調味料に浸す



焼く前に調味料を事前に浸けておくことで  
食材を柔らかくし、飲み込みやすくする。

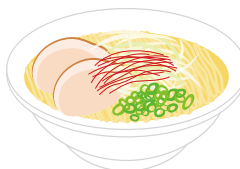


**焼き魚より煮魚の方が誤嚥しにくい**

**✓ 液体の中に固形物がありむせやすい**  **液体にとろみをつける**


水分が先に喉を通過することで、むせたり誤嚥をする場合は、液体にとろみを付けることで食材と水分がまとまり飲み込みやすくなります。

**液体にとろみをつける**




片栗粉やとろみ調整食品を入れて「とろみ」をつける。

**卵やとろろを加える**

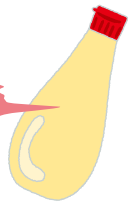


温泉卵や、とろろなどを絡ませてまとまりやすくする。

**✓ 口の中でまとめる力が弱くバラける**  **「つなぎ」となる食材を入れる**

パラパラしていたりボソボソするものは、口の中でまとまりにくいいため欠片を誤嚥しやすいです。「つなぎ」となる食材を加えて飲み込みやすい形状に変えてみましょう。

**つなぎとなる食材を加える**




- ・マヨネーズで和える
- ・とろろや生卵で和える
- ・ひきわり納豆やめかぶなどネバネバした食材を加える

**水分を含ませる**




浸して食べる

**✓ もっちりとしり気があり詰まりやすい**  **食材選びや食べ方を工夫する**

もっちりとしているものは、喉に貼り付きやすかったり、飲み込むパワーが弱いことで喉の途中でつまりやすいため、注意が必要です。


**介護用食材を使う**



介護用に作られた粘り気の少ない食品を使う。

お餅

**交互嚥下を行う**



もっちりとした食品や固い食品などを柔らかい食品と交互に食べると誤嚥しにくい

**◆アドバイス：市販の調理済み食品を活用しよう！**

高齢での一人暮らしや二人暮らしの人、あるいは買い物や調理が面倒な時に活用できる商品をご紹介します。

**ユニバーサルデザインフードの活用**



固いものが噛めない方や飲み込む力が弱い方でも、美味しく簡単に食べられるように作られた食品です。左のロゴを目印に、スーパーやドラッグストアで探してみましょう。

# とろみ調整食品の使い方で 困ったときは…

## Q&A

Q1

ダマができにくくなるコツは？



飲み物をかき混ぜながらとろみ調整食品を入れる

かき混ぜるタイミングが遅いと、ダマになる原因になります。飲み物をスプーンや泡だて器などで混ぜながらとろみ調整食品を加えてみましょう。粉を先に入れる場合は、**乾いたコップ**を使い、勢いよく飲み物を加えましょう。



Q2

とろみがつきにくい飲み物はどうしたらいい？



食品によってとろみのつく速度がちがう

牛乳や濃厚流動食などの水やお茶以外の飲み物はとろみがつきにくいことが多いです。とろみがつくまでに時間がかかるため、1度混ぜたら**5分～10分程度**時間を置いてから2度混ぜる『**2度まぜ法**』で行いましょう。



Q3

いつも安定したとろみをつけるには？



いつも同じ道具や食器を使う

いつも同じコップなどを使うことで、飲み物の量が安定しやすくなり、とろみ調整食品の分量も合わせやすくなります。



とろみ調整食品の分量を守る

とろみ調整食品は決まった分量を使用することで、安定したとろみをつけられます。1回分の個包装のものや、いつも同じ計量スプーンを活用しましょう。

ご存知ですか？

どなたでも  
お気軽に！



アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。  
以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※一部お取扱いのない店舗があります。お気軽にスタッフへご相談ください。

すぐ！  
骨密度チェック

簡単！  
血液検査

無料！  
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる**体組成計**や  
数種類の**血圧計**などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先：**042-477-0951**  
【受付時間】9時～18時（年末年始、日曜、祝日は除く）

レジピ  
公開中



ホームページアドレス：<http://www.abic-g.co.jp>