



🍁 嚥下障害

「嚥下(えんげ)障害」という言葉を聞いたことがありますか?

水分や食べ物を食べたり、飲み込んだりする一連の動きを「嚥下」と言います。

脳卒中などの病気で起こることがありますが、最近では、加齢によるものも増えています。嚥下障害になったからといって、食べたり飲んだりできないわけではありません!また、嚥下障害になったから「誤嚥性肺炎」になるわけでもありません。ただし、嚥下障害があると、水分や食べ物が胃ではなく、気管に入り(誤嚥)やすくなるため、水分や食事にひと工夫が必要になります。

嚥下障害を疑う症状や様子



- ・水分でむせる
- ・食事がつかえる
- ・食事に時間がかかる
- ・何度も飲み込む
- ・痰がよくからむ
- ・咳をよくする



嚥下の問題は「のど」だけの問題ではありません!
全身の筋肉が衰えること(体重減少)も嚥下障害の原因になります!
体重は定期的に確認を!

新たに 10月3日が「とろみ調整食品の日」となりました

まずは食事を食べやすくする工夫をされる方が多いですが、注意すべきは水分です!

水分は誤嚥しやすい性状です。誤嚥を防ぐために、水分にとろみをつける必要があります。

- なぜ?
- ① のどを流れるスピードが速い→ 嚥下反射が起きる前にのどの奥へ流れ込んでしまい、気管の入り口が塞がれる前に流れ込む可能性が高くなります。
 - ② まとまらず広がりやすい→ 飲み込んだ後、のどに残った水分が気管に垂れ込みやすくなります。



とろみを付ける=片栗粉 というイメージがありませんか?

片栗粉は唾液と混ぜるとさらさらの液体に戻ってしまうので、危険です。

嚥下障害の方のとろみを付けるためには、「とろみ調整食品(とろみ剤)」を使います!

嚥下障害は決して他人事ではありません! 年齢を重ねると、誰しもがなる可能性があります。

「知っておく」ことは備えとして大切なことです。

🍫 いつまでも美味しさを

京都では、飲み込みにくさを感じている方にも「美味しさ」を失わずに楽しんでもらえるような商品がいくつか開発されています(京滋摂食嚥下を考える会が協力)。

和菓子や酒造りの職人さんと医療従事者が一緒につくりました!



おとろみ酒です



斗瀬酒(ととろさけ)
雅香

大吟醸純米酒から造りました

既存の日本酒にとろみ調整食品を使用するだけでは、風味が変化することがありますが、この「雅香」は日本酒の美味しさを楽しんでいただける白濁酒です。
嚥下障害のない方も美味しく飲んでいただけるものになっているので、ぜひ一緒に楽しんで下さい!

「京介食」と検索すると製品について詳細が確認できます!

京介食

