



【嚥下障害とは】

嚥下とは食事をゴクンと飲み込み、胃に送り込むことを嚥下といいます。色々な原因でこの動作がうまくできなくなることを嚥下障害といいます。原因は、口・のど・食道いずれかの形の異常、飲み込む機能の異常（加齢や脳卒中、脳神経疾患などによるもの）、嚥下に関連する筋肉の機能低下などがあります。



【嚥下障害の症状または問題点】

- ①誤嚥性肺炎が起こりやすいです。（食物が胃でなく肺のほうに入ることによって起こる肺炎）
- ②窒息しやすくなります。（飲み込む力が弱くなり、喉に食物を詰まらせること）
- ③低栄養状態になります。（うまく食物が飲み込めないので、食事量が減り、栄養が取れなくなる）
- ④脱水になります。（誤嚥を恐れて、水分を飲みたがらなくなると水分が足りなくなる）
- ⑤体重が減少します。
- ⑥食べる楽しみが失われます。



◎安全でおいしい、やわらかい食の調理ポイント◎

★調理の工夫で食べやすく出来る食物があります★



【ムセや誤嚥、窒息に気を付けたい食物】

- ①弾力の強いもの・かたいもの→避けた方がよいでしょう。代替え食品を探しましょう。
(こんにゃく・たこ・イカ・かまぼこ・ごぼうなど繊維の固い野菜・きのこ類・漬物・ナッツ類)



- ②酸っぱいもの(酢の物・オレンジなどの柑橘類)→加熱すると酸っぱさがやわらかく。



- ③パサつくもの（ビスケット・きな粉・パン・ふかし芋・ゆで卵・ふりかけ）
→パサつきを防ぐため、適度な水分(牛乳など)を含ませましょう。



- ④さらさらした液体(水・お茶・ジュース・汁物)→とろみ剤を活用して、とろみをつけましょう。



- ⑤口の中や喉につきやすい食物(わかめ・のり・レタス・ウエハース・もなか)

→軽くとろみをつけてまとまりのある状態にする・喉を潤しておくことがよいでしょう。

