

最近食べ物が食べにくいことや水分が飲みにくいことはないですか？

摂食・嚥下障害看護認定看護師

楠 さやか

摂食・嚥下とは、「食べ物を食べたいと思い、食べ物を口に入れ、噛んで味わって喉に送ってゴックン（飲み込む）する」という一連の動作のことです。加齢や脳血管障害、神経筋疾患（パーキンソン病など）など何らかの原因でそのどこか一つでもうまうまいかなくなった時に摂食・嚥下障害が起こりやすくなります。



食べ物を食べるためには、歩くなどの運動をする時と同じように、食べたり、飲み込んだりするための必要な筋肉を使います。舌を動かす、食べ物を噛み砕く、喉の食べ物を送り込む、ゴックンと飲み込むなど、食べるのに必要な一連動作は脳からの命令により筋肉が動くことで行われます。

食べ物が食べにくいと感じた時は、食べ物を柔らかく煮たり、あんをかけるなど行うことで食べ物がまとまりやすくなります。水分でむせて飲みにくい場合は、水分にとろみ剤を混ぜて飲み込みやすくする方法があります。最近では、薬局でユニバーサルデザインフードを買うことができます。ぜひ工夫してみてください。



食事前に嚥下体操（パタカラ体操）を習慣化することで食べるための筋肉運動がスムーズになり食べやすくなることもあります。日頃歌を歌うこと、大きな声を出すこと、おしゃべりを楽しむことが安全に美味しく食べることにつながります。

いつもより食べにくさを感じた場合は、いつでもご相談下さい。