

被災地で義歯を紛失した虚弱高齢者や摂食嚥下障害の方への食事への一工夫 (被災地で食事や健康を担当している看護・介護・一般市民向け)

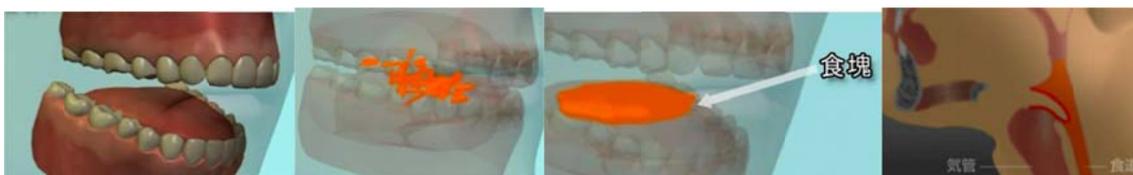
(社) 全国在宅歯科診療・口腔ケア連絡会

災害時は義歯（入れ歯）を紛失する方が数多く、過去の震災においても食事の問題は頻発しております。被災地では物資の問題や配給される食事が統一されることから、義歯紛失者や軽度の嚥下（飲み込み）に問題のある方にとって個別メニューを用意することは難しく、虚弱高齢者もなかなか要求できる状態ではありません。

しかし、災害時における低栄養や嚥下の問題は易感染性による肺炎発症（災害後関連疾病）など軽視できません。そこで食事に関わる方が情報を共有し、対象となる高齢者には注意を払いながら、物資が整うとともに適時調整をお願いします。

義歯がないとどうなるか？

<義歯がある高齢者>



義歯がある場合→→→食物が粉碎される→一塊の食塊となり飲み込む準備が整う→キチント飲み込む

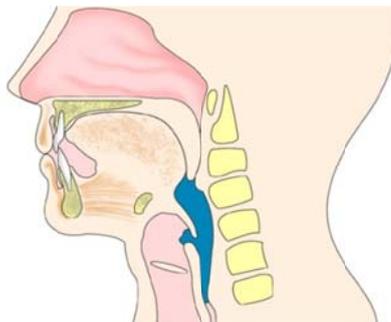
<義歯がない虚弱高齢者や軽度嚥下障害者>



義歯がない場合→→食物を粉碎できない→食塊ができずに飲み込むしかない→誤って気管に食物が入る

バラバラの食物がノドに送り込まれることで、食物が気管に誤って入りやすくなる

誤嚥（誤って気管に入ること）による肺炎とは？



気管に食物の一部が入り、むせ（咳）で喀出できない方は肺炎を起こす可能性があります

安心して食べるための食事の工夫

● 気をつけたい食品の一覧

- ・ サラサラした液体でむせる方にはトロミ剤を添加する
- ・ 水分の中に固形物がある食品は、固形物を嚙んでいると気づかずに汁を誤嚥する場合があるため、汁と具は別々に食べる（味噌汁・汁物・粒入りコーンスープ）
- ・ ツルリとした食品は、飲み込む意識を持つ前にノドに入る（もずく・じゅんさい）
- ・ 粘りけの強い食品は、窒息に注意する（モチ・ゆべし・大福）
- ・ 弾力性の強い食品は、噛み切れずツルリと飲み込む（こんにやくゼリー）
- ・ 付着性の強い食品は、上あごにはりつく（焼き海苔・おぼろこんぶ・もなかの皮）
- ・ かまぼこなどの練り物やイカ・タコなどは、義歯がないと粉碎できない
- ・ 水分の少ない食品は、食塊が作れず飲み込みにくい（乾パン・クラッカー）
- ・ 粉っぽい食品では粉を吸いこんでむせる（きな粉をまぶした菓子）
- ・ ホクホクした食品では水分が少なくむせやすい（焼き芋・栗饅頭・かたゆで卵）
- ・ カリッとした食品ではかけらが出やすい（トースト・サブレ・かりんとう・せんべい）

● 噛みやすくする工夫

- ・ やわらかくなるまで加熱する
- ・ やわらかい食材を選ぶ（たら・かれい・いわし・まいたけ・芽ひじきなど）
- ・ 切り目を入れたり食べやすく切る（肉のすじを切る・野菜は繊維を断ち切るように切る・こんにやくなどは最初のひと噛みをしやすくするため切り込みを入れる）
- ・ 食品の噛みやすい厚さは5-8mm程度です。薄くしすぎたり刻み食は好ましくない。
- ・ パサパサするものはシットリさせる（パンやクッキーは水分に浸す。パン耳をとる）

● 飲み込みやすくする工夫

- ・ 汁物は水とき片栗粉などでトロミをつけたり、お茶やジュースはトロミ剤をつける
- ・ 煮物は煮汁とからめたり、あんかけにする
- ・ ごはんの硬さは食べる人に合わせる（水分が多すぎてもカロリーが少ない上に、水分と固形物が入りまじり誤嚥しやすい。全粥程度が望ましい）
- ・ モチは白玉粉で代用したり、こしあんやおしろこなどでからめる
- ・ パサパサした焼き魚はアルミ箔に包んで蒸し焼きにする
- ・ とろみのついたあえ衣、おろした大根やおろし山芋などであえる
- ・ 麺類はすすり上げながら食べると誤嚥しやすいので、3-5cmの長さに切る
- ・ 熱い焼き芋や熱い食べ物はハフハフしないように冷ましてから食べる

● とろみのつけ方の目安

- ・ 汁物 : 1杯分（汁 150ml）に対して小さじ1~大きじ1の水とき片栗粉
- ・ 煮物 : 煮汁（100ml）に対して小さじ1~大きじ1の水とき片栗粉
- ・ トロミ剤 : 0.5-1.5%内の個人に合った適度な量とし、2%を超える場合はゼリー状にする。（2%を超えるベタベタした液体では逆に誤嚥しやすい）

● 上手な食べ方（食べさせ方）

- ・ 顎があがると誤嚥しやすいため少し顎を引いた姿勢で食べることに集中する
- ・ 食事介助の場合は、声かけ、食べるペース、一口量に注意する

どのような方に注意したらよいですか？



このような方の全てに誤嚥が起こるわけではありませんが、むせても弱い咳しかできない方や、なんとなく元気がない、微熱がある場合は要注意です。摂食の様子を観察してください「食事時間の延長（30-40分以上かかる）」にはなんらかの問題が潜んでいます。

トロミ剤がない場合など誤嚥した時の簡易対処法

食事中や食後に咳が出ているのは誤嚥の可能性が高い症状です。そのような時は

- ① 咳をガマンせず、意識して行いましょう
- ② 食後、しばらく横になって痰を出しましょう。この場合は、胃食道逆流症（胃酸や十二指腸液が食道に逆流して胸焼けなどが起こる）が無い方に限ります。

※ 問題のある方は、医師看護師への相談や、歯科支援隊による口腔評価や義歯の調整を受けてください