



摂食嚥下障害とは

食べ物や飲み物が飲み込みにくくなってしまったり、飲み込んだものが気管に入ってむせ返ったりして、食べ物や飲み物がうまく食べられない、飲めない状態のことです。特に高齢者に多く発生し、QOL（生活の質）を大きく低下させることが問題になっています。食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことを誤嚥（ごえん）と言います。70歳以上の肺炎患者の7割以上が誤嚥性肺炎とされています。

嚥下スクリーニングツール

自宅でも嚥下状態を簡単にチェックできるツール「EAT-10（イート-テン）」をご紹介します。EAT-10（イート-テン）は10個の質問に答えるだけで嚥下状態をチェックすることができます。

- 0点：全くそうは感じない または そうい問題は無い
- 1点：めったにそうは思わなかった
- 2点：ときどきそう思うことがあった
- 3点：よくそう思った
- 4点：いつもそう思った

合計得点が3点以上の場合、嚥下の効率や安全性について専門医に相談することをお勧めします。

質問1: 飲み込みの問題が原因で、体重が減少した 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐	質問6: 飲み込むことが苦痛だ 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐
質問2: 飲み込みの問題が外食に行くための障害になっている 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐	質問7: 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐
質問3: 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐	質問8: 飲み込む時に食べ物がのどに引っかかる 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐
質問4: 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐	質問9: 食べる時に咳が出る 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐
質問5: 錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐	質問10: 飲み込むことはストレスが多い 0=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題 ☐

嚥下体操をしてみましょう！

目的：嚥下に関与する筋肉を強化する

食事の前に各10回ずつ行いましょう

① 開けて閉める

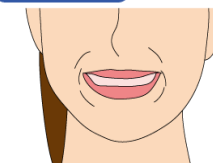
「あ」の口



口を大きく開けます

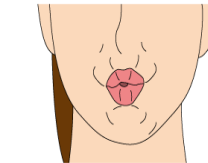
②横に引いて突き出す

「い」の口



口を横いっぱい引きま

「う」の口



唇をしっかり突き出します

③ 舌を出して戻す



ベー

できるだけ大きく
動かすのがポイント！

④ 舌を左右の口角の外側に向かって交互に動かす



左



右

⑤ 舌先を鼻の下に向かって持ち上げる

今回は摂食嚥下障害の紹介をさせていただきました。今は飲み込みに問題が無い方にも予防として嚥下体操はおすすめです。疑問点がありましたら気軽に言語聴覚士へご相談ください。次回の診療技術部だよりは歯科口腔外科です。

リハビリ専門医（非常勤）の診察が再開しました！

関係各署の多大なるご協力により、今年4月から浜松医科大学医学部付属病院のリハビリ専門医（非常勤）が派遣されることとなりました。リハビリ医師の診察により、患者さんの治療に対する理解と協力が深まり、我々スタッフもより安全安心で良質な医療を提供することができています。引き続き、他職種と連携し、より良い医療が実践できるように取り組んでいきたいと思ひます。

