

◆ 誤嚥性肺炎の予防には、歯や口の清掃が大切です。

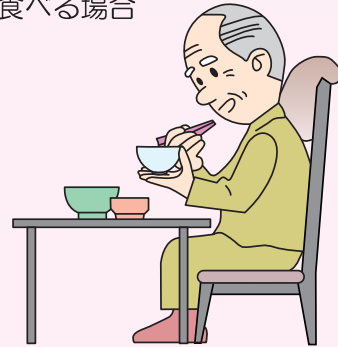
歯ブラシだけでなく歯間ブラシなどの補助用具も活用しましょう。

舌は、舌ブラシや軟らかい歯ブラシで、義歯は、食後にはずしてきれいに清掃しましょう。

定期的にかかりつけ歯科医に診てもらいと安心です。

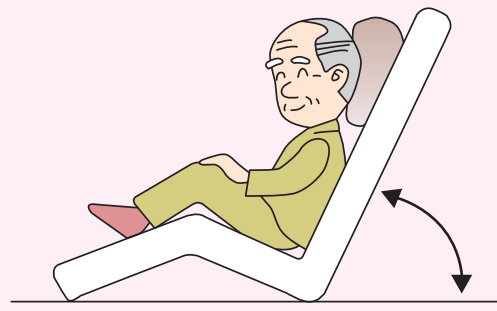
◆ 食事姿勢

いすに座って食べる場合



背もたれに深く座り、かかとを床にしっかりとつけてください

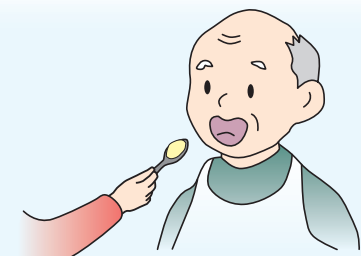
いすに座ることが困難な場合



上半身を起こし、頭の下にまくらなどを入れて前屈する姿勢にします

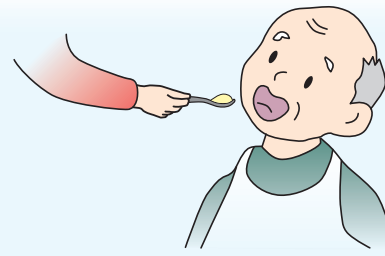
◆ 介助方法

良い介助



前からスプーンを下くちびるの上ののせます。

悪い介助



上からスプーンを口に入れるとあごが上がり誤嚥の危険があります。

摂食嚥下に不安があるときに、お住まいの市の相談先

- ◆ 八王子市在宅医療相談窓口 ☎ 042-622-1239
- ◆ 町田市保健総務課保健医療係 ☎ 042-722-6728
- ◆ 日野市健康課 ☎ 042-581-4111
- ◆ 多摩市健康推進課 ☎ 042-376-9111
- ◆ 稲城市高齢福祉課地域支援係 ☎ 042-378-2111(代)

＜問い合わせ先＞

東京都南多摩保健所 企画調整課保健医療担当 ☎ 042-371-7661

せつしょくえんげ

摂食嚥下(そしゃく・飲み込み等)の機能低下により

食事の形態や食べ方に配慮の必要な方へ

安全・安心・おいしい食事のために退院後の配慮が必要です。

そしゃく機能や飲み込む機能(摂食嚥下機能)が低下していると、誤嚥性肺炎や窒息の危険性が高くなります。

入院中の食事の形態や食べる姿勢、介助の仕方を確認しておきましょう。

食事形態の段階を表す場合(食形態の分類)は、日本摂食嚥下リハビリテーション学会の嚥下調整食学会分類2013が良く使われています。(略称「学会分類2013」)

「学会分類2013」のコード分類がわかっていると、料理方法を習ったり、市販品を購入したりする際に便利です。

★「学会分類2013」の説明は、2ページ、3ページをご覧ください。

★食べる姿勢、介助の仕方は4ページをご覧ください。

退院後は、食べている最中や食べた後の様子に注意し、変化があったら自己判断せずに、医師や歯科医師による評価を受けることが大切です。

摂食嚥下機能は、健康状態や加齢によっても変化します。

病気の治療やリハビリによって、食べられなかったものや食べにくかったものが食べられるようになることもあります。

一方で、「むせや発熱」「体重の減少」「食事の時間がかかりすぎる」等がみられたら、食事の見直しが必要です。

退院後に相談できるところをご存知ですか？

病院の外来に通院している場合は、

◆ 外来担当の医師に相談してください。

病院に通院していない場合は

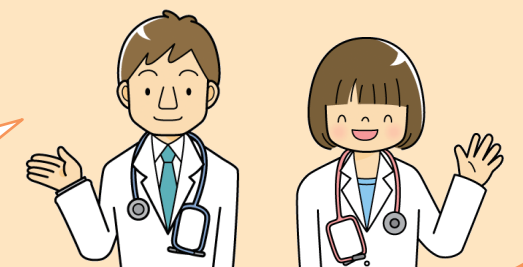
◆ 日頃、受診している診療所の「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」へ

◆ 地域包括支援センター、ケアマネジャーへ

◆ 摂食嚥下の相談が受けられる医師、歯科医師がわからない場合は、お住まいの市に相談してください。

★市の相談窓口は4ページをご覧ください。

発熱を繰り返したり、
体重が減ってきたりしたら、
医師に相談してください



学会分類2013(食事)					スマイルケア食	UDF
コード*	形態	主食の例				
常食	特別食べにくいものを除いた普通の食事。				スマイル ケア食 5	容易に 噛める
4	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどのないもの。 箸やスプーンで切れるやわらかさ。	軟飯、全粥など			スマイル ケア食 4	歯ぐきで つぶせる
3	形はあるが、押しつぶしが容易、食塊形成や移送が容易、咽頭でばらけず嚥下しやすいように配慮されたもの。多量の離水がない。	離水に配慮した粥 など			スマイル ケア食 3	舌でつぶ せる
2-2	ピューレ・ペースト・ミキサー食などで、べたつかず、まとまりやすいもので不均質な物も含む。スプーンですくって食べることが可能なもの。	やや不均質(粒がある) でもやわらかく、離水も なく付着性も低い粥類			スマイル ケア食 2	かまなく てもよい
2-1	ピューレ・ペースト・ミキサー食など、均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの。スプーンですくって食べることが可能なもの。	粒がなく、付着性の 低いペースト状の おもゆや粥			スマイル ケア食 2	
1j	ピューレ・ペースト・ミキサー食など、均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの。スプーンですくって食べることが可能なもの。均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの。	おもゆゼリー ミキサー粥のゼリー など			スマイル ケア食 1	
0t	均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したとろみ水(原則的には、中間のとろみあるいは濃いとろみのどちらかが適している)。				スマイル ケア食 0	
0j	均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したゼリー 離水が少なく、スライス状にすくうことが可能なもの。					

★コード：『学会分類2013』(日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013)

- *1 食塊 … 食べ物を咀嚼し、唾液(だえき)と混ぜ合わせて出来た 飲み込む前の塊(かたまり)
- *2 移送 … 口から咽頭への送り込み
- *3 離水 … 固形分と水分が分離すること
- *4 凝集性 … その食品が、舌で一度押しつぶされた後の、食品同士が結着し合い、食塊を形成する能力

「学会分類2013」とは、「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013」の略称で、食事(嚥下調整食)およびとろみについて、段階分類を示したものです。病院・施設・在宅医療及び福祉関係者が共通して使用できることを目的としています。

市販されている嚥下調整食には「スマイルケア食」や、「ユニバーサルデザインフード(UDF)」といったものがあります。「学会分類2013」のコードと「スマイルケア食」、「ユニバーサルデザインフード(UDF)」区分との対応は目安にしてください。

学会分類2013(とろみ)	
飲み物	薄いとろみ
	「drink」という表現が適切にとろみの程度。口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみが付いていることがあまり気にならない場合もある。飲み込む際に大きな力を要しない。ストローで容易に吸うことができる。スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる。フォークの歯の間から素早く流れ落ちる。カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着。
	中間のとろみ
	明らかにとろみがあることを感じ、かつ「drink」という表現が適切にとろみの程度。口腔内での動態はゆっくりですぐには広がらない。舌の上でまとめやすい。ストローで吸うのは抵抗がある。スプーンを傾けるととろとろと流れる。フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる。カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着。
	濃いとろみ
	明らかにとろみが付いていて、まとまりがよい。送り込むのに力が必要。スプーンで「eat」という表現が適切にとろみの程度。ストローで吸うことは困難。スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ流れにくい。フォークの歯の間から流れ出ない。カップを傾けても流れ出ない。(ゆっくりと塊となって落ちる)

*インターネットで「食べるを支える」のホームページから、「学会分類2013」の分類に対応した食事レシピや介護食品取扱店などを検索することもできます。

「食べるを支える」ホームページアドレス：<http://www.shokushien.net>

食べるを支える「嚥下調整食・介護食の食形態検索サイト」掲載図より、改変しました。

