

マンガで  
みる

～あなたやあなたの家族はだいじょうぶ？～

えん げ しょう がい

# かくれ嚥下障害

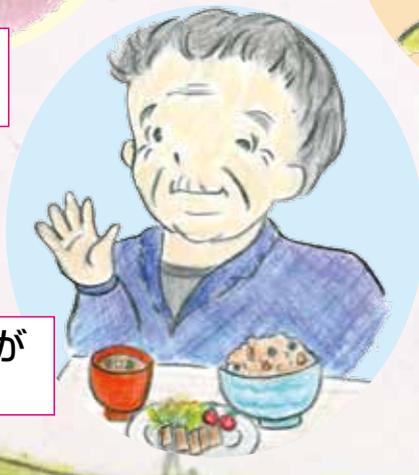
摂食嚥下機能支援パンフレット



よくムせる  
せき込む



食べにくい



食べる量が  
減った



かくれ嚥下ちゃん

せつしょくえんげしょうがい

摂食嚥下障害ということばを聞いたことはありますか？

加齢や病気などで、食べたり飲み込んだりすることが困難になることです。

場合によっては、肺炎や窒息事故につながることもあります。

**早めに気づき、対応をすることがとても大切です。**

しかし、摂食嚥下障害のサインは日常生活の中で隠れてしまいがちです。  
これから「かくれ嚥下ちゃん」と一緒に、いろいろな例を見てみましょう。

あなた自身やご家族、まわりの方にこのような症状の方はいませんか？



東京都多摩府中保健所

# 摂食嚥下障害チェックリスト

薬が飲みにくい

飲みこむのに苦労する

発熱をくりかえす

痩せてきた

よく咳をする

元気がない

## かくれ嚥下ちゃん

12歳の女の子忍者  
見逃されやすい摂食嚥下障害をさがすため、毎日奮闘中  
特技：かくれんぼ



固いものが噛みにくくなった

## 各市の相談窓口

### 武蔵野市

健康福祉部高齢者支援課  
武蔵野市地域包括支援センター  
月～金 8:30～17:15  
☎ 0422-60-1947

### 三鷹市

健康栄養歯科相談  
第1火、第3金 午後  
\*相談は予約制です  
\*歯科医師による相談ではありません  
総合保健センター  
☎ 0422-46-3254

### 府中市

摂食・嚥下(食べる・飲みこむ)  
機能支援相談窓口(電話・来所)  
月～金(8:30～17:00)  
\*来所は原則予約制  
福祉保健部健康推進課  
成人保健係  
☎ 042-368-6511

### 調布市

福祉健康部  
高齢者支援室高齢福祉担当  
月～金 8:30～17:15  
☎ 042-481-7150

### 小金井市

・かかりつけの医療機関に  
ご相談ください  
・小金井市 健康課健康係  
☎ 042-321-1240  
・小金井市介護福祉課包括支援係  
☎ 042-387-9845

### 狛江市

福祉保健部健康推進課  
(あいとぴあセンター)  
月～金 8:30～17:00  
☎ 03-3488-1181

**\*祝日は除きます \*まずは電話でお問い合わせください**

## 北多摩南部地域保健医療推進プラン (平成25年度～29年度)

### 歯科保健医療対策 重点プラン

- \*生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進します。(評価指標) 12歳児1人平均う歯数 (目標) 1歯以下
- \*障害者・要介護高齢者の歯科保健と在宅療養支援を推進します。(評価指標) 摂食・嚥下機能支援医療機関数 (目標) 増やす

## 作成 摂食嚥下機能支援パンフレット作成委員会



座長：道脇 幸博 (武蔵野赤十字病院 特殊歯科・口腔外科部長)

家崎 芳恵・池田 登顕・小川恵理子・久保田幸子・下ノ本直美・渡邊由美子・柳澤 智仁

マンガ・イラスト 山路 仁美

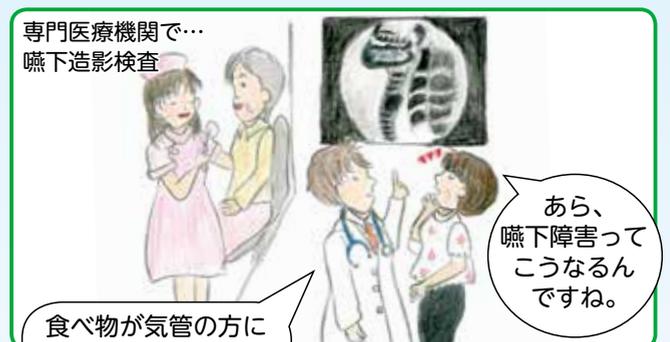
編集・発行 東京都多摩府中保健所 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/>

平成26年10月発行

登録番号 (26) 3

# いつも 咳がでる

# うまく 食べられない



### 3. 食事中にむせる

#### <ポイント>

食事中のむせは嚥下障害の初期症状です

#### <観察方法>

- ・食事中にむせ込むことはありませんか？
- ・食後にのどがゴロゴロしていませんか？
- ・たんが増えていませんか？たんは黄色ではありませんか？

#### <診察時に伝えること>

- ・食事中にむせる、食後にむせる
- ・たんが増えた、黄色いたんがでる

### 4. 飲み込みにくい

#### <ポイント>

・飲み込みにくいの、嚥下障害に関係するかもしれませんが

#### <観察方法>

- ・食事に時間がかかっていませんか？
- ・飲み込みにくい、のどにつかえるなどの症状がありませんか？
- ・食べられない食べ物が増えた、嗜好が変わったなどありませんか？

#### <診察時に伝えること>

- ・食べ物が飲み込みにくい、のどにつかえる
- ・食事に時間がかかるようになった

# 入れ歯は治したのに

お父さん柔らかいものしか食べなくなったわね。

いやー、固いものは苦手になったよ。入れ歯の具合でも診てもらおうか。

父さんも年だから食も細くなるよ。



歯医者さんで...

アーン



さあ、入れ歯をしっかりと合わせましたよ。よくかんで食べてください。

入れ歯を治したのに唐揚げとか食べるとのどにつかえるんだよ。

まあ、そういえばやせたみたい。かくれ嚥下障害っていうのがあるらしいですよ。

へーっ、初めて聞いた。もう一度歯医者さんに行ってみるか。



となりの山路さん

唾を飲み込んでみてください…。うーん、飲み込みにくいようですね



えー！嚥下障害なのか？！

## 7. 食べられない

### <ポイント>

- ・食べられないものが増えるのは、嚥下障害のためかもしれません

### <観察方法>

- ・食事の嗜好が変わった、食べられないものが増えたなどの症状はありませんか？
- ・食事がおいしくない、食欲がないと訴えませんか？
- ・水分がむせる、むせ込むはありませんか？

### <診察時に伝えること>

- ・食事量が減った、食事がおいしくない、時間がかかる

## 食べること、飲み込むことが不安な方へ

### 食べる時の姿勢

同じ姿勢を保つことが難しい時は、タオルやクッションを丸めて支えます



### 飲み込みやすくするための工夫

- 1 食物せんに直角になるように切る
- 2 加熱し柔らかくする
- 3 油脂類を加える
- 4 つなぎを入れる
- 5 適度な水分を含ませる
- 6 とろみをつける



### 食事前の準備体操

首、舌、のどを意識して動かします。



首の体操



舌の体操



ゴックンの練習

### 薬を飲みやすく

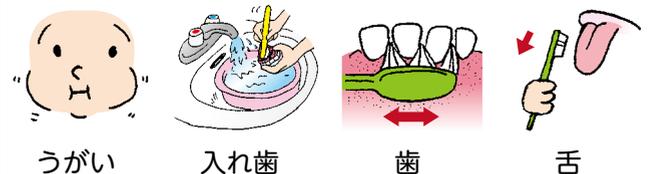
- 1 姿勢の工夫
- 2 薬を飲みやすい形にかえる (薬剤師に相談しましょう)
- 3 ゼリー等といっしょに飲む



薬をゼリーに埋めこんで

### 口腔ケア

やわらかめの歯ブラシを使い、軽い力で小刻みに動かします。歯と一緒に口全体もきれいにします。



うがい

入れ歯

歯

舌

\*自分に合ったケアの方法はかかりつけの歯科医院で相談しましょう

### 窒息予防

介助なしで食事されている方で奥歯が抜けたままになっている方、認知機能が低下してきている方は窒息の危険が高くなっています。

特に一度でものどに詰まらせたことがある方は、かかりつけ医に相談しましょう。



# なぜか 痩せてきた

# 元気 が出ない



## 5. 痩せた

### <ポイント>

- ・嚥下障害が続くと痩せていきます

### <観察方法>

- ・食欲がない、食事が減ったと思いませんか？
- ・痩せてきた、たんが増えたなどの症状はありませんか？
- ・運動しなくなった、寝ていることが多くなったなどの症状はありませんか？

### <診察時に伝えること>

- ・痩せてきた、食事が減った
- ・ゼコゼコいう、たんが多くなった

## 6. 脱水

### <ポイント>

- ・嚥下障害では、脱水と似た症状を起こします

### <観察方法>

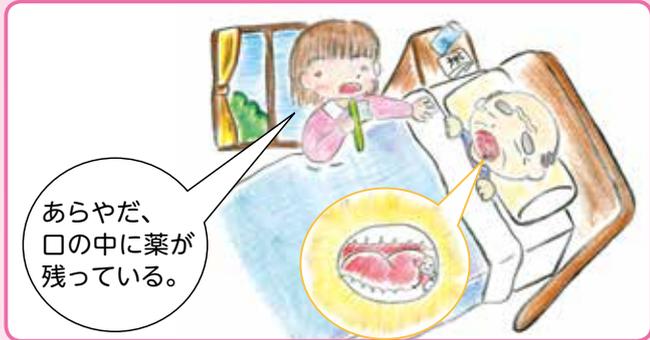
- ・熱が出る、元気がでないなどの症状はありませんか？
- ・口が渇く、皮膚がかさかさなどを訴えていませんか？
- ・食べない、食べる量が減ったなどはみられませんか？

### <診察時に伝えること>

- ・食事が少ない、元気がない
- ・口が乾く、皮膚がかさかさする

# 薬が飲み込みにくい

# 発熱がよくでる



あらやだ、  
口の中に薬が  
残っている。



ある朝…  
37.5℃…、  
微熱がある  
わ。

う～ん、  
体がだる  
いの。



細かく  
したのに  
かえてムセ  
こんでるわ。

ゲホツ  
ゴホツ



… 3日後

ええっ!

まだ  
熱がある…。

なぜ?  
インフル  
エンザ?  
結核!?  
肺炎!?



がんばれ  
がんばれ

苦しいから  
薬はもう  
いいよ…。

おじいちゃん、  
だめよ!薬は大事!!  
がんばって  
飲まなくちゃ!



確かここに書  
いてあったは  
ず…。  
「摂食嚥下障  
害チェックリ  
スト」

- 発熱をくりかえす
- 痩せてきた
- 元気がない
- よく咳をする…

まっ!こんなに  
当てはまるわ。



薬を飲ませる  
のに30分も  
かかっちゃっ  
て…。

細かくすると  
副作用が出る  
薬もあります。  
一緒に考えて  
みましょう。

訪問看護師



もしもし…  
〇〇市の相談窓口  
ですか?  
「摂食嚥下障害」  
についてお聞きし  
たいのですが…。

## 1. 薬が飲み込みにくくなった

### <ポイント>

嚥下障害があると薬が飲み込みにくくなります

### <観察方法>

- ・口の中に薬がのこっていませんか?
- ・舌の表面が白くなっていませんか?
- ・口の中に食べかすが残っていませんか?
- ・ゼコゼコした声になっていませんか?

### <診察時に伝えること>

- ・薬が口に残る、のどにつかえる、飲み込みにくい

## 2. 発熱を繰り返す

### <ポイント>

嚥下障害があると繰り返し熱が出る場合があります

### <観察方法>

- ・発熱を繰り返していませんか?
- ・咳がでませんか? たんが増えた、たんが黄色いなどはありませんか?
- ・元気がない、食欲がないなどはありませんか?

### <診察時に伝えること>

- ・繰り返し熱が出る
- ・たんが増えた、咳がでる