

摂食嚥下機能障害 **チェックシート** の解説

① 食事中にむせることがある

食物が喉頭や気管内に侵入しそうになるとむせが生じます。すなわち、むせているということは誤嚥をしているというサインです。ちょっとした軽いむせを含め、むせの発生は摂食嚥下機能障害を疑う最も重要なサインとなります。特に水はまとまりにくく、速く動き、口の中で保持することが難しいために、最も誤嚥の危険のある食品です。ほかにパサパサしたもの、パラパラしたものなどもむせ易い食品です。

② 唾液が口の中にたまる よだれがでる

唾液は1日に平均1リットルから1.5リットルほど分泌されてきます。特に、会話中や食事をしているときに多く分泌されます。食事のとき以外に分泌されてきた唾液は口の中にたまり、ある程度の量になると飲みこまれます。しかし、この飲みこみの反応がうまく起こらない人は口の中に次第に唾液がたまっていきます。唾液が口の中にたまる症状が出た時に、唾液の分泌が多くなったのではないかと考える人が多くいます。しかし、むしろ出てきた唾液を上手に飲めていないために、唾液がたまると考えたほうがよいでしょう。

③ 飲みこむのに苦労することがある

繊維性のものや固くて噛みにくいものは、食べものの中でも飲みこみにくいものです。しかし、ふだん問題なく飲んでいたものが、かなり意識をしてゴクンと飲みこまなければいけなくなったとき、摂食嚥下機能障害を疑います。飲みこむのに苦労する原因はさまざまで、飲みこみに必要な筋肉の動きが悪くなり、力が十分に発揮できなくなることがあります。また、食べ物の通過路に腫瘍などができて、食物の通過が悪くなる場合もあります。

④ 固いものが噛みにくくなった

固いものが噛みにくいということ、入れ歯のせいと思っていませんか？ もちろん、入れ歯が合わないときには固いものは噛みにくくなります。しかし、気をつけたいのは、噛むための筋肉の衰えや、巧みな動きができなくなったことによって、噛みにくいという症状がでることです。入れ歯に問題はないけれど、最近、固いものが噛みにくくなったという方は、要注意です。

⑤ 舌に白い苔のようなものがついている

舌の上に白く苔のようにつく汚れを舌苔（ぜったい）といいます。これは、口の中の汚れや微生物によって成り立っています。舌苔は食べ物を咀嚼するときや嚥下するときの舌の機能が十分でないと付着してきます。唾液の分泌量が極端に減少しているときにも付着してきます。

⑥ 声が変わった（がらがら声）

声は気管の入口にある声帯から発せられ、咽頭を經由して口や鼻に抜けていきます。その際に、特に口では舌や唇を用いて、さまざまな音に加工しています。つまり、しゃべることと食べることはほぼ同じ器官を使って行われています。痰がからんだようながらら声になった場合には、のどにうまく飲みこむことができなかった食物や唾液がたまっていることがあります。「痰がらみ」という表現が良く使われますが、多くは痰ではなく、飲むことができなかった唾液や食物である場合がほとんどです。

⑦ よく咳をする

食事中だけでなく、食後しばらくたってから咳がでることがあります。これはうまく飲みこむことができなかった食べ物がのどに残り、食後しばらくしてから気管の方に落ちこむことがあるからです。体を動かしたり、横になると咳きこむ場合、口の中にたまってきた自分の唾液をうまく飲みこめずに咳きこんでいることもあります。

⑧ 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

うまく食べることができなくなると、食事を残しがちになることがあります。食べられるものが制限されたり、食事時間が長くなってしまったりすることが原因です。その結果、必要なエネルギーや栄養を摂ることができなくなることがあります。また、食事をすることに集中をしても30分以上かかるときは問題です。

⑨ 体重が減った（この1ヵ月で5%以上、半年で10%以上）

しっかり食べることができているかを知る方法で有効なのが体重の変化を見ることです。摂食嚥下機能障害の結果、徐々に体重が減ってくることに注意しなければなりません。1ヵ月に体重の5%以上、半年で10%以上の変化は、栄養状態にとっても問題のある変化となります。