

在宅医療推進のための地域における多職種連携研修会

ミニレクチャー
在宅での栄養管理の基礎

領域別セッション 栄養
嚥下食の作り方

食べて元気になる…

唾液の分泌
促進

口腔機能
低下の防止

五感への刺激

脳への刺激

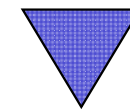
食べる楽しみ

生きる喜び
生きる意欲

QOLの向上



食べることは生きる喜び



生きる意欲の向上につながる

摂食・嚥下機能評価(ゼリー食単品)

患者氏名 T.Y 氏 (63歳)男 15 5 6

全身状態					7/10
cons.level	JCS II 0	JCS II 1	JCS I 2	NP ③	
精神機能	Dementia 0	Dementia程度 1		NP ②	
KT	Never Up 0			NP ①	
気管切開	有 0			無 ①	
経管/経口栄養	全経 ①	一部 2		無 3	
口腔周辺					8/10
口腔内環境	汚れ・乾燥有 0	汚れ・乾燥やや有 2	汚れ・乾燥無 ③		
分泌	多 0	少量 2	無 ③		
痰	多 ①	少量 1	無 2		
歯科的問題	有 0	多少 1	無 ②		
アプローチ					0/10
体幹(角度)	20° 0	45° 2	60° 4	ベッド上坐位 6	端坐位 8
代償的嚥下法	試行 0			無 2	
食事					2/25
食形態	開始食 ①	ゼリー食I 3	トロミ食・ゼリー食II 6	キザトロ食 9	キザ食 12
摂取量	3口以下 0	1/3以下 ②	開始食全量 3	1/3 4	1/2 6
				2/3 8	全量 10
嚥下機能					23/45
開口	不良 0		やや不良 3	良好 ⑤	
口唇閉鎖	不良 ①		やや不良 3	良好 5	
舌送込み	不良 ①		やや不良 3	良好 5	
嚥下反射	不良 0	遅延 5	やや遅延 ⑩	良好 15	
むせ	頻回 0	時々むせ有 ⑤	条件付きでむせ有 8	無 10	
逆流	有 0			無 ②	
湿性嘔声	有 ①			無 1	
咳反射	不良 0	遅延/減弱 ①			良好 2








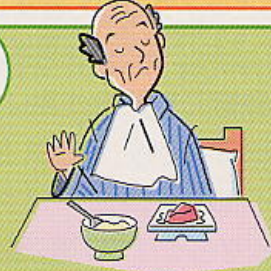



備考

TOTAL SCORE 40/100

摂食嚥下機能評価表の解説

全身状態	JCS III	刺激しても覚醒しない状態
cons. Level		III-100. 痛みに対して、払いのけるような動作をする
		III-200. 痛み刺激で少し手足を動かしたり顔をしかめる
		III-300. 痛み刺激に反応しない
精神機能	JCS II	刺激すると覚醒する状態、刺激をやめると眠り込む
		II-10. みつろの呼びかけに容易に開眼する
		II-20. 大きな声または身体をゆさぶる事により開眼する
口腔周辺	JCS I	刺激しなくても覚醒している状態
		I-1. たいたい意識不明だが、今ひとつはっきりしない
		I-2. 見当識障害がある
口腔内環境		I-3. 自分の名前、生年月日が言えない
	Dementia	自分の名前、年齢、生年月日、住所等の自己見当識があいまい
	Dementia程度	質問に対しいつまのあわない応答が多く、指示に従えない
口腔内環境		質問に対し時々いつまのあわない応答はあるが、簡単な指示には従える
		比較的自己見当識が保たれているが、若干あいまいな部分もある
		比較的自己見当識が保たれているが、若干あいまいな部分もある
歯科的問題	汚れ・乾燥有	痰、舌苔や食物残渣で常に汚いか、常に開口しており口腔内の乾燥がひどい状態
アプローチ	汚れ・乾燥やや有	痰、舌苔や食物残渣でやや汚いか、口腔内の乾燥がややある状態
	有	無歯もしくは残存本数のため固い物は噛めず、又は入れ歯が合わず咀嚼困難
	多少	残存本数は多少あるが固いものはかみにくい、又は、義歯が合わず咀嚼力低下
代償的嚥下法	無	固い物も問題なし。(入れ歯使用した場合も含む)
	試行	例えば 横向き嚥下、息止め嚥下、うなずき嚥下等の方法を行っている場合
	開始食	ゼリー/ヨーグルト単品
食事	ゼリー食I	ゼラチン使用のゼリー(聖護ゼリー/味噌汁ゼリー等)が2~3品
	ゼリー食II	通常のゼリー食
嚥下機能	不良	自力での開口困難で、介助が必要
	やや不良	自力での開口は可能だが、時間がかかる、開口のタイミングが悪い、開口範囲がせまき取り込みが難しい場合
口唇閉鎖	不良	自力での閉鎖困難で、介助が必要
	やや不良	自力での閉鎖は可能だが、時間がかかり、しっかり閉鎖できず食べ物が放出する等
舌送込み	不良	全く食物を咽頭に送れない(ほとんど食物が移動しない)
	やや不良	咽頭への送り込みに時間がかかる、又は、最初の送り込み動作を必要とし残渣が多い
嚥下反射	不良	飲み込みが困難で、かなり時間がかかる。(又、上を向いたり苦痛表情がある等)
	やや不良	飲み込みに時間がかかり、努力的な様子がある
むせ	時々むせ有	どんな状態であれ(食形態を工夫した状態でも)、むせが見られればチェックする
	条件付きむせ無	水分をとろみ付きにするなど、嚥下しやすい形態に工夫した場合はむせ無く摂取可能
逆流	有	食事中、または食後に胃からの逆流が確認された場合
	無	食事中・後は普段と同様の声であり、ゴロゴロした音も特に見られない
湿性嘔声	有	食事中・後は普段と同様の声であり、ゴロゴロした音も特に見られない
	無	食事中・後は普段と同様の声であり、ゴロゴロした音も特に見られない
咳反射	不良	誤嚥していても全く咳払いが出ない(吸引して初めて分かることが多い)
	遅延・減弱	誤嚥時に咳払いが遅く見られたり、咳の力が弱い場合
	良好	誤嚥時に咳払いがすぐに見られ、咳の嚆出力が強い場合

五段階アレンジ法

食事と身体状況		食事と形態・形状 (肉じゃがの場合)		食事のやわらかさ ↓ やわらかい	
1 段階	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食欲旺盛 ● ほとんどの食品で対応できる 	家族と同じ食形態	普通の肉じゃが		
2 段階	 <ul style="list-style-type: none"> ● 固いものは噛めない ● 油の多いものは食べられない ● 手が不自由 	軟菜食 ・ 比較的大きめの一口大程度に刻む ・ おにぎりなどの有形態	一口大なのでスプーンでつぶして食べられる		
3 段階	 <ul style="list-style-type: none"> ● 軽度の咀嚼困難 ● 飲み込むことはできるがあまり噛まずに飲み込んでしまう ● 軽い食欲不振 <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ やわらかカット食 ・ カットフルーツゼリー ・ やわらかゼリーがご利用いただけます。 	軟菜食 ・ やわらかいものはつぶす ・ 細かく刻み極小形態	 細かく刻んで、トロミがついている		
4 段階	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食欲不振 ● 軽度の咀嚼障害 ● 軽度の脱水症状 ● 咀嚼困難 ● 食事時間が長い <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ やわらかゼリーがご利用いただけます。 	軟菜食 ・ 流動態あるいは半流動態 (プリン状に)	ミキサーにかける必要などときは増粘剤をいれる		
5 段階	 <ul style="list-style-type: none"> ● 嚥下障害 (誤飲・誤嚥) ● 脱水症状 ● 経管栄養から離脱するための食事訓練 	ブレンダー食 ゼリー食 水分補給食	病院で指導を受ける		

例えば?

魚や肉、野菜を
均一なムース状にした商品

(UDF区分3で全21アイテム)



ムース系の冷凍食品を使用すると...



普通食(常食・軟菜)



普通食に近い見た目が再現でき、素材の味も感じることができる

⇒ **QOL(quality of life)の向上**につながる



テクニック

- ゼリーはスライス法（スライス型にしたゼリー）
- 数口飲み込んだ後に「あ～」と声をだしてもらい、湿った声（嘎声）が聞こえたら咳払いをして、咽頭の残留物をクリアにする。
- 交互嚥下を行う（食物⇒ゼリー⇒食物⇒ゼリーの順に食べる。ゼリーによって咽頭の残留物をクリアにする）

食品・料理の物性

1. 軟らかく、嚙まなくても舌で押しつぶせる
2. 性状が均一である
3. 適当な粘度や凝縮性があり、バラバラになりにくい
4. べたつかず、口腔内や咽頭に付着しない
5. 咽頭を通過する時に変形しやすい

食品・料理の温度

1. 常温は嚥下反射を誘発しにくい
2. 温かいもの、冷たいものが嚥下しやすい
(嚥下反射を起こしやすい)
3. 熱いものは火傷の危険がある
4. 冷たいもののみで献立を構成するとQOL
に問題が生じる

つなぎとして利用される食品



成型の方法



普段の食事介助でむせを 起こしやすくなる要因

- 不安定な姿勢、体幹や頭頸部の角度
- 口を開いたままの嚥下や舌の固定がないままの嚥下
- 食物の調理形態の不適切さ(硬さ、付着性、拡散性、粒状)
- 一口量が多すぎ、次から次へと口の中に押し込む
- 嚥下中に体位が保持できない
- 鼻から息ができず、口から呼吸をしている
- 咽頭部、喉頭部の唾液・粘液物(痰)が貯留して、喘鳴が著しい場合

安全に食べるためのポイント

口腔ケア

- 口腔内がきれいかどうか確認する。痰が多い場合は吸引し、気道のクリアランスを良好にする。

姿勢

- リクライニング30度位。むせがなく、呼吸状態に変化がなければ少しずつ角度を起こしていく。

食形態

- ゼリー(レベル0)から開始する。先行期の問題があるため、慎重にステップアップする。

食器、食事環境

- 左側空間無視があるため右の視空間は遮断し、正面と左側からのケアとし、正面や左側への認知機能を高める。食事に集中できる環境をつくる。
- スプーンはティースプーンくらいの大きさのものを使用し、一口量が多くならないようにする。飲み込んだことを確認してから、次のひとさじを介助する。