

.....
おくちの
相談室
.....

【問】同居している母が最近、食事中にむせることが多くなってきました。何か良い食事の方法はありませんか。

（長崎市、64歳女性）

【答】お母さまの状況は、食べたりのみ込んだりする機能が衰える「摂食・嚥下機能障害」が疑われます。そのような場合には、食事を嚥下食に変えることをおすすめします。

嚥下食は摂食・嚥下機能に合わせて、形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整した食事のことです。日本摂食嚥下リハビリテーション学会によれば、嚥下食は大きく「嚥下訓練食」と「嚥下調整食」に分類されています。

嚥下訓練食は摂食・嚥下困難者の機能回復のためのリハビリテーションの一環として用いられますので、食事の場面でではなく摂食・嚥下訓練の場面で用いられます。これに対して嚥下調整食は、嚥下機能が低下した方

紅葉病院歯科・矯正歯科

歯科医師

（長崎市三和町）

回答者
たなか りゅういち
田中 隆一



高齢の母が食事中にむせる

嚥下食の導入検討を

のために配慮し調理した食事のことをいいます。

嚥下食は、さらに細かく分類されコード番号が設定されていますが、これは自宅、病院、施設間で食事に関する連携をスムーズにするためです。病院や施設では摂食・嚥下機能評価を行った上で、入院・入所者に合った嚥下食を給食として提供しています。

自宅で嚥下食を作るのはなかなか難しいと思われませんが、嚥下食レシピの本やインターネット情報などを参考にしたり、レトルト嚥下食を利用するのが良いと思います。レトルト嚥下食にはコード番号が明記されていますので、購入時に参考にになります。

自宅で介護している場合は、まずかかりつけ歯科医に相談して摂食・嚥下機能を評価してもらい、それぞれの方に合ったレベルの嚥下調整食からスタートしてください。また、食事の形態だけでなく、摂食・嚥下機能を回復させることも重要です。食事前の準備運動や口頃からの機能回復訓練について指導してもらい、実践することで、より良い食生活を目指すのはいかがでしょうか。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。