

摂食嚥下改善パック



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

「摂食嚥下改善パック」では、食べる喜びを感じたり、健康長寿のための適切な栄養をしっかりと摂取できるよう、お口の健康や、ものを飲み込む機能を維持するための基本的な知識と運動を掲載しています。口の中の健康を保つことは誤嚥性肺炎や低栄養を防ぐだけでなく、人と話すことが楽しくなったり、表情が明るくなったりして、より活動的な生活につながります。以下の内容をよく確認いただき、安全な摂食嚥下とお口の健康の維持に努めてください。

▼▼▼▼▼ 運動の注意点 ▼▼▼▼▼

1. むせが強い時や、微熱が続くときは医師に相談してください。
2. 運動に関しては痛みがなく、無理のない範囲で行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
4. 体調の悪いときは決して無理をせず、できるものだけ行ってください。
5. 運動だけでなく、歯磨きなどの口腔ケアも必ず毎日行ってください。

摂食嚥下機能の大切さ

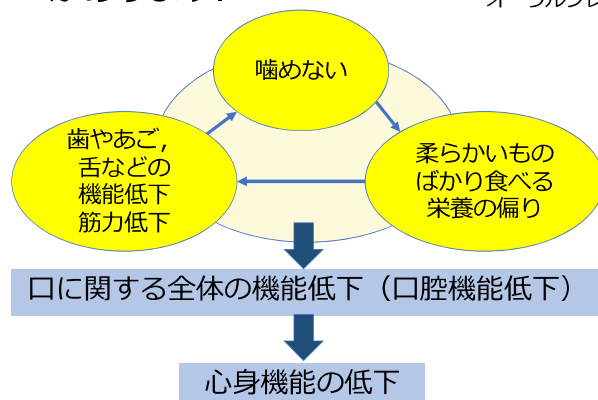
- 食べ物や飲み物を口に入れて、のどを経由し胃へ送ることで体内に取り込む一連の動作を「**摂食嚥下（せっしょくえんげ）**」と言います。これに関わる摂食嚥下機能の障害は脱水や低栄養を引き起こすだけでなく、食べ物や飲み物、口腔内の分泌物が気道から肺に入る「**誤嚥**」や、それによって起こる「**誤嚥性肺炎**」という重大な合併症を引き起こします。
- 誤嚥性肺炎による死亡者数は年々増加し、令和6年には60,000人以上が亡くなっています（厚生労働省令和6年（2024）人口動態統計（確定数）の概況）。死亡には至らなくても、食事が口から摂れなくなるとフレイルが進行したり、食べる喜びが失われて、生きがいや意欲、活動の低下が引き起こされます。

摂食嚥下機能を維持することは心身の健康維持のために大変重要です

お口の健康の低下：オーラルフレイル

オーラルフレイルとは「Oral（口の）」と「フレイル」を合わせた言葉です。オーラルフレイルは、自身の歯の減少や食べることに关するさまざまな機能の『**軽微な衰え**』が重複し、「**口の機能の低下**」の危険性が増加している状態です。口腔機能も含む健康な状態（いわゆる「**健口**」）からオーラルフレイルが進み、フレイル・サルコペニア・低栄養にいたると考えられています。そのため早期にオーラルフレイル兆候を評価し、適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには**改善する可能性**があります。

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（老年歯科医学）より



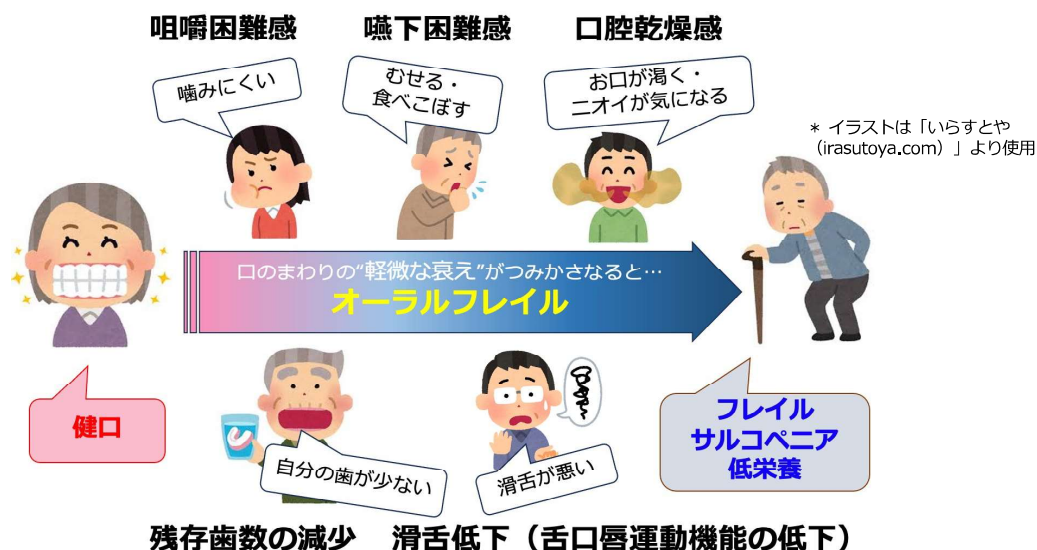
オーラルフレイルを放置すると？

- 口臭や滑舌の悪さによる会話機能の低下が起こります。
- 食べ物が噛めない、味わえないことによる食欲低下や低栄養、嚥下障害、誤嚥性肺炎の危険性も高まります。

東京都健康長寿医療センター 平野浩彦（日本歯科医師会 国民向け啓発リーフレット「オーラルフレイル」より引用改変）

オーラルフレイルと摂食嚥下障害の関連

高齢者では、活動量の低下や生活範囲が狭まることで意欲が低下し、自分の口の中の環境に対する関心や健康意識も低下します。その状況が続くと口の些細な衰えが出現し（**オーラルフレイル**）、これらを放置することで、全身のフレイルや筋量の低下（サルコペニア）、栄養状態の悪化に伴い、徐々に**口の機能低下**を招きます。更に放置すると**口の機能障害**となり**摂食嚥下機能障害**を引き起こし**誤嚥性肺炎**や**窒息**に至ります。



オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（老年歯科医学）より一部改変

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「**該当**」が**2つ**以上あると**オーラルフレイル**です。

該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医、
日本老年歯科医学会の専門医・認定医に相談しましょう。

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（老年歯科医学）より（一部改変）

口の機能低下への対応

口の機能低下がある場合

歯科で 対応すること

- 咀嚼，発音，嚥下など
- 歯の問題（う蝕，歯周病，義歯など）

多職種
連携

医科等で 対応すること

- 摂食嚥下など
- フレイル，サルコペニア，低栄養など
- 薬剤関連（多剤併用/PIMs*）
- 神経変性疾患など

*Potentially Inappropriate Medications：潜在的に不適切な処方（薬剤有害事象を起こす可能性が高い薬剤）

歯科や医科が連携しながら必要な検査を行い，口の機能低下の原因を見極め，適切な治療を行います。

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（老年歯科医学）より（一部改変）

誤嚥（ごえん）

食べ物や飲み物などが誤って気管や肺に入ってしまうことを**誤嚥**と言います。お茶や汁物でむせる場合，誤嚥が疑われます。

むせる時には何が起こっているでしょう？



嚥下造影検査での誤嚥

誤嚥して
気管に入った
食べ物



嚥下内視鏡下検査での誤嚥

むせがある時は，高い割合で口から喉の機能の低下と誤嚥が疑われます。しかし，むせない誤嚥もあるため，むせないから大丈夫というわけではありません。**痰の量が増えたり，黄色い痰が出たり，微熱が続いたり，痩せてきたり**する場合はかかりつけ医にご相談ください。

*誤飲は，入れ歯や電池など食べ物でない物を誤って飲み込むことを言い，別の意味になります。

嚥下障害を疑う主な症状

症状	チェックポイント
むせ	どういう時にむせるか、何を食べた時にむせるか
咳	食事中・食後の咳が多くないか、夜間の咳がないか
痰	黄色く粘性の高い痰がないか、痰の量が増えていないか
咽頭感覚	のどにつかえる感じはないか、食べ物のがのどに残った感じはないか
口腔感覚	食べ物が口に残った感じはないか、口の中にためていないか
嚥下	飲み込みにくさはないか、食べ物や飲み物によって違わないか
声	食後に水や痰が絡んだような声になっていないか
食欲	食事摂取量の低下はないか、脱水の所見はないか
体重	体重減少が続いていないか、急激な体重減少はないか
食事内容	食べやすいものばかり選んでいないか、食材に偏りはないか
食事時間	食べるのが遅くなっていないか、30分以上かかっているか
食べ方	上を向いて飲み込む動作がないか、汁物で流し込んでいないか、口から食べ物があふれていないか
疲労	食事中に疲労を感じることはないか
口腔内	歯垢や口臭はないか、入れ歯はあっているか、口の中に傷はないか
全身状態	微熱を繰り返していないか、だるさが続いているか

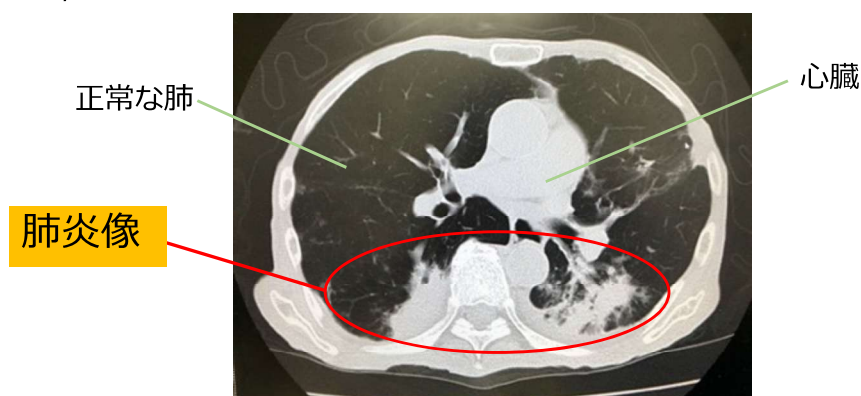
このような症状があれば早めに医師に相談してください。

嚥下障害を疑う主な症状：大杉敦彦 摂食・嚥下障害 リハビリテーション総論改訂第3版(椿原彰夫編), 診断と治療社, 東京, 2011より引用一部改変

誤嚥性肺炎

誤嚥をすると、口の中の細菌が食べ物や唾液とともに気管から肺に入り込み肺炎になることがあります。これを**誤嚥性肺炎**と言います。

誤嚥性肺炎は高齢者の肺炎の中で最も頻度が高く、入院加療が必要になることが多いです。抗菌薬の投与や摂食嚥下訓練が行われますが、一度誤嚥性肺炎をきたすと、もともと食べられていたような食事が食べられなくなる場合も多く、**予防が重要**です。



胸部CT検査における誤嚥性肺炎の所見

オーラルフレイルの進行や誤嚥を予防しましょう

- 口の中の細菌と内科疾患，嚥む機能と認知症との関連など，口腔環境は健康と密接に関連しています。
- 歯垢（しこう）や舌苔（ぜったい）は細菌のかたまりで，ムシ歯や歯周病の直接的な危険因子であると同時に，誤嚥性肺炎などの全身疾患を引き起こす菌の温床となります。歯ブラシや舌ブラシで口の中を清潔にしておくことはとても重要です。時々，鏡で口の中をチェックしましょう。

舌苔（ぜったい）とは？



舌苔の多い舌

- 食べかす，細菌，剥がれた粘膜などでできています
- 厚い舌苔は味覚異常や口臭，誤嚥性肺炎の原因になります
- 薄く少しだけ白いものが付いているのは正常です

舌ブラシも
市販されています。
舌も
時々磨きましょう。



歯磨きは**1日4回**
（起床時と毎食後）を
目標に行いましょう。

* イラストは「いらすとや (irasutoya.com)」より使用

嚥下体操

飲み込みの機能を改善したり誤嚥を防ぐために，食べる前に口と体の準備体操をしましょう。顔や首の筋肉の緊張をほぐし，唇や舌を動かすことで唾液が出やすくなります。

一連の運動を，**1日3回**，**食事前**に行いましょう。

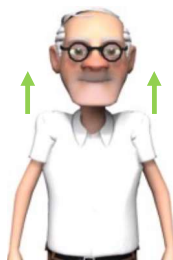
首や肩に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

①鼻から息をしっかりと吸う・ゆっくり口から吐く

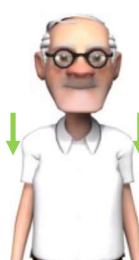
②肩を上にあげる・下におろす



3回

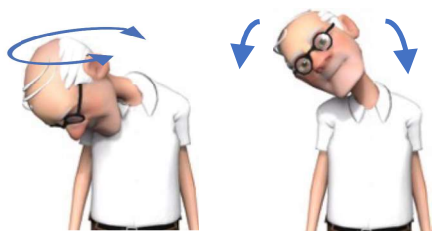


5回



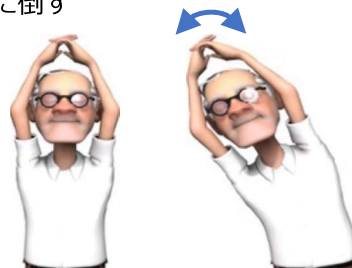
聖隷嚥下チーム。嚥下障害ポケットマニュアル第4版，東京，医歯薬出版。2018. p.111より引用改変

③首を回す・左右に倒す



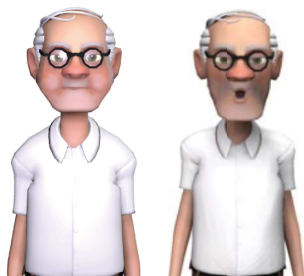
左右 3 回ずつ

④両手を頭上で組んで体幹を伸ばす・左右に倒す



左右 3 回ずつ

⑤頬を膨らませる・すぼめる



3 回ずつ

⑥舌で左右の口角に触る



左右 3 回ずつ

⑦舌を出す・引く

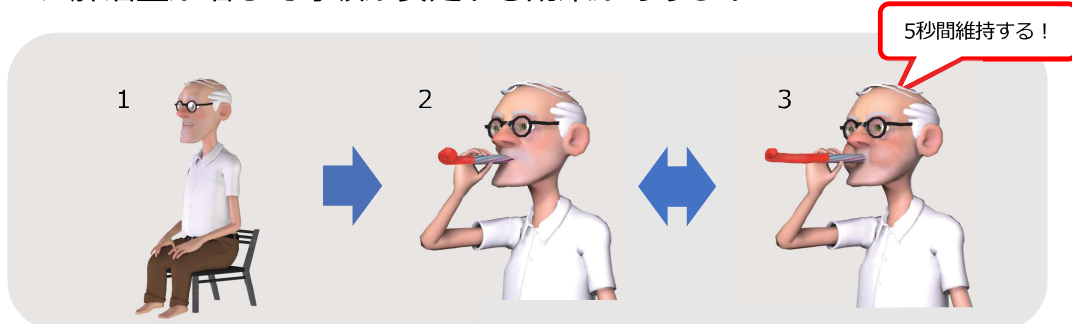


5 回

聖隷嚥下チーム、嚥下障害ポケットマニュアル第4版、東京、医歯薬出版、2018. p.111より引用改変

吹き戻し練習

- ◆ 口腔の筋肉を鍛え、飲み込む力や発音がよくなる効果があります。
- ◆ 肺活量が増えて呼吸が安定する効果があります。



1. 椅子などにまっすぐ座り、大きく腹式呼吸を行い、息を整えます。
2. 吹き戻しを持って一気に吹き伸ばします。
3. 伸ばした状態を5秒程度維持します。5秒が無理なくできる方は10秒に延ばしてみましょう。

上記を10回繰り返して1セットとします。1日3セットを目標にしましょう。

血圧の高い方は注意して実施してください。

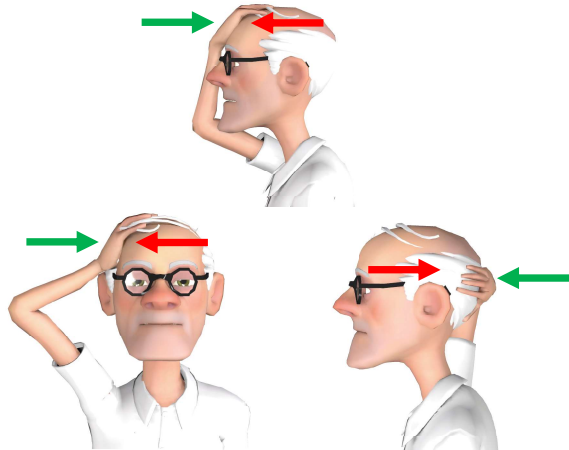
首の筋肉を鍛える体操

飲み込みに必要な首の筋肉を鍛え、食べ物が喉に残るのを少なくする効果があります。

各方向 2～3 回ずつ

額に手をあてて、**緑の矢印のように**手で額を押すような抵抗を加えながら、**赤い矢印のように**、ゆっくりと額で手を押し返すようにします。

- ① 5つ数えながら手に力をかけ続けます。この時、しっかりと首にも力が入っているのを意識しましょう。
- ② 手の力を緩めて5秒休憩します。
- ③ 額だけでなく、後頭部（頭の後ろ）や側頭部（耳の上）も同様に、手を頭の方に押しつけながら頭で手を押し返すようにしましょう。首を傾ける必要はありません。



血圧が不安定な方、頸椎に疾患がある方は実施しないでください。
また、首の痛みやめまいが出現する場合は中止しましょう。

発声練習

はっきり発音することは、嚥んだり飲み込んだりする力を高めます。
早口言葉を言ったり、滑舌よく話したり、しっかりと声を出して歌を歌うことも発声の練習になります。

<早口言葉や滑舌を良くする言葉の例>

東京特許許可局

かえるぴょこぴょこみぴょこぴょこあわせてぴょこぴょこむぴょこぴょこ
ぼうずがしょうずにびょうぶにぼうずのえをかい

なまむぎなまごめなまたまご

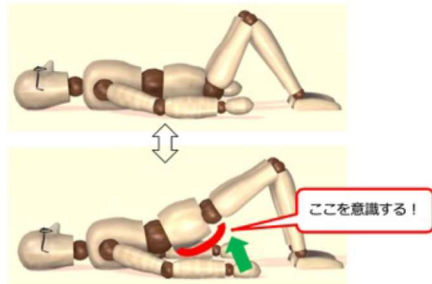
あめんぼ あかいな アイウエオ/ うきもに こえびも およいでる/ かきのき くりのき カキクケコ/ きつつき こつつつ かれけやき/ ささげにすをかけ サシスセソ/ そのうお あさせで さしました/ たちましょらっぱで タチツテト/ トテトテ タッタと とびたった/ なめくじ のろのろ ナニヌネノ/ なんどに めめって なにねばる/ はとぼっぽ ほろほろ ハヒフヘホ/ ひなたの おへやにゃ ふえをふく/ まいまい ねじまきマミムメモ/ うめのみ おちても みもしまい/ やきぐり ゆでぐり ヤイユエヨ/ やまだに ひのつく よいのいえ/ らいちょうは さむかる ラリルレロ/ れんげが さいたら るりのとり/ わいわい わっしょい ワヅウエヲ/ うえきや いどがえ おまつりだ（北原白秋 五十音）



体幹機能練習

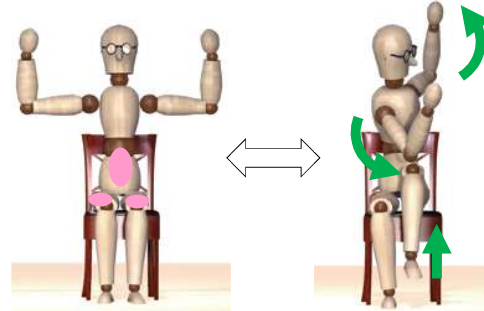
体幹は体の軸となる部分であり、体幹機能を高めることは、食事の姿勢を整え、誤嚥した食べ物や痰を吐き出す力（喀出力）等を向上させます。

お尻上げ運動



- 仰向けで両方の膝を立てる
- 矢印の方向にお尻をゆっくり上げ、ゆっくりと降ろす

ツイスト運動



- 左のももを持ち上げ、右肘と左膝をくっつけるように体をひねる
- 反対側も同様に行う

* 運動の詳細はバランス向上パックや不活発化予防パックなどをご参照ください。

増粘剤を使用したとろみの付け方

お茶や水、汁物でむせることが多い場合は、**とろみを付ける**ことが誤嚥を防ぐ有効な方法の一つです。

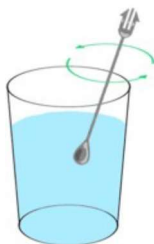
とろみの濃さの目安

- フレンチドレッシング状
- とんかつソース状
- ケチャップ状



* イラストは「いらすとや (irasutoya.com)」より使用

* とろみの強さ（濃さ）はとろみを付ける食材や、とろみ剤の種類で異なります。
まずは**0.5%**(目安：100mlの液体に**0.5g**の増粘剤を入れる)からスタートすると良いですが、適切なとろみの濃さはかかりつけ医と相談し、とろみ剤のパッケージなども確認してください。



増粘剤（トロミ剤）でとろみをつける方法①
飲み物を素早くかき混ぜながら、少しずつとろみ剤を加える。

増粘剤（トロミ剤）でとろみをつける方法②
1. 器にあらかじめトロミ剤を入れておく
2. ある程度の流量で飲料を流し入れ、スプーンで素早くかき混ぜる。

* 片栗粉でとろみをつける場合は火を通す必要があります。

とろみをつけた飲み物は常温で数時間、冷蔵庫で1日程度保存可能ですが、口をつけたものは細菌が繁殖しやすいので長時間の保存は避けましょう。また保存すると濃度が徐々に濃くなるので注意が必要です。煮汁や味噌汁などにも同様にとろみをつけることが可能です。

誤嚥や窒息を防ぐ調理の工夫

- むせたり喉にひっかかりやすいものがあれば、小さくカットしたり、一口で食べる量を少なくし、よく噛んで食べましょう。
- 煮汁にとろみをつけたりすると食べやすいですが、むせが強いようなら、以下の食材を摂取するのは控えましょう。

誤嚥や窒息しやすい危険な食べ物

- ・粘り気が強いもの : もち, だんご, おはぎ, ようかん等
- ・パサつくもの : パン, カステラ, ゆで卵, ふかし芋, 焼魚等
- ・喉にはりつきやすいもの : のり, わかめ等
- ・水気の多い果物や野菜 : みかん, ぶどう, すいか, メロン, ミニトマト等
- ・液体 : 水, お茶, 味噌汁, 牛乳, 煮汁の多い煮物等
- ・酸味の強いもの : 酢の物, 柑橘類等
- ・かたくて噛みにくいもの : きのこと類, かまぼこ, こんにゃく, ごぼう, ふき等

上記以外の食材を食べやすくする工夫

- ・かたいものはよく煮て柔らかくしましょう。
- ・肉や野菜は繊維を断つようにカットしましょう。
- ・豆腐, ヨーグルト, 卵豆腐など喉ごしの良いもの一品加えましょう。

