



とろみ剤の使い方について

摂食嚥下障害のある患者にとろみ剤を使用する事があると思います。今回は、とろみ剤の使い方についてご紹介いたします。

1. 目的

- ① 液体にとろみをつけることで、飲み物がゆっくりとのどを通過し、むせにくくする
- ② 食べ物をまとまりやすくし、飲みやすくする

2. 準備物: とろみ剤、飲み物、コップ、スプーン

(とろみ剤を量る時はぬれていないスプーンを使いましょう)



3. 作り方

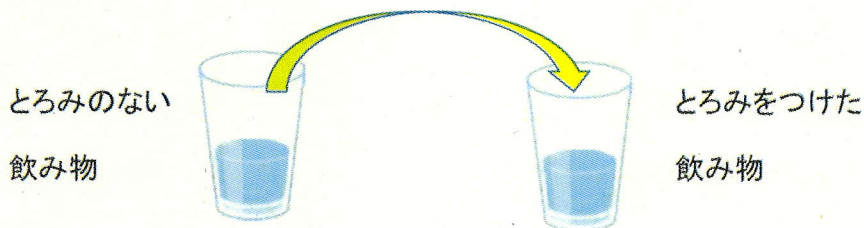
- 1) 飲み物にとろみ剤を入れたら、すぐにかき混ぜます(30秒程度)。
- 2) かき混ぜ始めてから2~3分後にもう一度かき混ぜ、とろみの濃度を確認して完成です。
(とろみの濃度が安定するまでに2~3分程度かかります)

4. 注意点

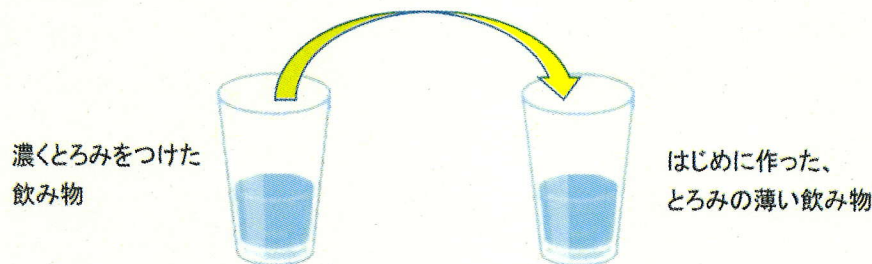
- 1) 飲み物にとろみ剤を入れた後、混ぜ始めが遅れるとダマになりやすいのでご注意ください。
- 2) 飲料によっては、とろみがつきにくい、とろみが付くまでに時間がかかる物もあります。
(牛乳や果実を使ったジュース、濃厚流動食等とはとろみがつきにくいです)
- 3) 専用のコップ、スプーンを準備して同じ量で作ると、同程度のとろみが付いた飲料が作りやすくなります。

5. 濃度を調整したい時

摂食嚥下機能の程度によって最適な濃度は異なります(薄すぎるとむせてしまい、濃すぎると飲みにくくなります)。一度にちょうど良い濃度にならない事もあるかと思えます。その時は次の方法で調整してみてください。



濃すぎた場合 とろみがついてない飲み物を少しずつ加えて調整します。



薄すぎた場合 濃い目にとろみをつけた飲み物(★)をもうひとつ準備し少しずつ混ぜて、調整します。

(摂食・嚥下障害看護認定看護師 鈴木明美)



NST 委員会は、NST 通信を発行しています。各職種の執筆を掲載していきます。

COVID-19 感染症拡大防止のため NST 勉強会の開催を見合わせ講師の先生方に講演に代えてご執筆をお願いしています。よろしくお願ひします。



今号のメニュー

*とろみ剤の使い方について

*高齢化社会における嚥下障害の対応



教えて
小針先生!

『栄養管理のベネフィットってなあに?』

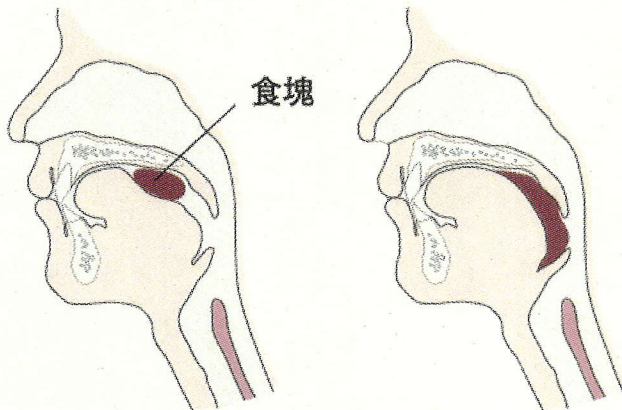
高齢化社会における嚥下障害への対応



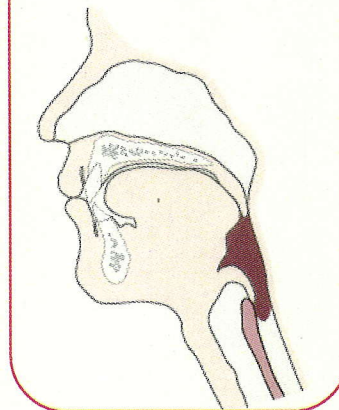
近年、健康寿命が延長し社会の様々な場で活躍する高齢者が増える一方で、脳血管障害や神経筋疾患あるいは外傷治療後の寝たきり状態などにより、食物や水分を上手に飲み込めなくなる「嚥下障害」を発症する方が増加しています。

正常な嚥下運動は、口腔相(食物を口腔内で咀嚼し咽頭に送り出す)、咽頭相(喉頭が挙上し気道を保護しながら食道へ食物を送り込む)、食道相(食物が食道に入り呼吸が可能となる)という、それぞれのフェーズに分けられます。とくに高齢者においては、サルコペニア等による嚥下筋の筋力低下や長期間の絶食による筋肉の拘縮などにもとない、咽頭相の不随意的嚥下反射が障害され、嚥下障害をきたします。嚥下障害が疑われる患者さんでは、嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査を行い、嚥下反射の有無、咽頭のクリアランスの程度、気管内への誤嚥の有無等を詳しく観察し、必要に応じて嚥下リハビリなどの介入をします。

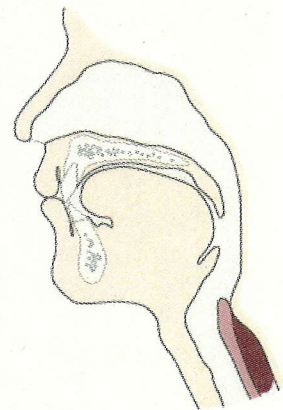
第1相(口腔相)



第2相(咽頭相)



第3相(食道相)



とくに高度の嚥下障害を呈した患者さんでは、リハビリを開始し絶食管理となった後も唾液や痰などの不顕性誤嚥により誤嚥性肺炎を繰り返すこともあります。また、食べる意欲があっても、肺炎発症のリスクが高く、経口摂取再開ができない場合もあります。そのような患者さんに対し、当科では積極的に声門閉鎖術とよばれる誤嚥防止術を行っています。声門閉鎖術では、声門を縫合閉鎖することにより食物の気管内への誤嚥を完全に防止し、呼吸は頸部に作成した永久気管孔(気管カニューレは不要)から行うようになります。

本手術は低栄養状態の患者さんにも施行可能で、当科では ALB 2.0g/dl 未満の患者さんにも施行しています。術後は、発声は不可能となりますが、患者さんの希望に応じて経口摂取の再開が可能となり、自宅退院や施設入所へスムーズに移行できます。

口から好きなものを食べることを諦めないために、嚥下障害の正しい診断と治療がとて重要になっています。

(耳鼻咽喉科 小針健大)



【編集後記】今号は、嚥下関連でご執筆いただきました。嚥下機能の維持に努め、代替・補完の工夫を行うことによって安全に食べ続けることができます。生き生き元気な心と身体で健やかに暮らし続けるために、美味しく食べて楽しく身体を動かして身体機能を維持しアミノ酸や水分の貯蔵庫でもある筋肉を増やす「貯筋」と心の安寧が大切です。セルフケアの習慣をつけて健やかにお過ごしください(栄養管理部 小林)