

こんにちは!

村立東海病院



誤嚥(ごえん)の予防法 ～とろみ調整食品～

お茶を飲むときや食事をしているときに、むせてしまうことはありませんか。飲食物や唾液などが気管や肺に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥はときに肺炎を引き起こしたり、気道をふさいで窒息の原因となったりします。誤嚥を予防するためには、食事を工夫することが大切です。今回は誤嚥予防法の一つである「とろみ調整食品(以下 とろみ剤)」についてご紹介します。

誤嚥予防に大活躍！ とろみ剤を使用しましょう

とろみ剤は、冷たいものから温かいものまで、温度に関係なく飲み物などにとろみを付けることができる粉末の食品です。飲み物や味噌汁などむせやすいサラサラした液体は、とろみ剤を加えることにより、まとまり感が出て喉をスムーズに流れるようになるため、誤嚥を防ぐことができます。

料理にとろみを付けるときに片栗粉を使うことがありますが、片栗粉で付けたとろみは、唾液によってまとまり感がなくなってしまいます。誤嚥を予防する場合は、とろみ剤を使用することをお勧めします。

用途によって、とろみの“強さ”を調整しましょう

とろみの強さは、とろみ剤の使用量によって調節できます。当院では、右表のとおり3段階に分け、各患者さんの容態に合わせて使用しています。

【とろみの特徴】

薄いとろみ	▽細いストローで簡単に吸うことができる ▽□の中に入るとすぐに広がる ▽とろみがついていることがあまり気にならない場合もある
中間のとろみ	▽細いストローではやや吸いにくい ▽□の中に入るとゆっくり広がる ▽スプーンを傾けるとトロトロと流れる
濃いとろみ	▽ストローで吸うことは難しい ▽「飲む」より「食べる」と表現する固さ

基本的な使い方はこちら！

- ①お茶や水などの液体をスプーンや小さい泡立て器でかき混ぜながら、とろみ剤を入れる。
- ②30秒程度、よくかき混ぜる。
- ③溶かしてから、とろみの状態が安定するまで2～3分待ち、とろみの状態を確認する。

【使用する際のポイント】

- ▽牛乳や果汁飲料などは、とろみが付きにくく、とろみが安定するまでに時間がかかる場合があります。
- ▽とろみが付かないからといって、とろみ剤を多く使ってしまうと、とろみが強くなりすぎ、かえって飲み込みにくくなってしまいます。
- ▽とろみが付きにくい飲み物の場合は、上の②の後、2～15分置いてから、再度30～60秒かき混ぜてください。二度混ぜすることで、しっかりとろみが付くだけでなく、とろみの強さも安定します。

とろみ剤は、ドラッグストアなどで購入できます。さまざまな商品が発売されていますが、商品によってとろみの付き方が異なります。説明文等をよく読み正しい使い方、飲み込む能力に合ったとろみを付け、誤嚥を予防しましょう。



村立東海病院 管理栄養士
植田 早苗

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)