

摂食・えん下機能チェックシート

食べることや飲み込むことに困難を感じていませんか？



食べることや飲み込むことに、困難を感じはじめたら要注意！ ^{ごえん}誤嚥性肺炎、低栄養や脱水、窒息などを起こす危険があります。

次のような症状はありませんか？ このような症状があったら一度ご相談ください。

1. 食事中にむせることがある
2. 唾液が口の中にたまる
3. 飲み込むのに苦労することがある
4. 固いものが噛みにくくなった
5. 舌に白い苔のようなものがついている
6. 声が変わった（ガラガラ声、鼻に抜ける声）
7. よく咳をする
8. 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
9. 体重が減った（1か月で5%以上、半年で10%以上）



それぞれの症状の説明は、中面をご参照下さい。

チェックシートの解説

～食べることや飲み込むことに困難を感じていませんか？～

1. 食事中にむせることがある



食物が喉頭や気管内に侵入しそうになるとむせが生じます。ちょっとした軽いむせを含め、むせの発生は摂食・嚥下障害を疑う最も重要なサインとなります。とくに水はまとまりにくく、口の中で保持することが難しいために、最も誤嚥の危険のある食品です。ほかにパサパサしたもの、パラパラしたものなどもむせ易い食品です。

2. 唾液が口の中にたまる

唾液は会話中や食事をしているときに多く分泌され、1日に平均1リットルから1.5リットルほど分泌されてきます。食事のとき以外に分泌されてきた唾液は口の中にたまり、ある程度の量になると飲み込まれます。しかし、この飲みこみの反応がうまく起こらない人は口の中に次第に唾液がたまっていきます。唾液が口の中にたまる症状が出た時に、唾液の分泌が多くなったのではないかと考える人が多くいます。しかし、むしろ出てきた唾液を上手に飲めていないために、唾液がたまると考えたほうがよいでしょう。痰も増えてくることもあり、さらに飲みにくくなります。



3. 飲み込むのに苦労することがある



繊維性のものや固くて噛みにくいものは、食べものの中でも飲みこみにくいものです。しかし、ふだん問題なく飲めていたものが、かなり意識をしてゴクンと飲み込まなければいけなくなったとき、摂食・嚥下障害を疑います。摂食・嚥下障害の原因はさまざまで、飲み込みに必要な筋肉の動きが悪くなり、力が十分に発揮できなくなることがあります。また、食べ物の通過路に腫瘍などができて、食物の通過が悪くなる場合もあります。

4. 固いものが噛みにくくなった

固いものが噛みにくいというと、入れ歯のせいと思っていませんか？もちろん、入れ歯が合わないときには固いものは噛みにくくなります。しかし、気をつけたいのは、噛むための筋肉の衰えや、障害によっても、噛みにくいという症状がでることです。入れ歯に問題はないけれど、最近、固いものが噛みにくくなったという方は、要注意です。



5. 舌に白い苔のようなものがついている



舌の上に白く苔のようにつく汚れを舌苔（ぜったい）といいます。これは、口の中の汚れや微生物によって成り立っています。舌苔は食べ物を咀嚼するときや嚥下するときの舌の機能が十分でないと付着してきます。唾液の分泌量が極端に減少しているときにも付着してきます。

6. 声が変わった（がらがら声や鼻に抜ける声）

声は気管の入り口にある声帯から発せられ、咽頭を經由して口や鼻に抜けていきます。その際に、特に口では舌や唇を用いて、さまざまな音に加工しています。つまり、しゃべることと食べることはほぼ同じ器官を使って行われています。痰がからんだようながらら声になった場合には、のどにうまく飲み込むことができなかつた食物や唾液がたまっていることがあります。また、声が鼻に抜けるようになった場合（鼻にかかったような声）や、息が漏れるようなかすれ声になった場合、思った声が出せない場合などは、口やのどの動きが悪くなっていることが疑われます。



7. よく咳をする



食事中だけでなく、食後しばらくたってから咳がでることがあります。これはうまく飲みこむことができなかつた食べ物のカスがのどに残っていて、食後しばらくしてから気管の方に落ち込むことがあるからです。体を動かしたり、横になると咳き込む場合、口の中にたまってきた自分の唾液をうまく飲みこめずに咳き込んでいることもあります。

8. 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

うまく食べることができなくなると、食事を残しがちになることがあります。食べられるものが制限されたり、食事時間が長くなってしまったりすることが原因です。その結果、必要なエネルギーや栄養を摂ることができなくなることがあります。また、食事をすることに集中をしても30分以上かかるときは問題です。



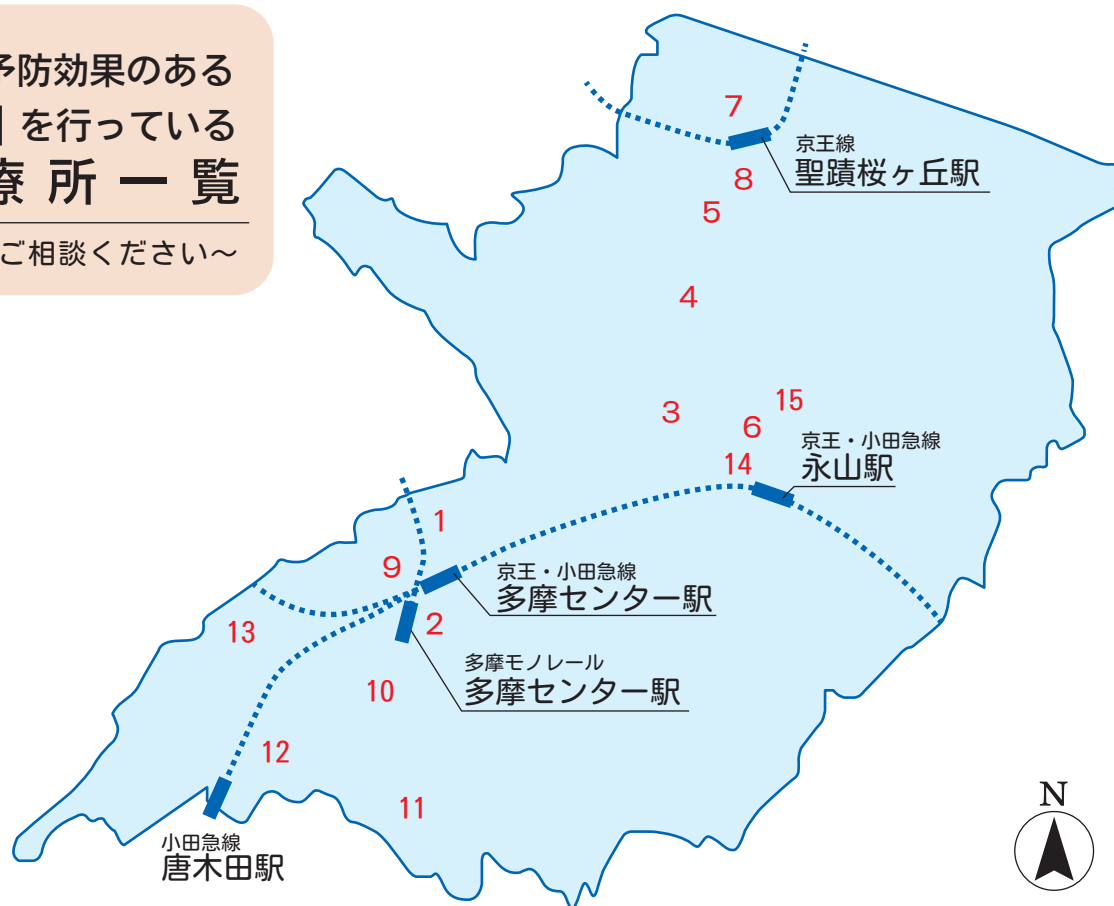
9. 体重が減った（この1ヵ月で5%以上、半年で10%以上）



しっかり食べることができているかを知る方法で有効なのが体重の変化を見ることです。摂食・嚥下障害の結果、徐々に体重が減ってくることに注意しなければなりません。1ヵ月に体重の5%以上、半年で10%以上の変化は、栄養状態にとっても問題のある変化となります。

ごえん
誤嚥性肺炎に予防効果のある
「**口腔ケア**」を行っている
歯科診療所一覧

～どうぞお気軽にご相談ください～



診療所名	所在地	電話番号
1 プリンズビル歯科	愛宕 4-23-3 プリンズビル 1階	337-0082
2 有間矯正歯科クリニック	落合 1-46-2 2階	374-8211
3 新井歯科医院	乞田 1212-7	337-7377
④ 由井歯科医院	桜ヶ丘 4-2-5	375-6443
5 聖蹟歯科医院	桜ヶ丘 4-35-3	374-5020
⑥ 川崎歯科医院	諏訪 1-5-9-101	337-5252
7 関戸達哉クリニック	関戸 1-7-5 京王S・C C館 1階	337-2720
8 馬谷原歯科医院	関戸 4-23-1 関戸ビル 2階	374-9589
9 落合小児歯科医院	鶴牧 1-1-6	338-5533
10 すぎはら歯科	鶴牧 3-2 ブリリア多摩センター 1階	339-6467
11 鶴牧歯科医院	鶴牧 5-4-2	371-3310
12 はつの歯科医院	鶴牧 6-8-16	316-9551
13 島田療育センター	中沢 1-31-1	374-2071
⑭ 白井歯科医院	永山 1-8-17-201	373-1210
15 オナガ歯科医院	馬引沢 1-17-9	375-8011

平成 27 年 10 月現在

- * 受診には予約が必要です。予約の際に「**チラシを見た**」と伝えてください。
- * ④・⑥・⑭では、食えることや飲み込むことに係る相談も行っています。
- * 症状により他の医療機関をご案内する場合があります。
- * 保険診療の自己負担分、費用がかかります。