



最近、ムセ込み
増えてない？

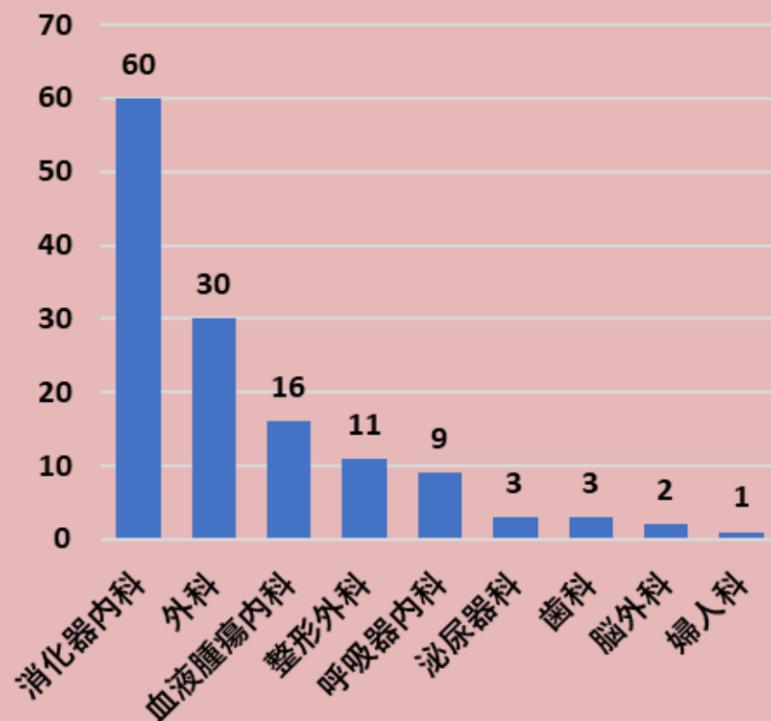
初めまして。言語聴覚士の石川と申します。普段は飲み込みのリハビリを行っています。今回は食事の形(食形態)について簡単に書かせて頂きたいと思っております。入院中の方もご家族の方も職員の方も興味があれば読んで頂けたら幸いです。

人間のノドは喋る為に進化しており、「ゴクン」と飲み込むには少しだけ苦手な形になってしまいました。食べ物や飲み物が肺に落ちることを「誤嚥(ごえん)」と言いますが、実際にそうなったら肺から異物を追い出すために「げほッげほッ」とムセ込むこととなります。つまり「ムセ込み」=「誤嚥のサイン」=「肺を守る運動」となります。

飲み込みとはノドの筋肉で行うため、高齢になると少しずつ飲み込みが苦手になってきます。もし、飲食中に限ってムセ込みが増えたと感じるようになったら、意図的に激しくムセ込みを何度も行った方が安全です。

NSTの介入実績(科毎)

<2019年1月~2019年6月>



2019年1月からの半年間で、延べ135人の患者さんにNST介入を行いました。NST回診は7チームで週7回、勉強会は毎月第2木曜日に開催しています。勉強会は職員ならどなたでも参加できますのでぜひご参加下さい。



そのお粥
大丈夫! ?

では、ここからが本題です。食形態とは食事の形を指す専門用語で主食なら「米飯」や「お粥」等があります。副食なら「普通の副食」、「ミキサーにかけた副食」、「トロミを付けた副食」等があります。つまり、食事のメニューを指す言葉では無く、ある理由で手間を加え、食事の形を変えることを「食形態の調整」と言います。ほとんどの場合は胃や腸に優しくする為や飲み込み易くする為です。

しかし、一部例外や普通の食事なのに実は飲み込みが難しい食形態もあります。今回は食形態の難易度を表にまとめてみました。←(左の表参照)

餅は危険だという認識があると思いますが、お粥も難しい食形態になります。特に重湯(お粥の汁)が誤嚥し易い為、食べる時に重湯は捨てた方が安全です。

食事には栄養摂取の他に「楽しみ」という重要な役割もあります。皆様が美味しい食事をいつまでも食べれるよう、今回のNSTだよりを参考にして頂きたいです。

言語聴覚士:石川航

	主食	副食	飲み物	その他
難しい ↑ 飲み込み ↓ 簡単	重湯が多いお粥	汁が多いおかず	具が多い味噌汁	餅
			飲み物全般	パン 麺類
	米飯	普通のおかず		
	重湯を捨てたお粥	トロミが付いたおかず		
	ミキサーに掛けた食事		トロミが付いた飲み物	ゼリー