

神経難病新聞

No.22

神経難病の食事について

国立病院機構とくしま医療センター 西病院
栄養管理室長 松本 綾

1. はじめに

最近、食事が飲み込みにくくなったり、水分でむせる事はありませんか？嚙む力や飲み込む力が低下すると、家族と同じ食事では上手に食べられないことがあります。多くの方は加齢により飲み込む機能が低下します。神経難病の方は早期より飲み込む力が弱くなったと訴える方がよく見られます。

食事をやわらかくしたり、切り方を変えたりするなど調理の工夫をして、むせや窒息を防ぎ、おいしく食事を食べる工夫をお話します。

2. こんな時はどうする？

1) 食事が飲み込みにくい場合

《飲み込みやすい食品》

- 1 噛み砕かなくてもよい
- 2 口の中でまとまりやすく、きめが細かい
- 3 表面がツルツルしてすべりがよい
- 4 適度の粘りがある

代表例として

プリン状・・・プリン、ババロア、ムース
ゼリー状・・・果汁ゼリー、ヨーグルト
ポタージュ状・・・クリームスープ、シチュー
蒸し物・・・茶碗蒸、卵豆腐、温泉卵
すり身・・・やまいも、ネギトロ
粥状・・・全粥、葛湯
乳化状・・・アイスクリーム、加糖ヨーグルト
油脂状・・・マヨネーズ、ごまペースト、生クリームなどがあります。

《飲み込みにくい食品》

- 1 さらさらした液体状・・・水、お茶、ジュースなど
- 2 噛み砕きにくいもの・・・ゴボウ、イカ、こんにやく
- 3 パサパサしたもの
スポンジ状・・・カステラ、パン
かまぼこ状・・・ハム、かまぼこ
- 4 バラバラになるもの・・・クッキー、ピーナッツ

- 5 口腔内に張り付くもの・・・わかめなどの海藻類、レタスなどの葉物野菜、トマトの皮、
- 6 ねばりの強いもの・・・もち
- 7 酸味の強いもの・・・酢物、レモンなどの柑橘類
- 8 水分と固形物が分離するもの・・・高野豆腐
- 9 吸って食べるもの・・・麺類

《飲み込みやすくする工夫》

- 1 食材は繊維を断ち切り薄く切り、やわらかく調理する。
- 2 焼き物や揚げ物の場合は、加熱により水分が少なくなるため、あんかけ・ホワイトソース・トマトソース・カレーソースなどを利用する。
(味に変化が出るだけではなく、食材が口の中でまとまりやすくなり飲み込みやすくなる。)
- 3 中華や和食の場合はだし汁や煮汁に片栗粉や葛粉を入れとろみをつけ、あんかけにする。また、煮汁や市販のめんつゆに、とろみ調整食品を入れ混ぜるだけでとろみあんが出来ます。とろみ調整食品は加熱の必要がないためおすすめです。
- 4 下処理をした食材を冷凍保存しておく、調理の時間を短縮することができます。

2) 水分でむせる場合

水分にとろみをつける

水などの多くの液体は喉を通るスピードが速いため、飲み込みのタイミングが合わず、むせや誤嚥に繋がりがやすいと言われています。

とろみ調整食品は液体にとろみをつけることで飲み物がゆっくり喉を通過するため飲み込みのタイミングが合わせやすくするために使われています。

《とろみ調整食品の利用・使い方》

飲み物にとろみ調整食品を入れすぐに30秒ほどかきまぜると2〜3分でとろみの状態が安定します。とろみの濃度や温度を確認してください。（詳しくは各種とろみ調製剤のパッケージを参照してください。）

3) 食事量が減った または 食事時間が長くなった場合

食事を飲み込むために時間と体力を使います。食事はエネルギーを補給するためのものです。食事で体力を使わないように工夫しましょう。

- 1 食事を回数に分けて食べる。10時15時も食事と考える。（おやつには、生クリームなどのカロリーの高い物がおすすめです）
- 2 補助栄養食品を利用する。少量で高カロリーな飲料やゼリーが1個から購入できます。いろいろな味を試してみると好みの商品が見つかるかもしれません。

また、難しいことかもしれませんが、食事はできるだけ家族一緒に食べる事をおすすめします。むせや窒息などの急変時の対応・食事時の観察や様子を確認することができるだけでなく、楽しい雰囲気・家族団らんは、食欲増進にも繋がります。

4) 調理に時間がかけられない場合

レトルト食品や冷凍食品を利用しましょう。最近ではインターネット通販やドラッグストアにも嚥下食が増えてきました。嚥下食はおかずだけではなく、飲み込みに配慮したパン・溶けても液状になりにくいアイスなどデザートもあります。またレトルト食品は災害に備えて、非常食としてローリングストックすることもおすすめします。

3. 当院の嚥下食について

- ここからは当院の嚥下食をご紹介します。
- ・ソフト食・・・舌でつぶせるやわらかさ(写真上)
 - ・ムース食・・・食材をペースト状にし、ムース状に再形成したもの(写真下)
 - ・菜の花食・・・やわらかい粒状
(菜の花のつぼみ程度の大きさ)に粘性を加えたもの
 - ・ブレンダー食・・・粒がないペースト状に粘性を加えたもの
- 飲み込む力を評価し、その方に適した柔らかさの食事・とろみ濃度のお茶を提供しています。



ソフト食 白菜の煮物



ムース食 肉団子のスープ煮

調理の工夫だけではなく、食事時の姿勢・適したスプーンの選択・食事介助方法・食事前の嚥下体操・食前食後の口腔ケアを行うことで、食事に対する不安が減ることもあります。飲み込み等で気になることがあれば、病院で嚥下機能評価を受けることをおすすめします。

4. おわりに

今回は、今まで当院に来院した神経難病の方から伺った食事に関する相談・対応法をまとめました。個人差もありすべての人に当てはまる内容ではないかもしれませんが、参考にしていただけると幸いです。嚥下機能や嗜好に合った食材・調理法でおいしく・楽しい食卓を囲んでください。

文献：神経・筋疾患 摂食・嚥下障害とのおつきあい～患者とケアスタッフのために～. 編集：湯浅龍彦、野崎園子. 85-91 全日本病院出版会. 2007

【編集後記】 今月は栄養管理室の方に執筆いただきました。栄養管理室の皆さんが、個人の嗜好まで考えて、おいしく食べられるよう調理していただいていることに感激しました。年末年始は人数で食事をする機会が増えますが、嚥下機能の低下や消化器系の疾病などで食事制限があると、楽しい行事も苦痛に感じる場合があります。患者向け食品の開発や調理法が普及し、誰もが年末年始の行事を楽しめることを期待しています。なお、我が家は冷凍の「低糖質おせち」や「やわらかおせち」を活用しており、味も好評です。問題は冷凍庫のスペースだけです。一年間ご購入ありがとうございました。良いお年をお迎えください。 <健康寿命推進課係長 T. T.>