

生活

火・水・木・土曜 掲載

TEL:098(865)5158

seikatu@ryukyushimpo.co.jp

嚥下障害、食事工夫学ぶ

脳卒中や神経難病などが原因で、食べ物を口から食べることが難しくなる「摂食嚥下障害」。中部保健所が主催する難病医療相談会・医療講演会「家庭で出来る食事の工夫について」がこのほど同所で開かれ、受講した難病患者や家族らが熱心に耳を傾けた。講演会では、摂食・嚥下障害看護認定看護師の大城清貴さんが、摂食嚥下障害や食べやすい食事の特徴などについて解説した。管理栄養士の佐久川碧さんの講演もあり、参加者がどうみ付けを体験できる時間を設けるなど、食形態の工夫方法を詳しく説明した。大城さんによる個別相談会も開かれた。

中部保健所で講演会

食事の知識、誤解も

1月18日の講演会で大城さん

んは、食べるのが難しくなると栄養不足や免疫力の低下などにつながる」と説明。摂食



①食形態を工夫する方法などを紹介する管理栄養士の佐久川碧さん②摂食嚥下障害について説明するComer代表の大城清貴さん＝1月、沖縄市の中部保健所

食べて実感 「刻む」「とろみ」逆効果も

嚥下障害の主な原因に、脳卒中や神経難病、認知症などを挙げた。食事を認識して咀嚼し、舌で食べ物を喉の奥に移動させ飲み込むことで、食べ物が食道を通過するといふ「口から食べる」との連の流れを、イラストや動画で解説した。

一方、誤解されている「食べやすい食事」の知識に①食事「刻む」と食べやすい②むせる場合「とろみ」を強くすると③の2点を挙げた。場合もあり、濃いところみはべたつきが強く、口や喉に張り付いてしまう恐れもある。食べやすい食事は①べたべたしていない②バラバラになりにくい③柔らかい④の3点の特徴があるとして、全てそろった食べ物の例としてゼリーを紹介した。

ゼリーで食べやすく

参加者は、細かくつぶしたお菓子を口に入れ、かますに飲み込めるかを試した。咀嚼ができない人に刻み食を提供した場合を再現したもので、単体では飲み込みづらいが、細かくしたゼリーと混ぜると食べやすくなることを体験。大城さんは「食事の工夫で食べられなかったものを食べやすくできる」と強調した。

2022年に合同会社Comer(コール)を立ち上げた。

後半は、すこやか薬局に勤務する管理栄養士の佐久川さんが講演。かむ力や飲み込む力に合わせた食形態の工夫と、量を増やさず栄養価を上げる食事で、低栄養を予防する重要性を語った。

低栄養を予防

加熱しても柔らかくならない食材や喉に張り付きやすい食材は、使用を減らすことも検討する必要がある一方、調理の工夫で食べやすくなる食材もある。ナッツ類やごま、肉などの硬い食材は形を変え、ごぼうや青菜など繊維が多いものは繊維を切ったり加熱したりすることで食べやすくなる。パンやゆで卵などはさばしたものは、水分を含ませるなど、工夫方法を紹介した。煮込んだり、とろみを付けたりするなど、食形態を工夫した食事は、準備に時間がかかるようになる。準備にかけられる時間や費用は人それぞれだとし、佐久川さんは、手作りの食事と市販品を組み合わせたことや配食サービスなどの事例を紹介。「何を選ぶかはその方々の生活によつて異なり、どれも間違いではない。管理栄養士にも気軽に相談してほしい」と呼びかけた。

(吉田早希)