

嚥下食の実際及び市販食品について

産業医科大学病院 栄養士 黒木 絹子

【はじめに】

最近高齢化社会の増加に伴い、摂食・嚥下障害に対する認識も高まり、嚥下障害の評価や治療への取り組みが積極的に行われています。

疾病による明らかな障害のある患者以外にも、嚥下障害者がいる現況の中、その関心は医療現場だけでなく、高齢者及び障害者を受け入れる介護老人福祉施設・介護老人保健施設、在宅ケアへと広がりを見せています。摂食・嚥下障害に対するアプローチの目的はQOLの向上であり、口から物を食べることで、通常の形態では食べることができず、無理に食べれば栄養障害や誤嚥による肺炎などの問題を起こす危険性があります。そこで、医師、看護師、言語療法士などとチームを組み嚥下障害の評価や訓練を行ない一人一人の病状に合わせた安全性(誤嚥と衛生)に基づいた、密度が均一(なめらか)で適度な粘度(とろみ)がある、口腔、咽頭を通過するときに変形しやすいなどの条件を備えた食べ物を提供することにより、経口摂取が可能となります、また食べる楽しみが実感出来るような食事が重要になります。

当院における嚥下食の実際と市販とろみ調整剤、調理済み食品について報告します。

【施設の概要について】

当院は昭和54年7月の開院・許可病床数618床、21診療科の特定機能病院で、平成17年2月からクニカルパスを導入した電子カルテによる、診療体制がスタートします。病床稼働率は平均93~94%・平均在院日数20~21日・1日平均給食数540~560食です。今年10月から病院全体の組織、規定が変わり栄養部は中央診療支援部門に所属し、栄養部長「医師」、栄養士、給食室長の6名にて栄養管理と栄養指導業務を行っています。開院当所から給食は委託経営であり、事務部長を含め42名の従業員で550食の給食を作っています。現在各スタッフは、コンピューター機種の入替え作業に伴い、食事基準の一部見直し作業や献立作成、オ-ダ入力手順作成作業など、2月のスタート向け業務に追われています。

【嚥下食の実際と市販食品について】

今年4月から嚥下食をスタートしました。最初の1ヶ月は該当者なく、その後からは数名入院現在は1日平均7~8名の嚥下食を提供しています。

嚥下食の食事基準

嚥下食 1 2 3 4 5 の 5段階の分類です

嚥下食1(開始食) 嚥下食2(ゼリ-食) 嚥下食3(固めのとろみ食) 嚥下食4(柔らかめのとろみ食) 嚥下食5(1cm角きざみ)の5分類で栄養量は下記の通りです。

< 栄養量 > 「嚥下食3・4は主食半分副食半分/嚥下食5は主食半分副食全量・半分」

	食形態	エネルギー	たん白質g	脂質g	炭水化物g	水分g
嚥下食 1 開始食	ゼリ-	110	0.4	0	26	370
嚥下食 2 ゼリ-食	半固形	340	15	3	65	400
嚥下食 3 固めトロミ食	3分粥・菜	850	30	15	150	1100
嚥下食 4 軟らかめトロミ食	3分粥・菜	850	30	15	150	1400
嚥下食 5 1cm角キザミ	全粥・7分菜	1200	55	25	190	1700~

嚥下食の進め方

嚥下食は咀嚼と食塊形成、咽頭通過、食道通過などの一連の摂食嚥下を行うため、食物や調理形態の工夫により、嚥下障害のレベルに合わせて段階的に進めていきます。嚥下食を開始するときは、患者さまの症状について医師との十分なコミュニケーションを行い、とりみの状態・量・回数などを決めていきます。

嚥下食1・2の段階では栄養価は重要視せず、どの程度の時間及び量が口から飲み込むことができるかの判断する内容で、嚥下造影を行い次のステップのきっかけとなる食事です。初期の訓練のため1日1食か2食を数日間実施し様子を見ます。他の栄養摂取手段(点滴・IVH・胃ろう・経管栄養)の併用が必要となります。

嚥下食3はやや固めのとりみをつけた内容:主食7分粥をミキサー - にかけてとりみをつける
副食は3分粥菜程度のおかずをペ - スト(ピュー - レ状)にしてとりみをつける
嚥下食4は柔らかめのとりみをつけた内容:主食7分粥をミキサー - にかける
副食は3分粥菜をミキサー - かけてとりみをつける
嚥下食5は1cm角切りにとりみをつける:主食は全粥「主食の選択はできる」
副食は7分粥菜であんかけにする

嚥下食3～4は嚥下は、とりみ調整食品をはじめから強いとりみ状にせず、嚥下症状の程度に合わせたとりみから開始します。また量に関しても調整が必要です。食べる際には1口で食べる量、大きさ、硬さについても注意が必要であり、食べる前には誤嚥しにくい食事姿勢や食材の確認が必要であり、食べる意欲を引き出すように心がけることも重要です。

嚥下食5は普通食に移行できるような内容の食事です。

嚥下食4は将来「ソフト食」にするように検討中です。

嚥下食の条件は、むせや誤嚥を起こさないのどごしのよいものであることです

のどごしのよいものとは

柔らかく調理したもの、ゼラチンで寄せたもの、くず粉・とりみ調整剤でとりみをつけたもの
ミキサー・ペ - スト状にしたものにとりみをつけたもの、山芋や粥などの粘りを使ったもの
卵を使った柔らかい蒸し物

誤嚥しやすい食品形態(飲み込みにくい食品)とは

さらさらした液体(水分状)	水 お茶 コ - ヒ ジュ - ス 清涼飲料水 味噌汁
パサパサしたもの(スポンジ状)	パン カステラ 食パン 高野豆腐 ゆで卵
硬く咀嚼しにくいもの(繊維状)	ごぼう たけのこ もやし ポソポソした魚 いか
口腔内にはりつくもの	のり ワカメ ウエハ - ス
バラバラになるもの	ピ - ナツ ごま 大豆 クッキー - きざんだもの
酸味が強くむせやすいもの	オレンジジュ - ス 梅干し
吸ってたべるもの	麺類

液体のものには市販のとりみ調整剤で粘度(とりみ)をつけるようにする

食欲がわく盛り付けの工夫、色合い、形成「ピュー - レ状、クリ - ム状、マッシュ状、ペ - スト状」などの工夫が必要です。

食材の選択も必要です

油脂類の利用 「卵黄 生クリ - ム サワ - クリ - ム クリ - ムチ - ズ ドレッシング」

「サラダ油 オリ - ブ柚 ごま油 練りごま ピ - ナツ」

つなぎの利用 「卵白 くず粉 片栗粉 コ - ンスタ - チ たまねぎ じゃが芋」

調理器具の選択も必要です

蒸し器 圧力釜 ミキサ - ミルミキサ -
スチ - ムコンベクション

フードプロセッサ - (カッタ - ミキシング きざみ おろしなどの多様な調理操作ができる)

市販食品 : その1(とろみ調整食品)について

液状食品に混ぜるだけで粘度が簡単に得られる増粘剤(とろみ調整食品)が市販されています。市販の増粘剤は粘稠性を発する主原料により添加量と硬さ、安定したテクスチャ(粘度)が得られるまでの時間が異なり、口の中で感じるべたつき感、飲み込み易さやおいしさなども異なります。従って市販増粘剤に由来する特性を十分に認識した上で使用することが、食介護を必要とする人の食事の安全性及びおいしさの面から重要です。

市販されている増粘剤(とろみ調整食品)の特徴と用途

主原料	製品名	特徴	用途	販売元
澱粉	ム - スアップ トロメリン エンガ - ド ノムミ - ル	でんぷん系 添加量が多く必要 ヨ - グルト状では飲み 込みやすい、ム - ス状 はべたつき感がでる	ブレンダー - 食やム - ス 状など、型抜きできる 食品に向く	日清サイエンス 三和化学 協和発酵工業 日本ハム
増粘 多糖類	ハイトロミ - ル トロミアップA スル - ソフトS スカイスル - ノムミ - ルG	ゲア - ガム系 添加量が少なくても とろみがつく 牛乳でもしっかりつく ゲア - ガムの匂いあり	汁物のとろみづけ ピュー - レ状食品に添加 ブレンダー - 食 型抜きするものに向く	フ - ドケア - 日清サイエンス キッセイ薬品 キッセイ薬品 日本ハム
	ネオハイトミ - ル ソフティア スル - キング トロミクリア つるりんこ トロメイク トロメリンHi トロメリンS	キサントタンガム系 透明性がでる、無臭 付着性が少ない 牛乳、濃厚流動食に とろみがつきにくい スプ - ンですくえない	低濃度のとろみづけには 適している、透明感が あるので、飲料やあん かけに向く	フ - ドケア 三協製薬工業 キッセイ薬品 ヘルシ - フ - ド クリニコ 明治乳業 三和化学 三和化学

使い方

飲料に添加するときのポイント

どのタイプのとろみ調整食品も工夫されて、温かいもの、冷たいものに入れても
溶けやすいように配慮されています。原材料により溶け方が多少異なります。

でんぷんが一番溶けやすい

時間が立てばとろみは自然についてきます

一度とろみをつけてから再度加えると、だまができるので注意が必要です

ゲア - ガム系のものは添加して時間がたつにつれて硬くなります

ゲア - ガム系は低粘度だではべたつきませんが、高粘度だではまとまりやすくなります

ややとろみをつける程度では1.3~1.5%、ヨ - グルト状では1.5~1.8%と少量でよい

でんぷん系は粘度をつけるのに使用量が多く必要ですが、素早く粘度がつきます

低粘度ではさらっとしていますが、10%以上添加すると成形する

ややとろみをつける程度では3~4%、ヨ - グルト状では5~6%必要です

ゼラチンの特性について「コラ - ゲンを加水分解して作られるもの」
食塊形成がしやすい
変形しやすい
粘膜に付着しない
溶解温度が20～25 と低く、体温で溶けるので安全性が高い
水分量を多く含む

ゼリ - に利用できる濃度0.8～1% ・嚥下食用は1.6～2.0%の濃度が適しています。

市販食品 : その2 (調理済み食品) について

やわらか形態食	ブレンダー-食(素材を活かしたミキサー-食) ぬくもりミキサー-食 やさしい献立うらごし・やわらか煮 やさしい献立やわらかム-ス やわらかカット食 やさしい献立おじや・白がゆ うらごし野菜・ささみ・焼きいも
ソフト食タイプ	ニュー-ソ-セ-ジチキン・サ-モン・白身魚 トフフィ-ル やわらかメニュー- 鮭フレ-ク・うなぎ・とろまぐろ
水分補給用食品	アイソトニックゼリ- トロミドチンク麦茶・洋なし味 エナチャ- ジアップル・マスカット味 ごっくんゼリ- グレ- プ味・りんご味・緑茶 飲むゼリ- らむね味 やさしい献立ゼリ- りんご・ももフル- ツ味 エネルギー- 補給・カルシウム補給・鉄分補給など

惣菜(デパ-トの地下、ス-パマ-ケット)を利用することもできます

利用する場合は実際に自分でまず食べて見るのが大事です
市販品はコストが高く、個人に満足できる食形態、味でないこと、販売が限られていること
などが問題点です。

【最後に嚥下食のポイントとして】

- 1、食事は本人の嗜好に合ったもので、かつ美味しいものであること
- 2、本人の意思を確認して尊重すること
- 3、医療スタッフと患者及びその家族と良好なコミュニケーションをとること
- 4、個々の患者に合わせたきめ細かい対応が必要であること
調理する人にとってまずいものは、患者にとってもまずい食事であることを認識すること

嚥下食の成功は良好な栄養状態が前提条件です、少量でも栄養価の高いものを食べて体に必要な栄養分を確実に補う必要が大事です。

当院は急性期型病院のため、在院日数もより短くなる為、療養型病院や在宅での治療を行う場合患者情報をいかに正確に伝えることができるか、連携体制を確立することです。
情報の共有化が今後の課題です。

