

# 嚥下（飲み込み） 手引き



順天堂東京江東高齢者医療センター

## 序文

よく食べることは健康寿命に必須な営みです。加齢とともに生じやすくなる嚥下（飲み込み）の障害を放置すると将来的に誤嚥性肺炎などの致死的な疾患を引き起こす危険性があります。

当院では年に1回嚥下の研修会を開催して、皆様に嚥下の仕組み、呼吸リハビリ、嚥下リハビリ、嚥下食、食事の注意点などについての講演を行っております。

今回、この研修会での講演内容を分かりやすく簡潔にまとめて本パンフレットとしました。嚥下の障害に関心を抱いて頂き、その対処法のお役に立つことが出来れば、作成者一同の望外の喜びです。

2024年12月吉日  
作成者代表 池田勝久

# 嚥下のセルフチェック

## 嚥下（飲み込み）障害を疑うサイン

1. 薬が飲み込みにくい
2. 食事中にせきこむ
3. 食後に痰が増える
4. 食事に時間がかかる
5. 常にのどがゴロゴロする
6. 飲み込みの時に首を前後させる
7. 体重が減ってきた

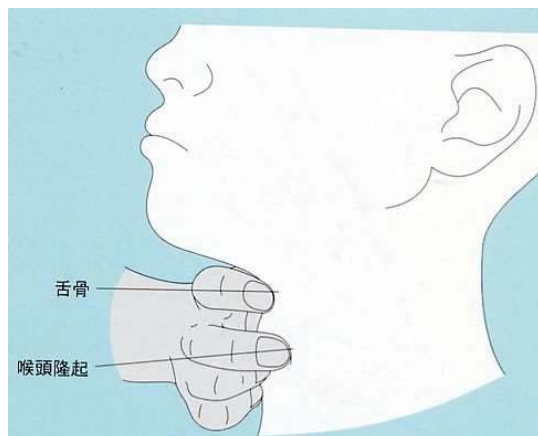


一つでもあれば、嚥下障害の疑い

# 反復唾液嚥下テスト

30秒間に何回、空（から）嚥下できるか

→2回以下は**問題あり**と判定



人差し指を舌骨に、中指を喉頭隆起（のどぼとけ）に軽くあて、嚥下した際に指腹を乗り越えた場合、1回と数える

## 水飲みテスト

常温30mlを座った状態で飲み切る



正常：むせることなく、5秒で飲める  
疑い：5秒以上または2回以上で  
むせることなく、飲める  
異常：むせることがある

# 改訂水飲みテスト

冷水3mlを口腔底に入れて  
嚥下する



飲み込めない、むせる、呼吸困難、  
声がかれた場合は嚥下に問題  
あり

## オーラルフレイル（口まわりの衰え） の自己チェック

質問	
ご自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは数えません。）	19本 以下
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい
口の渇きが気になりますか？	はい
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい

上記のうち、2項目以上で該当すると「オーラルフレイル」です。  
歯科口腔外科にご相談下さい。

嚥下  
リハビリ  
テーション

えん げ たい そう

# 嚥下体操



口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

## 1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

## 2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

## 3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## 4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

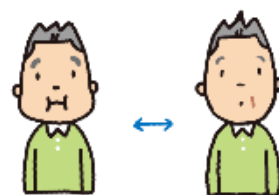
## 5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

## 6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

## 7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## 8 発音の練習



「パ・ビ・ブ・ベ・ボ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返しいう。

## 9 咳払い

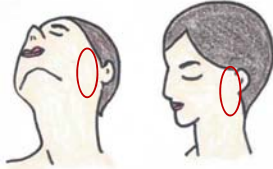


お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

## 唾液の分泌を促す

### 練習1 唾液腺のマッサージ やわらかくゆっくり指の腹を押しあてる

じかせん  
耳下腺



耳穴の横



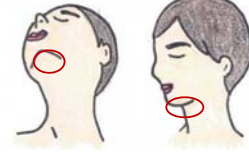
がっかせん  
顎下腺



下顎のラインのくぼみ



ぜっかせん  
舌下腺



下顎の中心の軟らかいところ



## のどの筋力を鍛える

### 練習2 おでこ体操 喉仏の周辺に力を入れながら5秒保つ

手で額を  
押す



おへそをのぞき込む  
ように下向き

喉仏に力を入れる  
(首筋が出る)

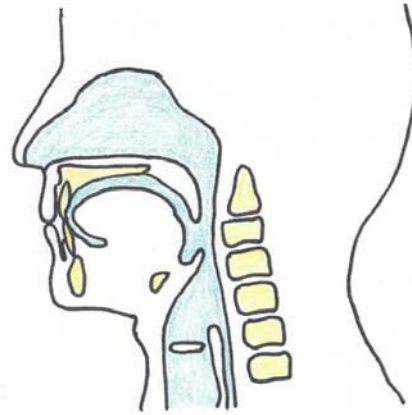


## 飲み込む力を鍛える

### 練習3 意識して飲み込む

飲み込みの過程を意識しながら行ってみましょう

- ①唇をぎゅっと閉じる
- ②奥歯を噛みしめる
- ③舌を口の天井に押し付ける
- ④軽く息を止める
- ⑤顎を引く
- ⑥唾を飲む
- ⑦喉仏が上がる



## 誤嚥物を喀出する力を鍛える

### 練習4 最長発声持続時間

むせた時に、咳により誤嚥物を喀出する力があるかの目安時間  
できるだけ長く「あー」と発声する

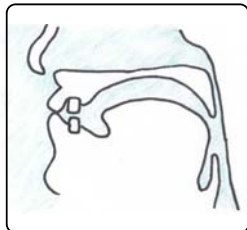
	男性	女性
平均	30秒	20秒
異常	14秒以下	9秒以下

摂食嚥下障害の評価 2019 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 医療検討委員会  
<https://jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/assessment2019-announce.pdf>

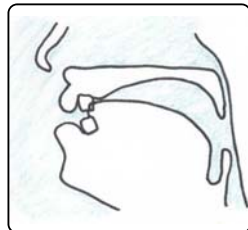
## 舌と口唇の運動機能を鍛える

練習5 「ぱ・た・か・ら」  
舌の位置を意識しながら発声してみましょう

「ぱ」



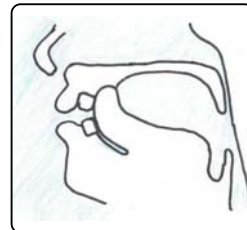
「た」



「か」



「ら」



# 呼吸筋ストレッチ体操

立って、座ってストレッチ

## WARMING UP

ウォーミングアップ



### 基本姿勢

両足を肩幅に開き、背すじを伸ばしてリラックスします。椅子に座って行う場合は、少し浅めに腰掛けましょう。



### POINT

呼吸は鼻から吸い、口から吐きましょう。



①

息をゆっくり吸いながら肩を上げます。



②

息をゆっくり吐きながら肩を下ろします。これを数回繰り返していきます。



## LESSON\_01

### 首周りをほぐすストレッチ



すう



### POINT

首の動きと呼吸を合わせましょう。

①

息をゆっくり吸いながら顔を横に回します。

②

息をゆっくり吐きながら顔を正面に戻します。反対側も同様に行います。

### 首を斜め前に倒すストレッチ



すう



### POINT

手で頭を押さえず、首の斜め後ろが気持ちよく伸びる程度で行います。

①

片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら、首を斜め下に倒します。このとき反対側の手は床を押し下げるように伸ばします。

②

息をゆっくり吐きながら元に戻します。手を交えて反対側も同様に行います。

### 首を斜め後ろに倒すストレッチ



すう



### POINT

頭は後ろに倒れすぎないように注意しましょう。

①

片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら首を斜め上方向を見るように曲げます。このとき反対側の手は床を押し下げるように伸ばします。

②

息をゆっくり吐きながら元に戻します。手を交えて反対側も同様に行います。

### 首を前に倒すストレッチ



すう



### POINT

体が前に倒れないように背筋を伸ばします。

①

両手を頭の後ろに添え、息をゆっくり吸いながら首を前に倒します。

②

息をゆっくりと吐きながら顔を正面に戻します。

## LESSON\_06

はく

### 胸郭のストレッチ



①

両手を体の後ろで組み、十分に息を吸います。



### POINT

首は上げず、目線はそのまま前を見ます。

②

ゆっくり息を吐きながら手を押し下げ、息を吸いながら元の位置に戻ります。戻したら、上半身はリラックスさせましょう。



ストレッチする部位

## LESSON\_07

はく

### 体幹のストレッチ



①

両手を頭の後ろで組んで、ゆっくりと息を吸い込みます。

### POINT

肩の位置は変えず、肩甲骨が上がらないように注意します。

### POINT

かかどが床から離れないように注意しながら上げましょう。

②

息を吐きながら腕を上へ伸ばして、息を吸いながら元の位置に戻します。



ストレッチする部位



# 嚥下食

## むせたりのに詰まりやすい食べ物

パサパサ  
したもの

まとまらない  
飲みづらい



- ・一口量を少なくし、  
水分と一緒に食べる
- ・水分を適度に含んだ料理にする

硬い・  
弾力が  
あるもの

噛みづらい



- ・よく噛む
- ・小さく切り、噛みやすくする

## むせたりのに詰まりやすい食べ物

サラサラ  
したもの

気管に入り  
やすい



- ・とろみをつける

ペラペラ  
したもの

はりつきやすい



のり

- ・小さくする
- ・厚みを持たせて切る

## むせたりのに詰まりやすい食べ物

すっぱい  
もの

むせやすい



- ・酸味の強いものは少なめにする

つるっと  
したもの

かまずに  
飲んでしまう



刺身こんにやく

- ・一口量は少なくする

## むせたりのに詰まりやすい食べ物

粒が  
小さい  
もの

吸い込みやすい



ピーナッツ

べたつく  
もの

飲み込みづらい



これらの食品は誤嚥・窒息のリスクが高いため、嚥下障害のある方は控えましょう

## 食べやすくする工夫

料理を  
しっとり  
させる

あんかけにする  
油分でまとめる



飲み込む  
負担を軽  
くする

食べやすい形状にする  
軟らかく煮込む・繊維を切る  
すりおろす




肉類: 筋を切る  
挽肉料理にする  
鶏肉は皮は取り除く  
魚類: 身が軟らかい魚種にする  
野菜類: 歯茎でつぶせる程度に軟らかくする  
硬い皮はむく煮  
葉物は葉先を使用する  
繊維を切るように直角に切る



## とろみについて

- ◆ 液体でむせる場合は、とろみ調整食品などで、適度なとろみをつけるとむせにくくなります
- ◆ 料理の煮汁やだし汁にとろみをつけてから食品にかける（混ぜ込む）と食べやすくなります

＜とろみの目安＞ 個人によって適したとろみの目安は異なります。

とろみの目安	形状	
薄いとろみ		スプーンを傾けると すっと流れ落ちる
中間のとろみ		スプーンを傾けると とろとろと流れ落ちる
濃いとろみ		スプーンを傾けても 形状が保たれ流れにくい

日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021改変

## とろみの調整食品について



### 【使用上の注意点】

- ◆ とろみ調整食品は、入れたら素早く混ぜたあとしばらく置いて安定させましょう
- ◆ 牛乳や栄養剤などたんぱく質が多い食品やオレンジジュースなど酸味がある食品は、とろみがつくのに時間がかかるため、入れ過ぎに注意しましょう
- ◆ とろみの状態は食品の種類や温度、時間の経過、混ぜ方などで変化する場合があります

＜一度ついたとろみの硬さ調整をしたいとき＞

★とろみがついたところにとろみ調整食品を粉のまま加えるとダマになります

とろみを弱くしたいとき→とろみがついていない同じ食品で薄める

とろみを強くしたいとき→強めにとろみをつけた同じ食品を加えて調節

（とろみ調整食品は、薬局、ドラッグストアなどで扱っています。）

# 食事をする際の 注意点

- しっかり目が覚めた状態で食事をしましょう
- 姿勢よく食事をしましょう

体はまっすぐに  
少し顎を引いて食事を見る

テーブルは高すぎず  
少し下を向くくらい  
の高さ

背もたれに  
よりかかりすぎない





- よく噛んで食べましょう
  - ・ 30回以上かむことを目標に
  - ・ 大きな塊がなくなるまで噛む
  
- 噛みやすいように調理してみましょう
  - ・ 肉は筋切りをする
  - ・ 野菜は繊維を断つように切る  
皮をむく
  - ・ 煮込む

- パサパサしたものは水分と一緒に食べましょう
  - ・ パンやせんべい、ふかし芋など注意
- あんかけやゼリーよせなどにして滑りを良くしてみましょう
- 必要に応じてとろみ剤を使用しましょう
  - ・ とろみ剤の量や濃さは症状によって異なります。医師や看護師に相談してみてください
  - ・ とろみが濃すぎると逆に飲み込みづらくなるため注意が必要です
- 義歯はきちんとつけましょう

## 作成者

耳鼻咽喉科	池田勝久
歯科口腔外科	宇山理紗
呼吸器内科	松野 圭
リハビリテーション科	
	高倉朋和
	小山美穂
	石川真央奈
	富田春菜
栄養科	三浦佳子
看護部	三橋聡子

2024年12月27日 初版



順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者医療センター

TEL 03-5857-5111 (受診予約)  
<https://hosp-gmc.juntendo.ac.jp/>

