

医療最前線

飲み込みやすい・飲み込みにくい食品について②



摂食・嚥下障害看護認定看護師
折出 仁美

適度な
水分を含
ませること
によって、
パサつく食
品を食べ
やすくし
ます。これら

を組み合
わせる
食材を蒸
したり煮
込んだり
すると柔
らかくな
り、つぶ
したりす
ること
で形を変
えたり細
かくする
ことがで
きます。

■お餅による窒息の防止

るだけ家族と一緒に食べましよう

②お餅は、小さく切つて食べやすい大きさにしましよう

③乾いた口に、いきなりお餅を入れないよう

あたりを、手の平で力強く何度もたたく。
③ハイムリツヒ法【写真②】
背中側から両腕を回して抱えるようにし、片手でこぶしを作つて

前回は摂食嚥下障害の観点から、自宅で安全に食事ができるように飲み込みやすい食べ物、飲み込みにくい食べ物についてご紹介しました。今回は、飲み込みにくい食品を食べやすくするための工夫などについて説明していきます。

②ツルンとした食感にする
ゼラチンなどで固めることによって、口の中でバラバラになりにくく、のど越しが良くなります。

③つなぎや油でまとまりを良くする
小麦粉や卵といった

せて飲み込みやすくします。

⑥サラサラの液体には、とろみをつける

水やお茶といったサラサラした飲み物にとろみ調整食品（増粘剤）でとろみをつけることで、むせることを防ぐことができます。とろみ調整食品

毎年お正月の時期には、お餅をのどに詰まらせ窒息したという事故のニュースを耳にすることが多いです。お正月だけでなく今の時期でも、お正月に余って冷凍保存していたお餅を食べる方もいらっしやると思います。

にしましょう

④一口で食べる量は、少量にしましょう

⑤ゆっくりかんでから、飲み込むようにしましょう

■窒息を起こした時の
応急処置

しかし、十分に注意
していても窒息を起こ

みぞおちの下に当て
もう一方の手でこぶし
をつかみます。そのま
ま素早く手前上方に向
かって圧迫するように
突き上げます。内臓を
傷める可能性があるた
め、実施した場合は救
急隊にその旨を伝える
か、医師の診察を受け
る必要があります。妊

■食べやすくするための工夫

飲み込みやすい食品には、ツルンとしている、適度にとろみがついている、適度な粘りめです。

④とろみを加えてまとまりを良くする

あんかけのようなど

の下こしらえに混ぜて

まとまりを良くしたり、油分の多いソースやマヨネーズなどで食材をあえたりしてまと

どで購入することができます。

食べやすくする工夫の一例として、一般的な調理方法ではバラバラして飲み込みにくいとされているチャーハンですが、とろみあんをかけることで、口の中

は水分が少なくなると、
はり付きやすいため、
窒息事故の原因となる
ことが多いです。嚥下
機能の低下した方や高
齢の方がお餅を食べる
時には、特に次の点に
注意しましょう。

①1人ではなく、でき

た、窒息はどんな食品でも起こる可能性があるります。【表1】は、東京消防庁の「救急搬送データ」を基に消費者庁が作成したものです。一般に飲み込みやすいと思われる「おかゆ類」が第2位

ません。
本人がぐったりして
反応がない場合、ある
いは上記の応急処置を
しても状況が改善せ
ず、ぐったりして反応
がなくなった場合は、
119番通報してから
心肺蘇生（心臓マッサ

するたに、調理師の心を食材にかける夫にちよとした工夫を行って次のような特徴を持たせることが必要です。

①水分を適度に含ませる

⑤調理方法を変える・

背部叩打法

A person wearing a red long-sleeved shirt and a white face mask is shown from the chest down, leaning over a person who is lying on their back. The person in red is using their hands to tap or massage the lower back area of the person lying down. The person lying down has long dark hair and is wearing a white top. The background is a plain, light-colored wall.

となつておけり。第3位の「餅」を上回つています。

実際に窒息を起こした時は、本人の状態によつて対応が分かれまゝです。本人が呼びかけに

る必要があります。AED（自動体外式除細動器）が近くにあることが分かっているば、AEDを取りに行つてから心肺蘇生を開始し

【表1】事故要因別に見た高齢者の「ものが詰まる等」事故による救急搬送者数(平成28年)

食 品		
事故原因		搬送者数(人)
1	食物※	424
2	おかゆ類	110
3	餅	88
4	御飯	79
5	肉	76

※食品であるが、詳細不明のもの

【写真2】ハイムリッヒ法



ような応急処置を試み
 ます。
 ①指拭法
 詰まっている食べ物
 が見えたら、指で口の
 中から引き出す。
 ②背部叩打法【写真
 1】
 左右の肩甲骨の中間

ずはちよとした工夫
を行って、安全におい
しく食事ができるよう
にしましょう。

（梶川病院）（広島市西
区天満町）摂食・嚥下
障害看護認定看護師
折出 仁美

【写真1】背部叩打法



となっており、第3位の「餅」を上回っています。

実際に窒息を起こした時は、本人の状態によって対応が分かれます。本人が呼びかけに応じることができるときは、詰まった食べ物を取り出すために次の

ージ)の手順を開始する必要があります。AED(自動体外式除細動器)が近くにあることが分かっていれば、AEDを取りに行つてから心肺蘇生を開始します。

最後は緊急時の対応を説明しましたが、ま