



身近な方に
このような症状は、他の病気でも生じる
場合がありますので、主治医や専門家
にご相談ください

ご不明な点がございましたら…
お問い合わせ先
Tamairou.nt@gmail.com

<http://www.tama-irount.com/>



NPO法人多摩胃ろう・摂食えん下ネットワーク

当NPO法人は、食べ物、飲み物の飲み込みの機能
(嚥下機能)が低下した方に対し、嚥下訓練による
食生活の改善を図ること。
そして、嚥下機能が低下して、やむを得ず胃ろうを
造設することになった方が安全に生活できるような
技術・知識の統一化を図ること。
また一回胃ろうを造設した患者様も再び口からもの
を食べられるようにすることを目的につくられた
ネットワークです。

具体的な活動について

- 市民公開講座および各種講習会の企画、開催
 - ホームページ等による情報発信
 - 関係者に対する出前講座の企画
- 等々

<http://www.tama-irount.com/>



美味しく 食べられていますか？

誤嚥性肺炎に ならない！させない！

飲み込みのチェック編



摂食嚥下(えんげ)チェック項目 こんな症状ありませんか？

- Q1 食事中にむせることがある
- Q2 唾液が口の中にたまる
- Q3 飲み込みに苦労するこがある
- Q4 固いものが噛みにくくなった
- Q5 舌に白い苔のようなものがついている
- Q6 声が変わった
(がらがら声や鼻に抜ける声)
- Q7 よく咳をする
- Q8 食事を残すことが多い
(食べる量が減った)
- Q9 徐々に体重が減ってきている
(例：この1ヶ月で5%以上 半年で10%以上等)

摂食嚥下(えんげ)チェック項目 解説編

- Q1 食事中にむせることがある
食べ物が気管に入りそうになった際に、むせは生じます。むせ込みは、嚥下障害を疑う最も重要なサインとなります。
- Q2 唾液が口の中にたまる
通常、口の中は唾液で潤っています。そして、会話や食事の際に唾液を飲み込んでいます。飲み込みに支障を来すと、唾液を飲み込むことが出来なくなり、口の中に溜まるようになります。
- Q3 飲み込みに苦労するこがある
普段、問題なく飲み込めていたものが、意識して飲み込まなければならぬとき、嚥下障害を疑います。
- Q4 固いものが噛みにくくなった
固いものを噛んで食べるためには、歯がしっかりとある事はもちろんのことですが、噛むための筋肉の衰えによっても噛みにくくなります。歯の問題ではない、噛みにくい問題は要注意です。
- Q5 舌に白い苔のようなものがついている
舌の上のついている、白い苔のようなものを舌苔(ぜったい)といい、様々な問題により舌に付着します。飲み込みに問題のある方に付着する事があります。

摂食嚥下(えんげ)チェック項目 解説編

- Q6 声が変わった
(がらがら声や鼻に抜ける声)
食べ物や飲み物が上手く飲み込めずに、のどにたまっている場合、声が変わってしまうことがあります。
- Q7 よく咳をする
上手く飲み込めないと、のどに食べ物が残ってしまい、その残った食べ物が気管に入りかかることで咳込んでしまう事があります。
- Q8 食事を残すことが多い
(食べる量が減った)
むせる事が増えたり、上手く食べられなくなると、食事の時間が長くなったり、食べ残す事が増える傾向があります。特に食事時間が30分以上かかることが増えてきたときは、要注意です。
- Q9 体重が減った
(この1ヶ月で5%以上 半年で10%以上)
上記のような食べる量が減ったりすると、徐々に体重が減少します。

解説はとなりのページ

<http://www.tama-irount.com/>

