

新連載 シリーズ

おいしく食べて健康長寿

第2回 食べる機能が低下したら…

連載1回目は、バランスの良い食事をとりあげました。今回は、どんなに美味しく食べようと思っても、食べる機能が低下してきた時に、どうやって栄養を摂ってほしいのか話してもらいました。

★嚥下障害とは…

私たちは、普段特に何も考えなくても食事を食べることが出来ますが、時折誤って気管にお茶などが入ってしまい、「むせる」ことがあります。「むせる」ことは、気管に入りかけた空気以外の異物を排出しようとする生体の防御反応です



管理栄養士 二澤憲子 代々木病院

が、気道の感覚が低下しているとき、脳卒中や神経変性疾患、加齢に伴うもの、心因性によるもの(誤嚥「ごえん」)があります。高齢者では、嚥む力の低下、飲み込む筋肉の低下、味覚の低下、注意・集中力の低下などの要因で嚥下機能が低下してきます。

★嚥下障害の原因

嚥下障害の原因として

- ①むせて食べられない
②食べる疲れ
③元気がない・食欲が低下する
④食事時間が長くなった
⑤のどに食物残留感がある



代々木病院の嚥下食

【1】食材の大きさと硬さが均一であること
【2】適度な粘度とまとまりがあること
【3】飲み込む時に変形し、すべりが良いこと
【4】口の中やのどへの付着性が低いこと

★食べやすい食事について

食べる機能が低下してきても、ちょっとした工夫で食べやすくすることが出来ます。

【1】食材の大きさと硬さが均一であること
【2】適度な粘度とまとまりがあること
【3】飲み込む時に変形し、すべりが良いこと
【4】口の中やのどへの付着性が低いこと
【5】口のなかやのどへの付着性が低いこと
【6】飲み込む時に変形し、すべりが良いこと
【7】口の中やのどへの付着性が低いこと



代々木病院の医療の充実のために寄付金にご協力をお願いします。 院長 井上均

代々木病院では、胃がんなどの早期発見のために、透視アレイレントゲン2台、1面にもあるように眼科の検査機能を向上させるためにOCTの導入を行います。つきましては、これら

鹹味(かんみ)は塩辛く感じる味です。塩素イオンが強い塩味を示しますが、色々なミネラル塩(金属元素塩)を含む味を総称し、その動きをもつ食材も鹹味に分類されます。人の体は大半が炭素、酸素、窒素、水素で構成され、それ以外の元素を、ミネラルや金属元素や無機質と呼びます。鉄、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンの他、微量元素と呼ばれる亜鉛、マグネシウム、ヨウ素、セレンなどです。

くすりの話あれこれ 53



鹹味(かんみ)って何?..

斉藤典子(薬剤師・たくみ外苑薬局)



杉並・和田堀公園の桜

鹹味(かんみ)は塩辛く感じる味です。塩素イオンが強い塩味を示しますが、色々なミネラル塩(金属元素塩)を含む味を総称し、その動きをもつ食材も鹹味に分類されます。人の体は大半が炭素、酸素、窒素、水素で構成され、それ以外の元素を、ミネラルや金属元素や無機質と呼びます。鉄、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンの他、微量元素と呼ばれる亜鉛、マグネシウム、ヨウ素、セレンなどです。日本の水は美味しいのですがミネラルは少ないため、偏った食事やナトリウム塩ばかりですと必須ミネラルが不足しやすくなります。海・山・川のものでまんべんなく、酸素・ビタミンが壊されないう形で取り入れる工夫がいられます。塩を選ぶ際は、海水のミネラル組成が人の体液に近く参考になります。カルシウム・マグネシウムなども適度にあると味がよい塩となります。サプリメントやビタミン剤を補給する場合はミネラルの過不足になることもあり、それだけに頼らないようにしましょう。大切なのはバランス。鹹味を適度にとることは健康のバランスにつながります。