



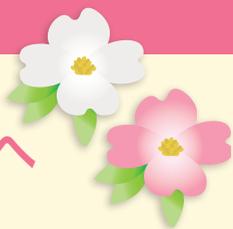
え ん げ

嚙下手帳



はなみずき嚙下栄養実践会

この手帳を手にしたみなさまへ



はなみずき嚥下栄養実践会代表 森脇 美早

嚥下(えんげ)とは水や食べ物を口から取り込んで飲み込むことをいいます。さまざまな病気や、筋力が衰えたとき、認知症、歯の問題などいろいろなことが原因で摂食嚥下障害(せっしょくえんげしょうがい)がおこります。摂食嚥下障害とうまくつきあっていくためには、いろいろな工夫がいらいます。たとえば、食事や水分の形の工夫、栄養の工夫、食べ方の工夫、入れ歯やお口のケアなどです。また、全身の筋力を維持することも大事です。

しかし、病院やクリニックで初めて摂食嚥下障害と診断された方は、具体的にどのようにしたらよいかわからないかもしれません。この手帳は摂食嚥下(せっしょくえんげ)に障害のある方々の日常生活を応援する手帳です。

この手帳には、あなたご自身の摂食嚥下障害の程度はどのようなものか、病院から退院したあと、どんなものを食べるとよいか、他の施設に行くときはその食べ物をどう伝えたらよいか、水分に工夫した方が良いといわれたとき、どのようにとろみをつけるのか、お店ではどんな食べものを買うとよいか、困った場合や、嚥下障害の程度が変わってきた場合はどこに相談したらよいか、これらが記載されています。

あなたご自身の大切な情報としていつも携帯してください。受診や入院、デイサービスなど福祉サービスを受けられる場合、退院後自宅生活に入られる場合など、ケアマネジャーや医療スタッフにこの手帳を提示して適切な援助を受けてください。この手帳が一助となり、食を楽しみ続けることができますことをお祈り申し上げます。

※この手帳は可能な限り医療従事者が記載してください。

はなみずき嚥下(えんげ)栄養実践会は、摂食嚥下障害の方、栄養を摂ることに支援が必要な方々を応援する会で、高槻・島本嚥下栄養研究会を母体に、大阪の嚥下や栄養の第一線で働く医療従事者を中心に有志で結成されました。

もくじ

手帳の持ち主の情報	3
現在の食事の状況	5
●栄養について	
●補助栄養	
●食事について	
●水分について	
●食べ方について	
摂食嚥下機能の変化	11
摂食状況のレベル(FILS)	12
摂食嚥下障害の重症度	12
口腔衛生について	13
食形態分類方法の一覧	15
学会分類2013とスマイルケア食など他の分類との対応	17
とろみ調整食品の必要性	19
各種とろみ調整食品の使用目安一覧	20
地域の嚥下情報などをお貼りください	21
摂食嚥下関連医療資源	25



● 手帳の持ち主の情報

記入日 年 月 日

★お名前

Blank area for name entry

★困った時の連絡先 ☎

(お名前:)

★食物アレルギー (有・無)

Blank area for allergy information

★嚥下状態に影響する病気

Blank area for swallowing-related diseases

その他 (連絡事項など)

Dotted lines for additional notes on page 3

Dotted lines for additional notes on page 4



●現在の食事の状況(条件)①

記入日 年 月 日

●栄養について

栄養状態	身長	cm	体重	kg
	1日必要栄養量	kcal	1日目標水分量	ml

●補助栄養 : なし・経口・経鼻経管・胃瘻・()

回数	回 / 日					
栄養剤流動食名						
1回量	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					
白湯	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					

●食事について

食事回数	回 / 日	朝・昼・夕
	その他 ()	
形態	主食	ゼリー・ペースト・全粥・軟飯・米飯 ()
	副食	ゼリー・ペースト・粒ありペースト・()
学会分類2013	Oj・Ot・lj・2-1・2-2・3・4	

※学会分類2013は15ページを参考にして下さい。

●水分について : とろみなし・ゼリー
とろみ付き(濃いとろみ・中間のとろみ・薄いとろみ)

とろみの濃度	水	ml	に	とろみ剤	g
とろみ剤名					

※とろみ剤を変更する場合は20ページを参考にして下さい。

記載施設 職種・氏名

●食べ方について : 座位・ベッドアップ()度

自力摂取	可能・見守りで可能・一部可能・困難 ()
体の向き	正中・側臥位(右を下に・左を下に)
顔の向き	正中・右向き・左向き
食具	ティースプーン・デザートスプーン・カレースプーン ()
一口量	スプーン1/2量・すりきり・山盛り ()
食べ方の工夫	交互嚥下(ゼリー・とろみ)・複数回嚥下・うなずき嚥下 ()
目安摂取時間	分程度 / 食後座位 分程度

●お薬の内服方法 : 経口・経鼻経管・胃瘻

使用するもの	水・ペースト食・ゼリー・とろみ ()
簡易懸濁法	実施・未実施

嚥下(えんげ)の状態が変わったと感じた場合には…必ず、早めに、医療スタッフに相談して下さい。

医療従事者へのお願い

今後、予想される摂食嚥下障害の変化について、記入して下さい。

.....
.....

特記事項

.....
.....

●現在の食事の状況(条件)②

記入日 年 月 日

●栄養について

栄養状態	身長	cm	体重	kg
	1日必要栄養量	kcal	1日目標水分量	ml

●補助栄養 : なし・経口・経鼻経管・胃瘻・()

回数	回 / 日					
栄養剤流動食名						
1回量	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					
白湯	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					

●食事について

食事回数	回 / 日	朝・昼・夕
	その他 ()	
形態	主食	ゼリー・ペースト・全粥・軟飯・米飯 ()
	副食	ゼリー・ペースト・粒ありペースト・()
学会分類2013	0j・0t・1j・2-1・2-2・3・4	

※学会分類2013は15ページを参考にして下さい。

●水分について : とろみなし・ゼリー
とろみ付き(濃いとろみ・中間のとろみ・薄いとろみ)

とろみの濃度	水	ml	に	とろみ剤	g
とろみ剤名					

※とろみ剤を変更する場合は20ページを参考にして下さい。

記載施設 職種・氏名

●食べ方について : 座位・ベッドアップ()度

自力摂取	可能・見守りで可能・一部可能・困難 ()
体の向き	正中・側臥位(右を下に・左を下に)
顔の向き	正中・右向き・左向き
食具	ティースプーン・デザートスプーン・カレースプーン ()
一口量	スプーン1/2量・すりきり・山盛り ()
食べ方の工夫	交互嚥下(ゼリー・とろみ)・複数回嚥下・うなずき嚥下 ()
目安摂取時間	分程度 / 食後座位 分程度

●お薬の内服方法 : 経口・経鼻経管・胃瘻

使用するもの	水・ペースト食・ゼリー・とろみ ()
簡易懸濁法	実施・未実施

嚥下(えんげ)の状態が変わったと感じた場合には・・・必ず、早めに、医療スタッフに相談してください。

医療従事者へのお願い

今後、予想される摂食嚥下障害の変化について、記入してください。

.....
.....

特記事項

.....
.....

●現在の食事の状況(条件)③

記入日 年 月 日

●栄養について

栄養状態	身長	cm	体重	kg
	1日必要栄養量	kcal	1日目標水分量	ml

●補助栄養 : なし・経口・経鼻経管・胃瘻・()

回数	回 / 日					
栄養剤流動食名						
1回量	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					
白湯	朝	ml	昼	ml	夕	ml
	()					

●食事について

食事回数	回 / 日	朝・昼・夕
	その他 ()	
形態	主食	ゼリー・ペースト・全粥・軟飯・米飯 ()
	副食	ゼリー・ペースト・粒ありペースト・()
学会分類2013	0j・0t・1j・2-1・2-2・3・4	

※学会分類2013は15ページを参考にして下さい。

●水分について : とろみなし・ゼリー
とろみ付き(濃いとろみ・中間のとろみ・薄いとろみ)

とろみの濃度	水	ml	に	とろみ剤	g
とろみ剤名					

※とろみ剤を変更する場合は20ページを参考にして下さい。

記載施設 職種・氏名

●食べ方について : 座位・ベッドアップ()度

自力摂取	可能・見守りで可能・一部可能・困難 ()
体の向き	正中・側臥位(右を下に・左を下に)
顔の向き	正中・右向き・左向き
食具	ティースプーン・デザートスプーン・カレースプーン ()
一口量	スプーン1/2量・すりきり・山盛り ()
食べ方の工夫	交互嚥下(ゼリー・とろみ)・複数回嚥下・うなずき嚥下 ()
目安摂取時間	分程度 / 食後座位 分程度

●お薬の内服方法 : 経口・経鼻経管・胃瘻

使用するもの	水・ペースト食・ゼリー・とろみ ()
簡易懸濁法	実施・未実施

嚥下(えんげ)の状態が変わったと感じた場合には…必ず、早めに、医療スタッフに相談して下さい。

医療従事者へのお願い

今後、予想される摂食嚥下障害の変化について、記入して下さい。

.....

.....

特記事項

.....

.....

● 摂食嚥下機能の変化

各病院・施設退院時の状態を以下に記載してください。

施設名			
記入日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
RSST (反復唾液飲みテスト)			
MWST (改訂水飲みテスト)			
VE (嚥下内視鏡検査)	(実施・未実施)	(実施・未実施)	(実施・未実施)
実施日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
VF (嚥下造影検査)	(実施・未実施)	(実施・未実施)	(実施・未実施)
実施日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
摂食状況のレベル (FILS)			
摂食嚥下障害の 重症度			

メモ

● 摂食状況のレベル (FILS)

- *1: 覚醒不良、口からのこぼれ、口腔内残留、咽頭残留感、むせなど
- *2: 専門家、またはよく指導された介護者、本人が嚥下機能を改善させるために行う訓練
- *3: ゼラチンよせ、ミキサー食など、食塊形成しやすく嚥下しやすいように調整した食品
- *4: 経管栄養、静脈栄養など非経口の栄養法 *5: パサつくもの、硬いもの、水など

摂食・嚥下障害を示唆する何らかの問題あり	経口摂取なし	Lv.1	嚥下訓練*2を行っていない
		Lv.2	食物を用いない嚥下訓練を行っている
		Lv.3	ごく少量の食物を用いた嚥下訓練を行っている
	代経口摂取と	Lv.4	1食分未満の(楽しみレベルの)嚥下食*3を経口摂取しているが、代替栄養*4が主体
		Lv.5	1-2食の嚥下食を経口摂取しているが、代替栄養も行っている
		Lv.6	3食の嚥下食経口摂取が主体で、不足分の代替栄養を行っている
	経口摂取のみ	Lv.7	3食の嚥下食を経口摂取している。代替栄養は行っていない
		Lv.8	特別食べにくいもの*5を除いて、3食を経口摂取している
		Lv.9	食物の制限はなく、3食を経口摂取している
	正常	Lv.10	摂食嚥下障害に関する問題なし(正常)

● 摂食嚥下障害の重症度

誤嚥なし	7. 正常範囲	臨床的に問題なし
	6. 軽度問題	主観的問題を含め何らかの問題がある。
	5. 口腔問題	誤嚥はないが主として口腔期障害により摂食に問題がある。
誤嚥あり	4. 機会誤嚥	ときどき誤嚥する。もしくは咽頭残留が著明で臨床上誤嚥が疑われる。
	3. 水分誤嚥	水分を誤嚥するが、工夫した食物は誤嚥しない。
	2. 食物誤嚥	あらゆるものを誤嚥し嚥下できないが、呼吸状態は安定。
	1. 唾液誤嚥	唾液を含めてすべてを誤嚥し、呼吸状態が不良、あるいは、嚥下反射が全く惹起されず、呼吸状態が不良。

● 口腔衛生について

記入日	/	/	/
職種			
記入者			
歯科診察	(あり・なし)	(あり・なし)	(あり・なし)
口腔ケア	(自立・介助)	(自立・介助)	(自立・介助)
歯磨き	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシ	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシ	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシ
	<input type="checkbox"/> 吸引ブラシ	<input type="checkbox"/> 吸引ブラシ	<input type="checkbox"/> 吸引ブラシ
口腔保湿	(要・不要)	(要・不要)	(要・不要)
	保湿剤:	保湿剤:	保湿剤:
粘膜の清掃	<input type="checkbox"/> スポンジブラシ	<input type="checkbox"/> スポンジブラシ	<input type="checkbox"/> スポンジブラシ
	<input type="checkbox"/> ガーゼなど	<input type="checkbox"/> ガーゼなど	<input type="checkbox"/> ガーゼなど
舌の清掃	<input type="checkbox"/> 舌ブラシ	<input type="checkbox"/> 舌ブラシ	<input type="checkbox"/> 舌ブラシ
うがい	<input type="checkbox"/> ブクブクうがい	<input type="checkbox"/> ブクブクうがい	<input type="checkbox"/> ブクブクうがい
	<input type="checkbox"/> ふきとり	<input type="checkbox"/> ふきとり	<input type="checkbox"/> ふきとり
	<input type="checkbox"/> 吸引	<input type="checkbox"/> 吸引	<input type="checkbox"/> 吸引
義歯について	上(総義歯・部分義歯)	上(総義歯・部分義歯)	上(総義歯・部分義歯)
	下(総義歯・部分義歯)	下(総義歯・部分義歯)	下(総義歯・部分義歯)
	安定剤 上(要・不要)	安定剤 上(要・不要)	安定剤 上(要・不要)
	安定剤 下(要・不要)	安定剤 下(要・不要)	安定剤 下(要・不要)
口腔ケアの 注意点			

★ワンポイントアドバイス

嚥下障害を指摘されている方は食前の口腔衛生がとても重要です。食べる前に歯磨きをして、口を潤して食べる準備をしましょう。柔らかい食事をとっている方は舌や歯が汚れやすくなります。舌ブラシや歯ブラシで食後も口腔ケアをしましょう。奥歯のかみ合わせがないと食事がしにくいだけでなく、力が入りにくくなり転倒のリスクも高まります。義歯が合わないなど、歯の問題を感じたら歯科を受診しましょう。

物品	アドバイス
歯ブラシ	歯のある方は必要です。介助が必要な方は誰が磨いても痛くないような柔らかい歯ブラシをお勧めします。普通の歯ブラシを使用するときは力加減に気をつけてください。
歯間ブラシ	歯と歯の間の汚れをかき出すのに便利です。
吸引ブラシ	嚥下障害などでうがいができない方が安全に口腔ケアをできるようになります。吸引器が必要です。
スポンジ ブラシ	うがいの代わりに口腔粘膜の汚れを拭き取るのに使ったり、保湿剤をぬるのに使ったりします。
ガーゼなど	うがいの代わりに口腔粘膜の汚れをふき取ります。口腔用ウェットシートもあります。
保湿剤	口腔内が乾燥している方に使用します。乾燥が強く口腔清掃に使用するときは柔らかめのジェルタイプやスプレータイプがむいています。
義歯清掃	義歯は細菌が付着しやすいので毎食後義歯用歯ブラシなどで汚れを落とすようにしてください。義歯ブラシの代用として普通の歯ブラシも使用できます。義歯洗浄剤を使用することで細菌の繁殖を防ぎ感染症の予防にもなります。



● 食形態分類方法の一覧

この冊子では「学会分類」のコードで
あなたの摂食嚥下機能に適した食事形態をお知らせいたします。
※5、7、9ページの「学会分類2013」
それぞれのコードの特徴を書いていますので、
ご家庭でのお料理の参考になさってください。



学会分類 2013	調理	形態	特徴	例
Oj	ゼリー	均質で、附着性・凝集性・かたさに配慮されたゼリー	嚥下開始時に用いる。誤嚥のリスク軽減のために蛋白質を含まないゼリー食。	
Ot	とろみ水	均質で、附着性・凝集性・かたさに配慮したとろみ水	水分補給として、とろみのついた水分。	
1j	プリン	均質で、附着性・凝集性・かたさ・離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの	重湯、汁物などを増粘多糖類で固める。副菜をミキサーにかけ固めたものでも条件が合えば当てはまる	

クリニック：エンジョイゼリー

2-1	なめらか	ピューレ・ペースト・ミキサー食など、均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの	食材をミキサーにかけてざらつきをなくし、ピューレ状にしたもの	
2-2	なめらか	ピューレ・ペースト・ミキサー食など、不均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの	(2-1) に比べてややざらつきがあるもの	
3	舌でつぶせる	形はあるが、押しつぶしが容易、食塊形成や移送が容易、咽頭でばらけず嚥下しやすいように配慮され、多量の離水がないもの	舌でつぶれるくらいの軟らかいもの(ソフト食) 例: 絹ごし豆腐 柔らかいスクランブルエッグ	
4	歯ぐきでかめる	かたさ、ばらけやすさ、はりつきやすさなどがなく、箸、スプーンで切れるやわらかさ	歯茎でつぶせるくらい軟らかいもの 軟らかく煮たもの 例: 木綿豆腐 肉じゃが	
一般食	一般食			

● 学会分類2013とスマイルケア食など他の分類との対応



スマイルケア食とは新しい介護食品のことで、薬局やドラッグストア、
 今後はスーパーやコンビニエンスストアでも売り出される予定の介護食品です。

嚥下障害の方に対応した食品もありますので、どうぞ参考になさってください。
 このページで、あなたの摂食嚥下能力がどこに該当するか記載しています。

	分類	読み方	学会分類2013	他の分類
やせている方の 栄養補助の食品		青	該当なし	嚥下食ピラミッド L5
弱い力で 噛める食品 (例: 焼き豆腐)	5	黄5	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「容易にかめる」
歯ぐきで つぶせる食品 (例: もめん豆腐)	4	黄4	嚥下調整食4	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「歯ぐきでつぶせる」
舌で つぶせる食品 (例: きぬごし豆腐)	3	黄3	嚥下調整食3	嚥下食ピラミッド L4 UDF区分 「舌でつぶせる」
噛まなくてよい食品 (例: つぶのある ペースト食)	2	黄2	嚥下調整食2	嚥下食ピラミッド L3 UDF区分 「かまなくてよい」
ペースト状の 食品	2	赤2	嚥下調整食2	嚥下食ピラミッド L3 UDF区分 「かまなくてよい」
ムース状の 食品	1	赤1	嚥下調整食1j	嚥下食ピラミッド L1・L2 UDF区分 「かまなくてよい」
ゼリー状の 食品	0	赤0	嚥下調整食0j	嚥下食ピラミッド L0

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

● とろみ調整食品の必要性

★なぜとろみをつけるのか??

飲み込む機能が低下した方はお茶やみそ汁のような液体を上手に飲めなくなります。液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気管に入り込みやすくなり、その結果むせてしまいます。

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

★とろみ調整食品の使い方



1. 飲み物や液状の食品に、とろみ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜる
2. 溶かしてから約2～3分、とろみの状態が安定するまで待つ
3. とろみの状態や温度を確認する

※食品の種類や温度によってとろみの程度に差が生じる場合があります。

★ダメができないようにとろみをつけるコツ

- 方法1** : スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる
- 方法2** : 乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐ
- 方法3** : スプーンかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる

※強すぎるとろみに要注意

どのくらいの強さのとろみが適しているかは、その方の飲み込む能力によります。強すぎるとろみは口やのどに貼り付きやすく、かえって飲み込みにくくなります。のどに残留しやすく、場合によっては窒息につながる危険性もあるので、注意してください。

表. 学会分類2013に基づく
各種とろみ調整食品の使用目安量一覧

商品名	使用目安量 (g)	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
つるりんこ Quickly		0.7～1.3	1.3～2.2	2.2～3.3
トロミスマイル		0.4～1.1	1.2～2.2	2.3～3.5
トロミ パワースマイル		0.3～0.8	0.9～1.5	1.6～2.5
トロミクリア		0.4～1.2	1.3～2.3	2.4～3.5
ソフティアS		0.9～1.6	1.6～2.6	2.6～4.1
明治トロメイクSP		0.5～1.2	1.2～2.0	2.0～3.1
トロミアップ パーフェクト		0.5～1.0	1.0～2.0	2.0～3.0
新スルーキングi		0.5～1.0	1.0～2.0	2.5以上は推奨しない
ネオハイ トロミールR&E		0.6～1.2	1.2～2.1	2.1～3.4
ネオハイ トロミールIII		0.4～0.8	0.8～1.4	1.4～2.2
トロミアップエース		0.5～1.0	1.0～2.0	2.0～3.5
トロメリンEx		0.4～1.1	1.1～1.8	1.8～2.7
トロメリンV		0.5～0.9	0.9～1.4	1.4～2.1

(水100mlあたり)

●使用目安量は各社の測定に基づいており、あくまでも参考としてください。

※「はつらつ食品」(ヘルシーネットワーク)より抜粋

地域の嚙下情報などをお貼りください



摂食嚥下関連医療資源



摂食嚥下障害の診断、検査、相談ができる医療機関の情報です。

発行：はなみずき嚥下栄養実践会

2016年8月 第一版