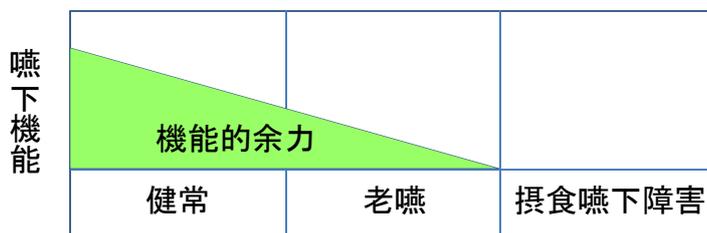




## 老嚥について

### ★老嚥とは

「健常者における加齢による嚥下機能の低下」した状態を老嚥と呼びます。嚥下障害ではありませんが健康を維持するための機能的余力が低下しており、嚥下のフレイル・虚弱と言えます。入院によるベッド上安静や不適切な栄養管理により低栄養になると容易に嚥下障害に陥りやすい状態と考えられています。



### ★老嚥の原因

老嚥の原因として加齢による味覚・嗅覚の低下、反射機能の低下、唾液分泌量の減少、喉頭下垂、咳嗽力の低下、歯牙数の減少、義歯の不適合、低栄養、加齢による嚥下筋の減少等が挙げられます。

### ★老嚥の評価

嚥下機能低下の早期発見のため、簡便な質問紙としてEAT-10が世界で使用されています。10項目の質問で構成され、それぞれ5段階(0点:問題なし~4点:ひどく問題)で回答します。合計得点が3点以上で嚥下障害、1~2点あれば老嚥が疑われます。

1. 飲み込みの問題で体重が減少した。 (過去3ヶ月に減少した体重)	0点: 痩せていない、1点: 分からない、 2点: 0~1kg、3点: 1~3kg、4点: 3kg以上
2. 飲み込みの問題が外食に行くための障害となっている。 (過去3ヶ月間)	0点: まったく感じない 1点: 滅多に感じない 2点: ときどき感じる 3点: 頻繁に感じる 4点: 常に感じる
3. 液体を飲む時に余分な努力が必要だ。	
4. 固形物を飲み込む時に余分な努力が必要だ。	
5. 錠剤を飲み込む時に余分な努力が必要だ。	
6. 飲み込む事が苦痛だ。	
7. 食べる喜びが飲み込みによって苦痛になっている。	
8. 飲み込む時に食べ物が喉に引っかかる。	
9. 食べる時に咳が出る。(咳の出る頻度)	
10. 飲み込む事はストレスが多い。	

老嚥や嚥下障害が疑われる際にはSTに相談して下さい。

NSTへのお問い合わせは栄養管理部またはリンクナースへ  
(栄養管理部PHS: 913・970)