

10 呼吸困難・開口障害

治療中、食事をするのが息苦しい、口が渴いて食べにくい、口を開けると痛い、などの症状を感じることもあります。

患者さんの悩み

- 口が十分開かない。
- 呼吸が苦しい。
- 体力的に自分の限界を超えると頭痛、息切れ、吐き気などが出て、精神的に不安になる。
- 口が十分に開かないこと、歯が抜けたときの補助器具の問題、食べ物に制限があり、固いものが食べられないことが悩みである。
- 食べ物や食べかすが気管に入りかけたり、のどにひっかかったりして咳き込むことがつらく、呼吸困難になることもある。

呼吸困難は、治療によって肺組織が損傷を受けた場合などに起こります。
開口障害は、口の炎症などで咀嚼^{そしゃく}・開口が障害されて起こります。
食品の形態・大きさなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする
- 水分を補給する

かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする

かみ砕いたり、飲み込んだりすることが困難になっている場合には、そういった動作を早く楽にできるように工夫する必要があります。

水分が多くやわらかいもの、口当たりのよいものを

ゼリー状にする



水分が多くさらさらしているものは、ゼラチンを使ってゼリー状にすると食べやすくなります。

寒天寄せは、一見よさそうに思われますが、かむと分散して誤って飲み込んでしまう恐れがあるので、注意しましょう。

とろみをつける・あんかけにする



液体や口の中でばらばらになるものは、むせやすくなります。片栗粉・くず粉・増粘剤などを使ってポタージュ状・ヨーグルト状・ジャム状などにすると食べやすくなります。

また、あんかけやクリームソースをかけるのもよいでしょう。

- とろみをつけたり、あんかけにしたりすると、温かさが長く続きます。温かくおいしくいただけるといふよさもありますが、やけどなどに気をつけましょう。
- 嚥下補助食品の「増粘剤」は、材料に添加して混ぜるだけなので、手軽にとろみをつけることができます。

ミキサーで混ぜる



固いものや繊維の多いものでも、ミキサーで混ぜると食べやすくなります。さといものような粘りけのあるものを一緒に入れると、とろみがつきやすくなります。

油分を用いる

適度な油分が必要です。
マヨネーズで和えると食べやすくなります。

卵を利用する



プリンや茶碗蒸し、卵豆腐などにするとよいでしょう。

薄味にする

味が濃いとむせやすくなります。特に酸味や酢がきついとむせやすくなります。だしで薄めるなどしましょう。

食品の形態、大きさを工夫

小さく、食べやすい大きさにしましょう。ただし、あまり細かく刻みすぎるとむせやすくなるので、ひと口大にしたり、とろみをつけたりしましょう。

飲み込みやすいもの

- やわらかいもの
- 性質が均一
- 口の中でまとまったまま食べられる
- 表面の滑りがよいもの

飲み込みにくいもの

- 固いもの
- さらさらした液体
- 水分と固形物が混ざっているもの
- 口の中でばらばらになるもの
- 口の中に張り付きやすいもの

水分を補給する

口の中が渇いたり、たんが詰まったりしそうなときは、水分の補給が必要になります。ただ、水のようなさらさらした液体もむせやすい場合もありますので、上手に摂取する必要があります。

- 多量に飲むとむせるので、少量ずつこまめに飲みましょう。
- 食事でもお茶漬けや汁物などをそえましょう。
- 甘いもの、塩辛いものは、かえって口の中が渇きます。汁物は薄味にしたり、ジュースやくずゆ、清涼飲料水のような甘いものは控えたりしましょう。
- 飲みにくい場合は、ひと口大の氷片にしてなめたり、クリーム状やシャーベット状にしたりするのもよいでしょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

プラスワン+1

食べる道具

スプーンやストローなど食べやすいものを使い、工夫しましょう。



参照 「自助食器(食事補助の食器)について」(P.40)もご参照ください。

環境

呼吸への刺激を減らすために乾燥を防いだり、ほこりが立たないように清潔にしたり、換気したりするなど周りの環境にも気を配りましょう。

