



公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション室

# リハビリ通信

～とろみ調整食品の必要性～

平成 27 年の日本の死因第三位に肺炎があります。(厚生労働省発表)  
肺炎による死亡数は年々増加しており高齢者は肺炎にかかりやすいこと、  
また肺炎が重症化しやすく死に至りやすいことが要因となっています。

肺炎の中には誤嚥性肺炎というものがあります。

誤嚥とは飲食物が気管に入ってしまうもので、

これと共に細菌が気管に入り込むことで発症するものが誤嚥性肺炎です。

その誤嚥性肺炎を予防する方法のひとつとして、水分を飲む際につけるとろみについて

これまでのリハビリ通信でもお伝えしてきましたが、新しい情報を交えて改めてご紹介します。



むせていませんか？

## Q. とろみはなぜいるの？

**A.** 飲み込む力が弱くなるとお茶やみそ汁のような水分で「むせ」ることがあります。その「むせ」を防ぐ 1 つの方法として、水分にとろみを付ける方法があります。水分にとろみを付けることで、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」なく飲み込みやすくする効果があります。



とろみはとろみ調整食品でつけることができます。

## Q. とろみの強さってあるの？

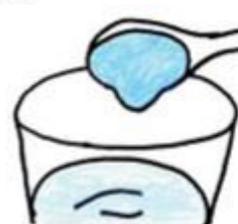
**A.** 薄いとろみ、中間のとろみ、濃いとろみの三段階があります。とろみ調整食品の使用量によって、とろみの強さは調整できます。(種類によって使用量が異なるため、購入したとろみ調整食品の使用方法に従ってください。)



ドレッシング状



ソース状



ハチミツ状

### 薄いとろみ

- スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる
- 飲み込む際に大きな力を要しない

### 中間のとろみ

- スプーンを傾けるととろりと流れる
- 舌の上でまとめやすい

### 濃いとろみ

- スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい
- スプーンで食べるという表現が適切なとろみの程度

## Q. とりあえずとろみは濃くしていれば安心？

A. どのくらいの強さのとろみが適しているかは、飲む方の飲み込む能力によるため、その方に適したとろみの強さに調整することが大切です。とろみ調整食品で飲み物をジャムのような硬さにすると、べたつきが強くなり口やのどに貼りつきやすくなりかえって飲み込みにくくなります。のどに残留しやすくなる場合によっては、窒息につながる危険性もあるので強すぎるとろみは避けなければなりません。

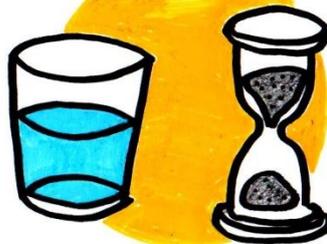
## Q. とろみはどのようにつけるの？

A. 泡立て器などでかき混ぜながら、とろみ調整食品を入れると上手にとろみがつきます。

①水分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。



牛乳やジュース、汁物はとろみが付きにくいことがあります。時間と共にとろみ具合も変化します。なかなかとろみが付かないからと、入れすぎると固くなり過ぎるので注意が必要です。

毎回均一なとろみを付けるポイントとして、コップやスプーンはいつも同じものを使うことをお勧めします。

### ◆ 使用する前に専門家に相談を

飲む方によって適切なとろみの強さが異なります。また、とろみを強くつけすぎたものを飲むとのどに詰まらせる恐れがありますので、専門の医師・歯科医師・管理栄養士・言語聴覚士等にご相談の上ご使用ください。

とろみ調整食品を使用することで、飲み込んだものが誤って気管に入り込むこと（誤嚥）を確実に防げるものではありません。

飲む前に必ずとろみの状態を確認してください。