



嚥下障害のヒント

Q1

舌がんの手術後で、舌は奥の一部しか残っていません。
食事がなかなか食べられないのですが、どのように工夫するとよいでしょうか？

A1

「嚥下障害」のヒント

舌切除の場合、食物の移動制御機能がうまくいかなくなり、咀嚼（そしゃく）困難が出てきます。咀嚼（そしゃく）とは、口の中に取り入れた食べ物を歯や歯根ですりつぶし、唾液と混ぜて飲み込みやすくする一連の動きをいいます。食べ物を飲み込むには、この咀嚼（そしゃく）によって、食塊（食べ物と唾液が混ぜ合わさった団子状のもの）ができていなくては飲み込めません。舌切除の場合、その機能の一部を失います。そのため、調理工夫が必要となります。また、摂食・嚥下障害の場合、1日の摂取量が不足し、体重減少、体力低下、低栄養状態を起こしやすいので注意しましょう。一般的には、不足分は栄養剤で補うとよいでしょう。

調理の工夫は、家庭用のクッキングカッターやジューサーミキサーを利用します。食材はやわらかいものを選び、残っている舌根部分に処理した食材を置き、「ゴックン」を意識して飲み込みます。食べ物が残っている感覚があれば、食べ物なしで「ゴックン」という行為（空嚥下）を行うことによって、咽頭に残った食べ物が気管支に入らないように注意しましょう。

なお、舌切除でも、舌部分がある程度残っている場合には、ゼリー状やムース状の食事に対応できます。舌根部分しか残っていない場合は、ミキサー状や流動体でないと飲み込めない方もいます。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>



嚥下障害のヒント

Q2

胸部放射線治療をしています。飲み込む時が痛くてつらいのですが、どうすればよいのでしょうか？

A2

胸部放射線治療時は、食道の炎症を起こすことが多いです。食事内容は炎症部に刺激を与えないように、硬いものは避け、やわらかいおかずにしきましょう。味付けは塩分の多いものは痛みを助長させてしまう場合もあるので、薄味で調理しましょう。

具体的な献立としては、茶碗蒸し、卵豆腐、温泉卵、冷ややっこなどです。また汁物はコーンスープ、パンプキンスープなどが食べやすいでしょう。すまし汁は塩分が強くて痛みを感じる方がいますので、様子を見ながらにしましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

嚥下障害があると、水分や食事が飲み込みにくくなったり、頻繁にむせたりする症状が出現します。食べ物が間違っ

て気管や肺に入ってしまう肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすこともあります。一般的な原因は、加齢や体力低下によって起こりますが、抗がん剤や放射線治療の場合は、治療の副作用による唾液分泌量低下や歯肉炎、開口障害が原因となる場合もあります。また、舌がんや咽頭がんで食べる・飲み込む機能を切除した場合もあります。

頭部や頸部の放射線治療をする場合には、放射線治療の副作用として口内炎、口内乾燥、食道炎、歯の脆弱化、味覚・嗅覚障害、開口障害、咀嚼筋の障害が現れる場合があります。それにより、食べることに苦痛を感じ、食欲がさらに低下、体重減少、体力低下を引き起こしていきます。

症状が出現しやすい時期・期間

食道の炎症は、放射線治療の開始から治療回数が増えてくるとともに起きやすくなります。通常は放射線治療完了から2～4週間で治まってきます。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>