



摂食嚥下障害看護認定看護師の原口佳寿美です。

昨年 12 月 5 日～12 月 19 日の 2 週間 4 東病棟に、「トロミサーバーデモ機」を設置しました。患者さんのえん下状態で、トロミ剤を上手に使い分けていく必要があります。今回は「えん下困難者用トロミ調整剤」についてお話しします。

## トロミをつける理由

えん下状態が悪くなると誤嚥や窒息、低栄養などの障害が起こりやすくなります。食べ物や飲み物にトロミをつけることにより、口の中で水分や食べ物がまとまり、むせなく安全に飲み込みやすくなります。

## トロミ調整用食品とは

えん下を容易にし、誤えんを防ぐことを目的に、お茶や水、食品にとろみをつけるためのトロミ調整用食品で、えん下困難者が水分や栄養を摂取する際の使用に適している。飲み込みにくいと感じる方が、安心しておいしく水分や栄養を摂取するために、手間をかけずに簡単にトロミをつけられるのが、「トロミ調整食品」です。

トロミをむやみやたらにつけたらいいというものではありません。トロミの程度はその人の嚥下の状態によってそれぞれ異なります。トロミが強すぎるとかえってうまくのみ込めないことがあります。窒息の可能性もあるのでトロミのつけすぎには注意しましょう。

### とろみのつけかた

- ①必要な物を用意。  
とろみ粉、いつものスプーン、いつものコップ
- ②とろみの強さを確認。  
ろすいとろみ、中間のとろみ、濃いとろみ  
つけたいとろみの粉の量をスプーンにすくう。
- ③とろみ粉を入れる。  
とろみの粉はざっと入れる！  
すぐに混ぜる！
- ④2～3分放置する。  
とろみ粉を入れたときより少し濃くなるよ！  
完成！

●とろみの強さがわからない場合は、「濃いとろみ」が安心です。  
●とろみの名称は商品で異なりますが、3つの段階は同じです。

## どんな液体も添加量は同じ

どんな種類の液体にも、  
同じ添加量で同程度のとろみがつきます。

| 嚥下調整食分類<br>2021(とろみ)の<br>各段階における<br>添加量の目安 | 段階1<br>薄いとろみ<br>(50～150mPa・s) | 段階2<br>中間のとろみ<br>(150～300mPa・s) | 段階3<br>濃いとろみ<br>(300～500mPa・s) |
|--|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|  | 作り方                           | 3g<br>300mL                     | 3g<br>150mL                    |
| 液体に対する<br>ソフディアSの濃度                        | 1%                            | 2%                              | 3%                             |

※「嚥下調整食分類2021(とろみ)早見表」を一部改変したものです。  
表の理解にあたっては「嚥下調整食分類2021」の本文を必ずご参照ください。