



在宅診療所と認知症専門外来で嚥下を診ている歯科医師が、
嚥下障害・在宅医療・認知症に関する情報をお届けしています

Pickup! 節分の豆まきと嚥下

2月は節分の豆まきの季節ですね。

昔は「年齢の数だけ豆を食べる」という習慣がありました
が、今から思うと、咀嚼が難しく口の中がパサパサになり、
高齢者にはかなりハードルが高かったのではないかと思います...。最近
はピーナッツで代用したり、個包装の豆を撒くことも多いようですね。

食べ物を嚥下しやすく加工する際には
3つの原則があります。

①小さく②やわらかく③まとまりやすく

その方の咀嚼や嚥下の能力によって調整が必要ですが、この3つの原則を覚えておく
と安心です。

豆まきで使う「炒り大豆」は咀嚼するには
硬く、水分がないので口の中でバラバラになり、まさに「嚥下しにくい」食べ物
の代表ですね。



嚥下食の3原則

- ☒ 小さく
- ☒ やわらかく
- ☒ まとまりやすく

発行者：亀井倫子（歯科医師）



東郷医院・のぞみメモリークリニック所属

三鷹市の東郷医院で訪問歯科をしています。

ご自宅や施設で口腔ケア・歯科治療・嚥下検査
をしています。

また、のぞみメモリークリニック（認知症専門
外来）にて外来で嚥下評価をしています。

嚥下と脳の機能は密接に関わっており、脳の
MRI検査と同時に嚥下検査をすることで患者様
の病態を正確に把握できます。

要介護の方・難病の方・認知症の方・障がいの
ある方などの歯科と嚥下を日々診ています。

【経歴】

広島大学歯学部卒

大阪大学大学院歯学研究科博士課程在籍

（社会人大学院生）

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

日本栄養治療学会 認定歯科医

日本老年歯科医学会 会員

DHP嚥下研修 初級・中級・嚥下内視鏡マスター
コース修了

Good to know! 認知症の薬と食べる機能の関係

抗認知症薬として国が承認しているお薬は、

①アリセプト ②レミニール③イクセロンパッチまたはリバスタッチ ④メモリーの4種類です。

認知症を治すのではなく、進行を遅らせる効果があるとされています。この中で特にアリセプトは
有効性が高く、処方頻度も高い代表的なお薬です。

しかしアリセプトの代表的な副作用に「食欲不振・嘔気・下痢」などがあり、とくに高齢者が食が
細い人には悩ましい副作用です。嚥下を悪くする副作用も時々起こるので、私も以前は「嚥下が悪
い人にアリセプトは良くないのかな」と思っていました。

しかし、のぞみメモリークリニックでは、副作用のためにお薬を断
念することが無いように、処方してから数日の間、**患者さんに副作用
の確認のお電話をしています。**「気持ち悪くなっているですか」

「食事は摂れていますか」もし副作用が出ていたら、いったんお薬
を減らして様子を見て、身体が慣れてきたら増やす、という細かい
調整をしています。そうすることによりほとんどの患者さんが副作用
に悩まされることなく、効果の高いお薬を使うことが出来ていま
す。認知症のお薬の服用で悩まれている方はぜひご相談ください。



訪問歯科診療・口腔ケア・嚥下評価の
お申込みは「東郷医院」へ



東郷医院：訪問歯科

080-4326-8264

tougouin.dental@gmail.com

MRIなど認知症検査・外来での嚥下検査の
お申し込みは「のぞみメモリークリニック」へ



のぞみメモリークリニック

脳MRI検査・嚥下外来

0422-70-3880