



食事形態を上げてあげたい！～嚥下スクリーニング～

嚥下造影検査の機器がない場合、歯科医や栄養士主導のもと以下の方法でも簡易的に嚥下状態を判断することができます。嚥下造影検査ほど正確ではありませんが、客観的評価、判断の根拠として押さえておく必要があります。

RSST（反復唾液飲みテスト）



- ① 中指をのどぼとけに当て、軽く押さえます。
- ② 30秒間連続して唾液を飲み続け、何回「ごっくん」と飲み込めるかをカウントします。
- ③ その際、のどぼとけが上下し中指を確実に乗り越えた場合のみを数えます。
- ④ 3回以上飲み込めれば正常です。

水飲みテスト・改訂水飲みテスト

「改訂水飲みテスト」は、重度の摂食・嚥下障がいの方の場合に水飲みテストでは誤嚥リスクが高くなるため、3mlの冷水で「改訂水飲みテスト」を行います。このテストでむせたり湿声がない場合は30mlの水飲みテストを実施します。3mlでも嚥下できなかったりむせや湿声がある場合は、機器による精査が必要です。

「水飲みテスト（1982年）」は、30mlの水を通常のペースで飲んで、下記5段階で評価する方法です。



評価基準（水飲みテスト）

1	1回でむせなく飲むことができる
2	2回以上に分けるが、むせることなく飲むことができる
3	1回で飲むことができるが、むせることがある
4	2回以上に分けて飲むにも関わらず、むせることがある
5	むせることがしばしばで、全量飲むことが困難である

正常：1で5秒以内
疑い：1で5秒以上及び2
異常：3・4・5

評価基準（改訂水飲みテスト）

評価不能	口から出す、無反応
1a	嚥下なし、むせなし、湿性嚔声or呼吸切迫
1b	嚥下あり、むせあり
2	嚥下あり、むせなし、呼吸切迫（不顕性誤嚥の疑い）
3a	嚥下あり、むせなし、湿性嚔声
3b	嚥下あり、むせあり
4	嚥下あり、むせなし、呼吸良好
5	4に加え、反復嚥下が30秒以内に2回可能

フードテスト（食物テスト）



食べ物を実際に食べてもらうことで嚥下障害の有無を評価するのがフードテストです。

ティースプーン 1 杯程度のプリンなどを嚥下してもらい、観察します。

評価

1 点	嚥下ができない。むせまたは呼吸変化を伴う
2 点	嚥下ができない。呼吸変化を伴う
3 点	嚥下できる。呼吸変化はないがむせや湿声、口腔内残留を伴う
4 点	嚥下できる。呼吸変化なし、湿声なし、口腔内残留ほぼなし
5 点	4 点に加え、追加嚥下運動（空嚥下）が 30 秒以内に 2 回以上可能

評価が 4 点以上の場合は、テストを最初から最大で 3 回まで繰り返して行い、もっとも悪かった点数を記録します。3 点以下の人は嚥下障害の疑いあり、という判定になります。