

とろみの付け方で変わる〈飲みやすさ〉

とろみは「むせを減らすための道具」として知られていますが、実は“付け方”ひとつで飲みやすさが大きく変わります。同じ飲み物でも、とろみが均一でないと、口の中で水っぽい部分が先に流れたり、逆にダマが喉に引っかかったりして、むせや違和感の原因になります。

ポイントは三つあります。

一つ目は「混ぜ方」。粉末のとろみ剤は、少量ずつ振り入れて、すぐにしっかり攪拌するのが基本です。後から足すと固まりやすいので、最初に“目標の濃さ”を意識して作ると安定します。スプーンでのんびり混ぜるより、素早く全体を動かす方がダマになりにくい傾向があります。

二つ目は「置き時間」。とろみは混ぜた直後より、少し時間がたつと濃くなることがあります。作りたてはちょうど良くても、5～10分後に重くなって飲みにくくなる場合があるため、提供のタイミングを揃えることが大切です。施設でも“作ってから何分を出すか”をできるだけ一定にしています。

三つ目は「温度と飲み物の種類」。冷たい飲料、温かい飲料、牛乳系、果汁系などで、とろみの付き方・感じ方が変わります。温度が下がると急に固く感じることもありますし、乳成分や酸味でとろみが不均一になりやすいこともあります。

注意したいのは「濃いほど安全」とは限らないことです。濃すぎると、口の中で動かしにくく、飲み込むために余計な力が必要になります。また、水分摂取量が減ってしまうと、便秘や体調不良につながることもあります。大切なのは、その方の嚥下の状態、姿勢、疲労、口腔の乾燥などを踏まえて“ちょうどよい濃さ”を探すことです。

とろみは、毎日の安心と楽しみを支える小さな工夫です。気になるむせや飲みにくさがある場合は、自己判断で濃さを大きく変えるのではなく、支援者・看護職・専門職と情報を共有しながら、一緒に最適化していきましょう。