



# のどの衰えチェック

最近、食事中にむせたり咳き込んだりすることが多くなった方はいませんか？

## のどの衰えチェック

合計得点が3点以上で嚥下障害の可能性があります。

(参考：スクリーニング質問紙表 EAT-10)

### ① 飲み込みの問題が原因で体重が減少した



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ② 飲み込みの問題が外食に行くための障害になっている



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ③ 液体を飲み込むときに余分な努力が必要だ



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ④ 固形物を飲み込むときに余分な努力が必要だ



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑤ 錠剤を飲み込むときに余分な努力が必要だ



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑥ 飲み込むことが苦痛だ



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑦ 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑧ 飲み込むときに食べ物のがのどに引っかかる



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑨ 食べるときに咳が出る



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

### ⑩ 飲み込むことはストレスが多い



- 問題なし : 0点
- めったに感じない : 1点
- 時々そう感じる : 2点
- よくそう感じる : 3点
- ひどく問題 : 4点

🔍 西リハ情報箱 51. 喉の筋力向上「プッシング訓練」などもあわせてご覧ください。

