

舌圧計、知っていますか？

舌圧測定器

(TPM-02E)

最大舌圧の目安

健康成人や要介護高齢者の最大舌圧のデータから、最大舌圧の目安が示されています。嚥下障害患者の最大舌圧も含めて考慮すると、舌の運動機能に問題があることを疑う最大舌圧は20kPa未満であることが推察されます。

最大舌圧の目安

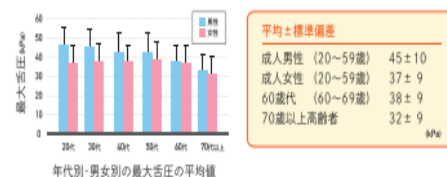
成人男性 (20~59歳)	35~
成人女性 (20~59歳)	30~
60歳代 (60~69歳)	30は欲しい
70歳以上高齢者	20は必要

出典：津野一弘「嚥下障害患者の舌圧測定」『最大舌圧の測定』
『嚥下障害の予防』日本嚥下機能学会、4~44、2019。



最大舌圧の基準値

健康成人853名を対象にした最大舌圧の大規模調査の結果、最大舌圧は加齢に伴い減少すること、また50歳代以下の若年群では性差があり、60歳代以上では性差がなくなることが明らかとなりました。この結果を基にして、健康成人における最大舌圧の基準値が示されています。



Uehara T, Mizuki R, Yoshikawa M, et al. Standard values of maximum tongue pressure taken using newly developed disposable tongue pressure measurement device. *Dysphagia*. 23:200-210, 2008.

舌圧とは、文字通り舌の力、舌が上あごに接触する力で、その強弱は圧力の単位 kPa(キロパスカル)で表します。

舌は筋肉でできた組織なので歩かなければ足の筋肉が弱って歩けなくなるのと同様に、加齢、舌の運動量が少ない(廃用)と舌圧は低下します。

この測定器は、嚥下能の評価の一つにも使われています。値が低ければ、食塊形成や咽頭への食物の送り込みなどに障害を生じやすいと考え、舌のトレーニングをして、舌筋を向上させる方法があります。

もし、ST がこの測定器を使用しているのを見かけたら、測定値など聞いてみてください♪



NST 委員会からのお願いです



- ◎定期的な体重計測(1週間に1回程度)をお願いします
- ◎「栄養補助食品」の摂取量の記載(温度板に欄あり)をお願いします
- ◎嚥下に問題がある方の栄養補助食品の変更時は、STにご相談ください

☆食欲不振、栄養状態など気軽に、病棟 NST・摂食嚥下リンク NS や病棟担当栄養士までご相談ください！