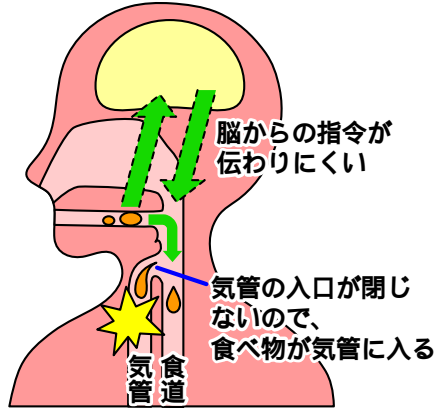


## = 誤嚥・嚥下障害 =

### 誤嚥のしくみ



\* 食べ物が気管に入って・・・

のどの奥は肺に行く「気管」と、胃につながる「食道」に分かれています。食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがると、食べ物や唾液がうまく伝わらないと、食べ物や唾液が気管に入ってしまう。これを「誤嚥」と呼びます。

\* 嚥下障害の症状

「食べれない」「飲み込めない」「むせる」が嚥下障害の主な症状ですが、気道の感覚が低下しているとむせない場合も多く、「食べている」と思っている場合もあります。

次の様な症状がある時は注意が必要です。

- ◆ 食べるのが遅い
- ◆ よくこぼす
- ◆ 食べにくい、食べにくい物がある
- ◆ 飲み込みにくい、飲み込みにくい物がある
- ◆ むせる、咳き込む
- ◆ しばしば咳払いをする
- ◆ 食後声質が変化する
- ◆ 食後咳や咳払いが多い
- ◆ 唾液がダラダラ流出している
- ◆ やせてきている
- ◆ よく発熱する
- ◆ 肺炎を起こす

\* 眠っている間が問題

誤嚥が起こるのは食事の時だけとは限りません。胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液をご誤嚥することもあります。食事時の誤嚥はむせるので気が付きませんが、眠っている間は気が付きません。誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。



**\* 誤燕性肺炎を防ぐ**

誤燕性肺炎はお年寄りがかかりやすく、特に脳梗塞を起こしたことがある人は、飲み込みや咳がうまくできなくなっているのが要注意です。寝たきりの人は唾液や食べ物の誤燕や胃液の逆流が起こりやすくなります。また、虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌が増加しているため誤燕性肺炎を起こしやすくなります。

日常生活での工夫によって、誤燕性肺炎を防ぎましょう。

**誤燕性肺炎の3つのポイント**

《口内を清潔に》

歯磨きや入歯の手入れを食後3回と寝る前の計4回行い、虫歯や歯周病はきちんと治療しましょう。

《寝る姿勢に注意》

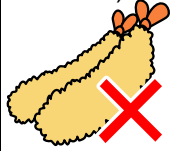





睡眠中に胃液が逆流しないように、上半身を15〜20

度くらい起こして寝るよう  
にしましょう。

《食事のとり方を工夫》

ベッドで食事をとらなくてはいけない人は、少し起き上がった姿勢で食べるようにしましょう。パサパサした食べ物はやわらかく煮込んだり、スープなどの液体のものはとるみをつけるると誤燕しにくくなります。

【食べにくい食品】

揚げ物(フライてんぷら) 	のり 	とうもろこし 
生野菜 	わかめ 	ナッツ類 

楽しくおいしい食事を



ゆっくり噛んで  
味わってから飲みましょう

テレビなどのにぎやかなものから離れて落ち着きましょう

ゆったり落ち着いた気持ちで食卓につきましょう

最初の一口をとくに大切に  
して、よいスタートを切りましょう

一口に頬ばらないで少しずつ  
口に入れましょう

口腔内に食物があるときは、  
よく噛む事に集中しましょう

しっかりと飲み込んでから次の  
食物を食べましょう

むせてしまったら咳をして、  
しっかり出しましょう

食後はきれいに歯磨きをして  
さっぱりしましょう