

誤嚥

ごえん

むせやすい

嚥下障害

飲み込みにくい



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



ごえん 誤嚥とは

食べ物や唾液が、間違って
気管に入ってしまうことです

どうしておこる？

喉の奥は
肺につながる「気管」と
胃につながる「食道」
に分かれています。

食べたものが喉の奥に進むと
反射的に気管の入口がふさがり、
食べ物は食道に入ります。



ところが高齢になると
飲み込むことがうまくできなくなり、

食道に入らず気管に入ってしまう
『誤嚥』がおこりやすくなります。

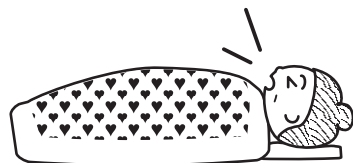
飲み込むことがうまくできないことを

えんげ しょうがい
嚥下障害 といいます

ご家族にこんなことはありませんか？

もしかしたら 嚥下障害かもしれません

食べ物をよくこぼす



食事中むせやすい

寝てから、むせることがある

食べ物が口の中に
残っていることがある

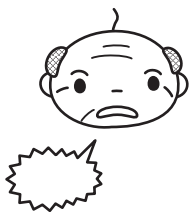


飲み込みにくい

飲んだものが逆流して
嘔吐することがある



食後、声がかすれたり
ガラガラ声になる



食事をすると
疲れる



肺炎を繰り返す

嚥下障害になると

ごえんせいはいえん

脱水・栄養失調・誤嚥性肺炎などの 危険性が高まります

低栄養



嚥下障害が進むと、食が細くなり
栄養状態が悪くなることがあります。

体重が減り、目に見えてやせてきたら注意が必要です。

脱水



水分は特にむせやすいので
飲む量が不足しがちです。

食物中に含まれる水分の他に、
1日1,000ml~1,300mlほどの水分摂取が望まれます。

誤嚥性 肺炎



食べたものと一緒に、口の中や喉に
ある細菌を誤嚥し、肺炎をおこすこ
とがあります。
(詳しくは4ページに載っています)

窒息



誤嚥によって食べ物が気道をふさいで
しまうと、呼吸困難になることがあり、
命にかかわる場合もあります。

誤嚥性肺炎

誤嚥によって、口の中や喉にある細菌が食べたものや胃液とともに気管から肺に入っておこる肺炎です。高齢者の肺炎の6割以上がこの誤嚥性肺炎で、命にかかわることもあり特に注意が必要です。



誤嚥性肺炎にかかりやすい人は？

- 高齢
- 脳神経障害や麻痺がある
- 寝たきり
- 虫歯や歯周病がある

脳梗塞や脳卒中などで神経に障害があり、咳反射*や嚥下反射*が低下すると、無意識のうちに細菌が肺に入って発症します。

*咳反射…気道に入った異物を排除する反応
*嚥下反射…食べたものを喉から食道まで運ぶ反応

生活の中で出来る予防のポイント

*口の中を清潔に

口の中の細菌が増殖しないよう、歯磨きや入れ歯のお手入れをまめにしましょう。
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、上半身を少し起こして寝るようにしましょう。

寝る時
15~20度位
布団を起こす



*食事の摂り方に注意

飲み込みやすいよう、食事を工夫しましょう。
(詳しくは5ページに載っています)



誤嚥を予防するために 食事の工夫をしましょう

姿勢

少し前屈みになるぐらいが飲み込みやすい姿勢です。ベッドで食事を摂らなくてはならない場合は、少し起き上がった姿勢で食べるようにしましょう。

食べ物が逆流しないよう、食後30分以上は体を少し起こしていきましょう。



食事のペース

ゆっくりと食事が摂れるようにしましょう。

形状



パサパサした食べ物は柔らかく煮込んだり、スープ等液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります。

量



一度に口に入れる量はティースプーン一杯ぐらいが良いでしょう。

温度

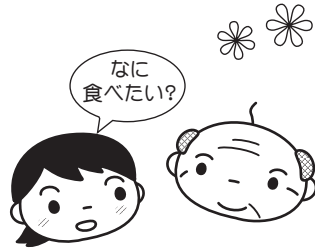


熱すぎるものは避けましょう。
体温±15~20℃の温度が適切です。

飲み込みやすい食べ物

その人に合ったメニューで食事を楽しみましょう

- 適度な粘りがある
- 口の中でバラバラになりにくい
- 口の中や喉にくっつきにくい
- 喉を通るときに形が変わりやすい



上記の条件を満たすのは...

ペースト

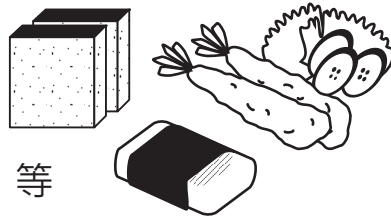
ゼリー

とろみのあるもの

注意が必要な食べ物

- パサパサしたもの ●固いもの
- さらっとした汁物 は 誤嚥の可能性あります

パン、カステラ、餅、こんにやく、生野菜、ナッツ、とうもろこし、肉のソテー、焼き魚、天ぷら、フライ、のり、わかめ、お吸い物 等



* 例えば... こうすると食べやすくなります

| | | |
|------------|---|--|
| パン カステラ | ⇒ | パサパサして飲み込みにくいので、牛乳やお茶等に浸して水分を含ませる |
| 野菜 | ⇒ | レンジで加熱してからマヨネーズであえてサラダにしたり、小さく切ってよく煮込んで煮物にする |
| 肉 | ⇒ | 煮込みハンバーグ等、ひき肉を使ったメニューにする |
| 焼き魚 | ⇒ | パサパサして飲み込みにくいので、あんをかける |
| 汁物 | ⇒ | さらっとした汁物は、片栗粉でとろみをつける |

誤嚥を予防する 嚥下体操

飲み込むための筋肉を動かして唾液の分泌を促しましょう

① 深呼吸

深呼吸
お腹から
ゆっく
り吐き出す

② 首を前後に ↓ 左右に ↓ ぐるぐる回す

③ 肩を上げ下げ ↓ 肩回し ↓ 背伸び

④ 頬をふくらませる ↓ すぼめる ↓ 口を大きく開ける

⑤ 舌を出す ↓ 「ば・た・か・ら」と発音する ↓ 咳をする

出す
ひく
ひく
ひく
左右に
動かす

「ば・た・か・ら」

⑥ ゴクンと飲み込む

息を十分吸いこんだら、息を止めて「ゴクン」その後、勢よく息を吐く

※体が思うように動かない場合は、無理のない範囲で行いましょう。