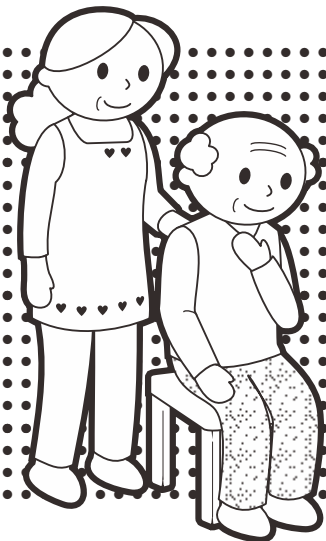


# 誤嚥

ごえん



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 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

## 「誤嚥」とは

ごえん

食べた物は通常、口から喉と食道を通して胃へと自然に送り込まれます。これを嚥下運動えんげと言います。

この時、何らかの理由で、食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまった状態を「誤嚥」と言います。



### 誤嚥の 症状

食事中に誤嚥が起こると、激しくむせたり咳が出て顔が紅潮します。

重篤な場合は、咳も声も出せず呼吸困難になり、急激に唇や顔が紫色（チアノーゼ）になったり、意識を失うこともあります。



反射機能の低下により、誤嚥が起こってもむせない場合があります。

また、気づかないうちに、口の中の雑菌などが唾液とともに気管に入ってしまうこともあり、これは「不顕性誤嚥」と言います。  
ふけんせい

### ★ 食事の時だけではない

誤嚥が起こるのは食べている時だけとは限りません。胃液が逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥することもあります。眠っている時や少しずつ誤嚥している場合は本人もほとんど気がつきません。

気がつかないうちに起こる誤嚥に注意！



# 高齢になると増える

加齢によって身体機能が低下すると、誤嚥が生じやすくなります。また、神経疾患や脳梗塞によって嚥下運動が障害されることがあります。その他にも、喉の腫瘍や認知症も誤嚥の原因になります。

## 誤嚥の原因になる身体機能の低下

- 上手に飲み込めない（嚥下障害）
  - 飲み込む力が弱い
  - 咳反射が弱くなっている
- ※咳反射…異物が気管に入った刺激に対し、突発的に咳を出して異物を排除する防御機能。



### 「嚥下障害」のこんな症状は、誤嚥の危険信号

飲み込みにくい

飲み込む時に痛みや苦痛がある

口から食べ物がこぼれる

口が渇く

食べるのに時間がかかる

食べ物が口の中に残る

むせたり咳込むことが多い

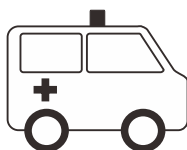
よだれが出る

食べ物や胃液が逆流し、吐くことがある

飲み込んだ後に声が変わる

## ★ 誤嚥とわかったら急いで

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ます。命にかかわる恐れもあるため、なるべく早く気道内の異物を除去することが重要です。取り出せない場合は急いで医療機関へ。



# 誤嚥を防ぐ

日常生活での誤嚥事故を予防するポイントと方法

## 姿勢

### ● 食事をする時は、反り返らないようにする。

上半身が反り返った状態では、気道（空気を肺に送り込むための道）が開きやすくなる。そのままの状態では食べ物を飲み込むと、誤って気管に入ってしまう危険が高くなる。

正常



反った姿勢



… 背筋や腹筋が弱っていると、誤嚥を招く体勢になりやすい。

- ◎ 背筋がまっすぐになるように深く座る
- ↓
- まっすぐにならない場合は…
- 背中にクッションをはさむ
  - 頭を支える枕状のもの（ヘッドレストなど）を取りつける



### ● 食べ終わった後は、すぐ横にならない。

食べ物が完全に胃に送り込まれる前に、横になってしまうと、誤嚥を起こしやすい。

### ● 就寝時は、上半身を少し起こして寝る。

寝具を調整して、15～20度くらい上半身を起こした状態で寝ると、胃液が逆流して誤嚥が起こるのを防ぐ。

# 誤嚥を防ぐ

日常生活での誤嚥事故を  
予防するポイントと方法

## 食事

### ●よく噛んで、ゆっくり食べる。


かきこんで食べたり早食いをすると、誤嚥しやすい。

### ●飲み込みやすく、誤嚥しにくい食事を工夫する。

食べ物によって、誤嚥しやすいものと、誤嚥しにくいものがある。  
お茶や汁物は、市販の「とろみ剤」を使ってとろみをつけるとよい。  
(嚥下障害がある方は、重症度に応じて考慮する必要があります。)

◎ 誤嚥しにくい


- とろみがある
- ねばりがある
- バラバラにならない
- 性状が均一
- 冷たい
- 味が濃い
- 好きなもの



◎ 誤嚥しにくい食べ物  
《例》ヨーグルト、プリン、  
お粥、ポタージュスープ、  
マグロのすり身 など

× 誤嚥しやすい

- サラサラしている
- バラバラになる
- かたまりが大きい
- 口の中に張り付く
- 人肌の温度
- 味が薄い
- 嫌いなもの



× 誤嚥しやすい食べ物  
《例》水、お茶、ピーナッツ、  
カステラ、こんにゃく、  
わかめ、高野豆腐 など

### ★「噛むこと」を省かない

嚥下障害がある場合、飲み込みやすいゼリーやペーストのようなものばかりになりがちです。しかし、全く噛まない食事（嚥下食）には問題もあると言われます。噛まない食事を続けていると、使わない機能が衰えて口が開いたままになり、口の中が乾燥したり、舌が萎縮してしまうなど、かえって嚥下が悪くなる懸念があります。

(流動食しか喉を通らない手術後などは除きます。)

④

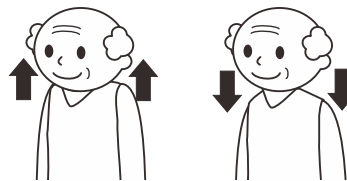
# 誤嚥を防ぐ

誤嚥事故を  
予防する

## 嚥下体操

### ●準備体操

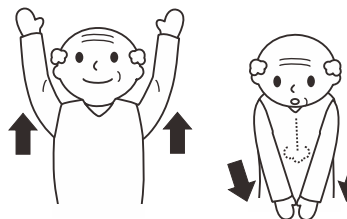
硬くなった首まわりを緩め、よい姿勢を保つ。



- ①首の前、後ろ、横をもみほぐす。
- ②肩を上げて力を入れる。
- ③力を抜いてストンと肩を下ろす。

### ●呼吸の体操

食べ物を飲み込む時に大切な、呼吸の力を高める。

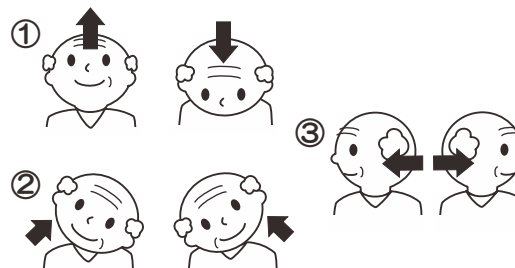


- ①鼻から息を吸いながら胸を広げ  
両手を上げて上にのぼす。
- ②そのまま10数える。
- ③口から息を吐きながらお辞儀を  
するように両手を前に下ろす。

### ●首の体操

首、肩、肩甲骨の動きをよくする。  
あごの動きをよくし、噛む力をつける。

それぞれ5つ数えて  
3回ずつ行う



- ①頭をゆっくり前後に倒す。
- ②頭をゆっくり左右に傾ける。
- ③体は前を向いたまま、  
顔だけ右を向く。  
顔を正面に戻し、  
次は左を向く。

⑤

# 誤嚥を防ぐ

誤嚥事故を  
予防する

## 嚥下体操

### ●舌の体操

舌の奥にある咽頭の動きをよくする。  
唾液がよく出るようになり、食べやすく  
飲み込みやすくなる。

5秒間ずつ  
10セット繰り返す



①舌を上唇につける。  
次に下唇につける。



②舌を唇の右横につける。  
次に左横につける。



### ●発音の練習

唇や舌の動きをよくし、呼吸の力を高める。

3回ずつ言う



- ①大きな声で「ぱ、び、ぷ、ぺ、ぽ」
- ②次は「ま、み、む、め、も」
- ③「た、て、と」
- ④「だ、で、ど」
- ⑤「か、き、く、け、こ」
- ⑥「ぱ、た、か」の順番で、  
思いきり大きな声を出して  
はっきりと言う。



(嚥下体操は、無理や痛みのない範囲で行いましょう。)

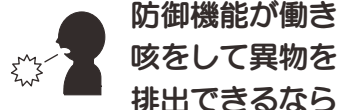
# 誤嚥性肺炎に注意



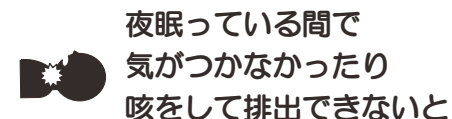
誤嚥によって口の中の食べ物や細菌が肺に入ったために  
起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と呼びます。高齢の方の  
肺炎の7割は誤嚥性肺炎であるという報告があり、  
命に関わるが多いため注意する必要があります。

初期には症状がはっきりせず、自己判断は難しいので、  
何となく調子が悪い時は早めに受診しましょう。

誤嚥 食べ物や唾液が気管に入ってしまう



誤嚥性肺炎は  
起こりにくい



誤嚥性肺炎が進んで  
しまうこともある

### 誤嚥性肺炎を見分けるポイント

- 食欲がない
- 食後にぐったり疲れている
- 体重が減ってきた
- 痰がからんだような声
- 口を開いて呼吸している
- 夜間に咳込む
- 微熱が続いている

誤嚥性

### ★ 再発しやすい肺炎

誤嚥性肺炎になると体力が  
衰えて、ますます誤嚥を  
起こしやすくなり、再び  
肺炎になるということも  
珍しくありません。他の  
病気も併発して、寝たきり  
になる可能性もあります。  
まずは誤嚥をよく知って  
予防に努めましょう。