

リハビリテーションだより 2月

～誤嚥予防について～

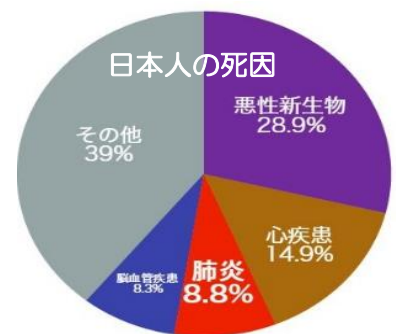
・はじめに

皆さん「誤嚥」という言葉を聞いたことはありますか？誤嚥とは**食べ物や飲み物などが、食道に入らず、気管に入ってしまうことです。**今回は、その誤嚥を防ぐ方法をご紹介します。



・「誤嚥」とは

誤嚥の原因は、加齢や脳梗塞、脳出血などで、のどの筋力や感覚が低下することで起こります。のどに食べ物や飲み物などが流れ込んでも、「ごっくん」と飲み込みが間に合わなかったり、「ごっくん」と飲み込む力が弱くなってしまい、誤嚥に繋がるのです。食べ物や飲み物などが、気管に入ってしまう窒息に至らなくても、食物や胃液の気管内への流入は、**肺炎の原因**になります。特に高齢者は重度化リスクが高く**誤嚥は予防する必要があります。**



2016年人口動態統計（厚生労働省）

・食べ物や飲み物を工夫する

汁物や飲み物にトロミをつけると誤嚥を防止する効果があります。

トロミをつけると、飲み物や汁物がゆっくりと、のどに流れ込むようになる為、「ごっくん」が間に合うようになり、誤嚥を防止できるのです。

ただし、トロミが濃すぎると、かえって飲み込みにくくなることもある為、注意が必要です。当院では、トロミが必要な患者様については、言語聴覚士がトロミの濃度を評価しています。



・飲み込む筋力を鍛える

飲み込む筋力も、手足と同じように鍛えることができます。

方法は様々ありますが、今回は、簡単にできるものを二つ紹介します。

開口訓練

大きく口をあけたまま10秒→10秒休憩

これを5回で1セットとし、1日2セット行います。

注意点：

顎関節症の方、

顎関節脱臼のある方は実施を控えましょう。



発声訓練

カラオケでも朗読でもよいです。

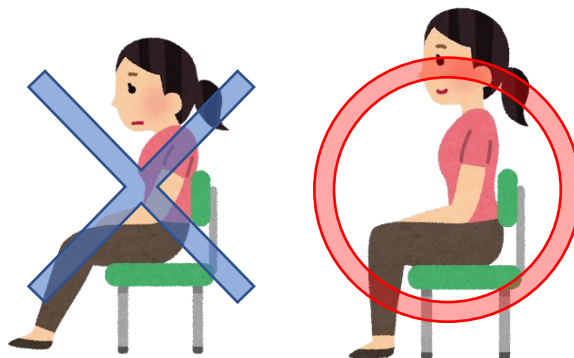
大きな声をだしましょう！



・姿勢に気をつける

食事の時の姿勢に気をつけることも誤嚥の防止になります。

「ごっくん」と飲み込むときは、顎を引いて飲む方が誤嚥しにくいといわれています。しかし、猫背になると顎を突き出すようになってしまう為、誤嚥しやすくなります。食事の時は、^{せすじ}背筋を伸ばして座るようにしましょう。



皆さん、誤嚥を予防し、安全に食事を楽しめるように頑張りましょう！