

嚥下障害で起こりうる問題

◎誤嚥性肺炎、窒息

「誤嚥性肺炎」は、特に高齢者に多い肺炎で、食べ物などが誤嚥によって気道に入り、その先の肺に送られてしまうことで起こります。食べ物自体も炎症の原因になりますが、一緒に肺に入ってきた細菌が食べ物を栄養にして増殖し、炎症を引き起こすこともあります。また、誤嚥したものが気道に入って詰まると「窒息」を起こします。

◎低栄養、脱水

ものをうまく飲み込めなくなると、食事や水分をあまりとれなくなります。その結果、「低栄養」や「脱水」を起こす危険性が生じます。

◎食べる楽しみの喪失

食べ物や飲み物をうまく飲み込めないので、食べる楽しみが失われてしまいます。

嚥下障害 徹底対策
安全に食べるためのポイント

食べ物や飲み物、唾液などを飲み込むと、口からのどを通して食道、胃へと送られます。これを「嚥下(えんげ)」といいます。のどは、飲食物、空気、声が行き交う場で、これらの共通の通り道である「咽頭(いんとう)」と、空気や声の出入り口である「喉頭(こうとう)」の2つから成ります。咽頭と喉頭は前後に位置し、食べ物などを飲み込むとき、喉頭は空気の出入り口を守る「喉頭蓋」などの開門によって保護されます。飲み込むときは、喉頭は喉頭蓋などによって閉じ、飲食物は食道に送られます。

しかし、喉頭が閉じるタイミングがずれたり、咽頭の動きが不良であると飲食物が誤って気道に入ってしまう。これを「誤嚥(ごえん)」といいます。

このように飲み込む過程のどこかに異常が生じ、うまく飲み込めなくなった状態を「嚥下障害」と呼びます。

誤嚥を防ぐためのポイント

食事の工夫

飲み込みやすくすることが大切で、3つのポイントがあります。

- ①べたつかない程度の「とろみ」をつけること
- ②食べ物が口の中でばらけずに一度に飲み込める「まとまり」をつけること
- ③のどから食道へとスムーズに移動する「軟らかさ」にすること

食べるときの姿勢

顎を軽く引き、食べ物がのどを通りやすくするのが基本です。

- ①椅子に座って食事をする場合
体とテーブルの間を握り拳1つ分開けて座る。背筋を伸ばし、両足は床に着けてリラックス。顎は軽く引く。
- ②ベッドで食事をする場合
床に対し、ベッドの背の角度が60度程度になるようにベッドを起こす。後頭部とベッドの間に枕を入れ、顎を軽く引いた姿勢になるようにする。

口腔ケア

口腔内の汚れを取り除き、誤嚥性肺炎のリスクを減らしましょう。

- ①口の中の食べかすや細菌を除去することで予防となる。普通の歯ブラシで行うより専用用具を使うとより清潔に保てる。
- ②毎食後に行うのが基本。難しい場合は夜寝る前に1日1回丁寧に行う。



嚥下障害の原因

ものを飲み込む動きは加齢によって低下しますが、それだけで嚥下障害が起こることはありません。

嚥下障害の原因となる病気で最も多いのが「脳梗塞」や「脳出血」などの脳疾患で、誤嚥性肺炎をきっかけに脳血管疾患が見つかることもあります。そのほか「パーキンソン病」や「認知症」も嚥下障害の原因になることがあります。

歯の問題から嚥下障害が起こることもあります。歯が抜けたり入れ歯が合わなかったりすると、うまく咀嚼できずに嚥下障害が起こりやすくなります。

そして、むせない誤嚥に気付いためには「元気が無い」「痰が増えてきた」「熱が出やすい」などの症状を見逃さない事が大切です。

大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

<http://kousin-hamamatsu.com>

お盆休み中に川で噛まれたブヨ（正式にはブユと言ひ、関東ではブヨ、関西ではブトと呼ぶそうです）の跡がいまだにかゆくて困っています。ブヨの毒によるアレルギー反応だそうです。ステロイドの塗り薬と抗ヒスタミン薬の飲み薬と、自分で『お灸』をして治療しています。（院長）



9月連休中に静岡の学生時代の友人4人が集まり女子会(?)をしてきました。15年ぶりにそれぞれの話や学生時代の話に盛り上がりました。楽しい時間はあっという間で、次回は来年のGWにという約束をしました。（理枝）



9月のシルバーウィークに沼津港へ行ってきました。高速道路の混雑はありませんでしたが、人が多くて食事でも2時間待ちで、買い物もゆっくりできませんでした。連休は地元でゆっくり過ごすのが無難ですね。（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

