

注意すること

① 食べる環境を整える

ガヤガヤと落ち着かない環境では、他のことに気がそれてしまい、飲み込む前に話したり、次の一口をほおぼしてしまうことがあります。食事をする際は、「静かに、落ち着いて食べられる」環境づくりが必要です。

② 口の中をきれいにしておく

口の中が汚れている状態で、唾液を誤嚥してしまった場合、唾液に含まれた細菌が肺の中で増殖し肺炎を起こしてしまうことがあります（誤嚥性肺炎）。予防のためには、食後は義歯をはずして食べかすを除去したり、口の中を常にきれいにしておくことがとても大切です。

③ むせた時は待つ

「むせた時に水を飲む」ということは危険です。「むせる」のは、強い息を出して気管に入った食べ物を吐き出すためですが、水は気管ではなく食道を通るので、効果はありません。「むせた時は落ち着くまで待つ」「咳は止めず、のどがすっきりするまでし続ける」ということが重要です。

食事についての不安や問題がある場合は、一度専門家へ相談されることをお勧めします。



食べたり飲んだり
することの障害って？

安全に食事をする
ためにはどうしたら
いいの？

お問い合わせ

船橋市リハビリセンター

総合相談窓口まで

船橋市飯山満町2丁目519番地3

TEL : 047-468-2001

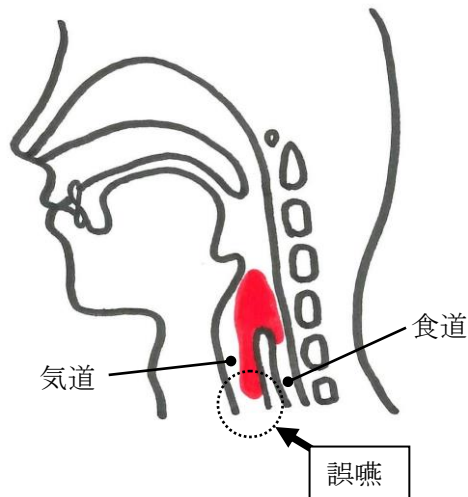
<http://www.funabashi-rehacen.com>



嚥下・誤嚥とは

日本人の死因の第3位である肺炎は高齢者に多く、その肺炎の原因として、「食べることの問題」が挙げられます。食べることの問題・障害を、「摂食嚥下障害（せつしょくえんげしょうがい）」といいます。嚥下とは、「ごっくん」という飲み込みのことです。

嚥下運動は、口・のど・食道（のどから胃までの通り道）それぞれの協調のとれた運動によって食べ物が口から胃まで運ばれる一連の運動を指します。実は、食べ物の通り道と空気の通り道（気道）は、のどの大部分で共通しており、食べ物が誤って気道に入ってしまうことがあります。これを誤嚥（図1）といいます。この誤嚥は、肺炎や窒息の原因となり、命に関わる可能性があります。



(図1)

これだけ気道と食道の「混線」がおこりやすい状況でありながら、口・のど・食道にあるたくさんの器官・筋肉が一瞬のタイミングを間違わないようにはたらき、食べ物を通していくのです。そのため、加齢等により神経や筋肉のバランスが変わってしまったら、誤嚥に陥ってしまうのは仕様のないことのようにも思えます。

誤嚥とむせ

誤嚥をすると、多くの場合「むせ」が生じます。しかし、普段からひどく誤嚥をしているうちに、気道が食べ物の刺激に慣れてしまい、むせなくなってしまうことがあります。これを不顕性誤嚥といいます。そのため、食事中に頻繁にむせながら食事をしてきた人が、ある時からむせることが減ったり、むせなくなった時には、不顕性誤嚥の症状であることも考えられます。



食べ方の工夫

摂食嚥下に問題がある場合、表1に示すような食品が食べづらいとされています。

サラサラ (むせやすい)	水、お茶  、ジュースなど
ポロポロ (ばらけやすい)	焼き魚や鮭フレーク、ごはん粒、そばろなど 
ペラペラ (はりつきやすい)	葉物（レタスなど）、焼き海苔、わかめなど 
バサバサ (ばさつきやすい)	パン  、カステラ、いも類など

(表1) 参考：「はつらつ食品 2015年4~9月号」

このような食品を食べる時は、その方の症状に合わせ、調理方法や食品の選択などにより、食べやすい形態（①食感や硬さにばらつきがない、②まとまりやすい、③口の中やのどにはりつきにくい、④のどを通る時に変形しやすい等）にすることが効果的です。

また、少量の食べ物でも飲み込みにくくなることや、口やのどに食べ物が残ってしまうことがあります。食事の際、口に入れる一口の量を減らしたり、食べる速さをゆっくりにすることが有効です。また、意識的に何回か飲み込みをしたり、ご飯を食べたらおかず、おかずを食べたら水分、というように色々な形態のものを交互に食べることで、口やのどに食べ物が溜まりにくくなります。