

誤嚥^{ごえん}予防のはなし

今回は、自宅でできる誤嚥の予防についてお話しします。

誤嚥の「嚥」は口へんにツバメと書きます。ツバメの子が餌を丸呑みする様子から、“飲み込む”という意味を表す漢字ができました。誤嚥とは、誤って飲み込むことです。具体的には、食道を通過して胃に入る食べ物や飲み物が、誤って気管から肺の方に入ってしまうことをいいます。

肺は、胃や腸と違い食べ物を消化・吸収することができません。肺に入ってしまった食べ物などに含まれる雑菌が繁殖し、炎症を起こしてしまう病気が誤嚥性肺炎です。

誤嚥予防の第一は、まず食べる前の準備です。しっかりと目覚めていますか。高齢の方がぼんやりした状態で食事をすると、誤嚥や食べ物のどに詰まらせる原因となります。

次は姿勢です。椅子に腰かけて食べる場合は、ゆったりと楽に座りましょう。お尻が前に滑ってしまいズッコケた座り方になっていないか、

リハビリテーション科 言語聴覚士 早間剛貴^{はやまごうき}

反対に身体が前のめりになり過ぎていないか注意をしましょう。顎が上がったような姿勢は特に誤嚥を起こしやすいので、顎は引き気味にしましょう。食べ物を飲み込むときには、さらにもう少し顎を引くようにします。

次に食べ方ですが、しっかりとよく噛んで食べるのが誤嚥予防の上でも基本です。一度に飲み込みきれないほどたくさんの食べ物を口に入れるのはやめましょう。

途中でむせ込んでしまったら、必ず小休止しましょう。むせ自体が悪い訳ではありませんが、むせは誤嚥の注意信号です。むせてしまったら、一度食事の手を止め、呼吸が落ち着くまで咳払いをしながら待ちましょう。

食事中にたんが絡んでしまう方も同様です。咳払いして、のどが「ゴロゴロ」しなくなってから食事を再開しましょう。

誤嚥に注意しながら、おいしく食事をし、元気に過ごしましょう。