

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.62

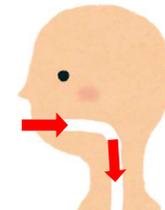
特集：誤嚥に気をつけよう

OTC 紹介：キューピーやさしい献立



## 嚥下と誤嚥

みなさんは食べたり飲んだりしたときにむせることはありませんか？人は食べ物を口に入れると、歯で噛んで飲み込みやすい大きさ・形にします。そしてそれを飲み込んで、食べ物は胃に運び込まれます。この動作の過程を「嚥下（えんげ）」といいます。この嚥下機能が加齢や疾患によって低下すると、口から入ってきた飲み物や食べ物、唾液などが食道へ入らずに気管に入ってしまいます。



### 誤嚥の症状

#### <食事中によくむせる>

味噌汁やお茶などの水分、水分と固形物の入り混じった食べ物は特にむせやすく、唾液でもせき込むことがあります。



#### <食事をすると疲れる、食べきれない>

飲み込むのに時間がかかったり、口腔内に食べ物が残ったりするため、時間がかかるようになり食事に疲れを感じてしまいます。



#### <食事の内容が変わる>

硬いものなどよく噛んで飲み込まないといけない食品を避けるようになり、麺類などの柔らかいものを好むようになります。



#### <食後に声が枯れる>

食べ物を飲み込んだあとに声がかすれたり、口の中に食べ物が残ることから痰が絡みやすくなり、ガラガラ声になったりします。

#### <体重が減少する>

食べる量が減り、食事の内容も偏るため、栄養が不足して体調を崩しやすくなり、体重が落ちていきます。



## 誤嚥性肺炎



誤嚥したものが肺に入って炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。誤嚥がすべて肺炎に繋がるのではなく、誤嚥の繰り返しや、口の中で細菌が増殖し、それを誤嚥して吐き出せないで放っておくと、誤嚥性肺炎に発展してしまいます。

## 誤嚥性肺炎の予防のポイント



### ① 口腔内を清潔に保つ

口腔ケアが不十分な場合、細菌が飲食物や唾液に付着して誤嚥してしまうことがあり、肺の中で炎症が起こりやすくなります。歯だけではなく、お口全体の汚れも見逃さないようにしましょう。



### ② 誤嚥を減らす

＜食べる時の姿勢や角度に気をつける＞

体や顔が傾かないようにクッションやタオルなどを使って支えましょう。アゴを引いて頸部前屈の姿勢をとると◎

＜食形態を工夫する＞

誤嚥を避けるため、「やわらかい・まとまりやすい・べたつかない」になるよう工夫しましょう。

やわらかい まとまりやすい べたつかない

＜交互嚥下を取り入れる＞

食事ととろみをつけたお茶やゼリー状のものを交互に摂取することで、のどに残る残留物をゼリーがからめ取り、洗い流してくれます。

### ③ 体力をつける

誤嚥しても力強い咳で吐き出す力や細菌感染に対する体力・免疫力があれば、少量の誤嚥で肺炎になることはありません。十分な食事などでの体づくりをすることで、「誤嚥」を「肺炎」に発展させないことが大切です。



## 食べにくい食品と飲み込みやすくする工夫

○パサつくもの…パン、いも類など



⇒適度な水分を含ませたり、水分と一緒に摂るようにしましょう

○バラバラになるもの…肉、こんにゃく、ごぼうなど



⇒あんかけなどとろみをつけてバラけるのを防ぎましょう

○さらさらした液体…お茶、お味噌汁など



⇒とろみ剤でとろみをつけてむせるのを防ぎましょう

○はりつきやすいもの…のり、わかめ、もなかの皮など



⇒交互嚥下を取り入れ、口の中に残らないようにしましょう

○べたつくもの…餅、団子など



⇒交互嚥下で、飲み込みやすくしましょう

### ピックアップ OTC



### キューピー



エンタープライズデザインワード

## やさしい献立



やわらかさは4段階！

- 容易にかめる
- 歯ぐきでつぶせる
- 舌でつぶせる
- かまなくてよい

販売価格：160円～

○キューピーやさしい献立シリーズ

4段階の食べやすさと、豊富なラインアップです♪  
かむ力・飲み込む力に応じて選ぶことができます！

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 山本