

## 誤嚥とは

前回配信の嚥下障害によって、食べたり飲んだりしたものが誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と呼び、食べ物や唾液に含まれる細菌が気管から肺に入ると肺炎（誤嚥性肺炎）を起こす可能性があります。

## 眠っている間が問題

誤嚥が起こるのは食事のときだけとはかぎりません。胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。食事中の誤嚥はむせるので気がつきますが、眠っている間は気づきません。誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。

## 誤嚥性肺炎を防ぐために

誤嚥性肺炎はお年寄りがかかりやすく、特に脳梗塞を起こしたことのある人は、呑み込みや痰を出すことがうまくできなくなっているので要注意です。パーキンソン病や認知症の人も高リスクです。寝たきりの人では唾液や食べ物の誤嚥や胃液の逆流が起こりやすくなります。また、虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌が増殖しているため誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

## 日常生活の工夫で誤嚥を防ぐ

誤嚥を防ぐのに効果的な食事の工夫や、飲み込む力を鍛えるトレーニング、そして、誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食後の正しい歯磨きで口内細菌を減らしましょう。

### 誤嚥性肺炎予防の3つのポイント

#### ① 口の中を清潔に

歯磨きや入歯の手入れを食後3回と寝る前の計4回行い、舌苔は専用の器具で落とします。虫歯や歯周病はきちんと治療しましょう。

#### ② 寝る姿勢に注意

睡眠中に胃液が逆流しないように、上半身を15～20度くらい起こして寝るようにしましょう。

#### ③ 食事のとり方を工夫

ベッドで食事をとらなくてはいけない人は、少し起き上がった姿勢で食べるようになります。パサパサした食べ物はやわらかく煮込んだり、スープなど液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります。

表 誤嚥を防ぐ食事の工夫

- ・良い姿勢（両足を床につけ、背筋を伸ばす）で食べる。
- ・元気なうちは固いものを食べる。（噛み応えのある食材を取り入れる。）
- ・ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・「ながら食べ」をしない。
- ・食後すぐに横にならない。
- ・体温と温度差のある食べ物（温かいもの、冷たいもの）を摂る\*1。
- ・香辛料やハーブを上手に取り入れる\*2。

\*1：体温と食べ物の温度差が大きいほど、飲み込む反射が強くなりやすい。

\*2：香辛料やハーブがのど粘膜にある温度センサーを刺激し、飲み込む反射を促す。

#### えんげき 下嚥\*3おでこ体操

- おへそを覗き込むようにして、あごを引く。額に手のひらを当てる。
- のどぼとけ周辺に力を入れることを意識して、手と額で5秒間押し合う。

\*3：嚥下：飲み込むこと。

#### あご持ち上げ体操

- 思い切りあごを引いて、あごの下に両手の親指を当てる。
- 親指を上へ、あごを下へ。押し合うように力を入れ、5秒間保つ。のどぼとけ周辺に力を入れるよう意識して行う。

図 飲み込む力を鍛えるトレーニング