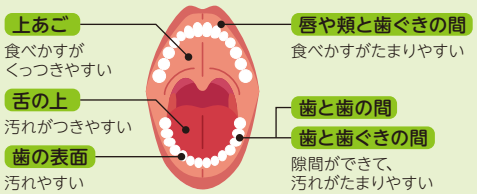
摂食嚥下リハビリテーション

誤嚥性肺炎を予防し、安全に食事をとるための方法をいくつかご紹介します。

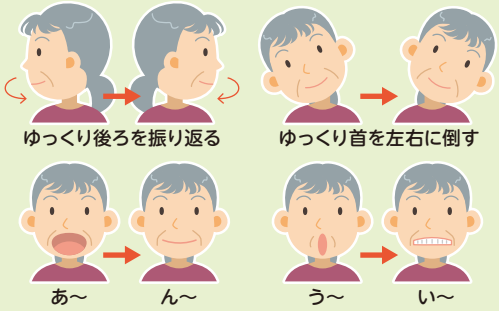
1 歯磨きの習慣化

毎食後の歯磨きは必須です。特に下図が汚れのたまりやすい箇所です。



2 食事前の準備体操

口やあご、頬やのどの筋肉を動かし、嚥下の準備を行うことで、食べ始めの誤嚥を防ぎます。



3 発声・発音練習

大きな声を出すことやはっきりと発音することは、口の機能を改善したり、誤嚥の防止に役立ちます。

4 食事の工夫

- 軟らかくなるまでよく煮込む
- かみごたえのある食材は薄く切る
- パサつきのあるものは汁気を加えたり、煮汁をあんかけにする
- 水分にとろみをつける

など

摂食嚥下障害が疑われたら…

口から食べるということは、人間の大きな楽しみです。満足に食べられない状態が続くと低栄養による身体機能の低下や、生きがいの喪失につながります。

摂食嚥下障害が疑われたら、かかりつけ医や近くの病院、言語聴覚士にご相談ください。一人一人に合わせたアドバイスや検査、リハビリを受ける事ができます。

お問い合わせは…

公益社団法人 石川県言語聴覚士会 事務局 総務部

〒926-0816　石川県七尾市藤橋町ア部6番地4
公立能登総合病院
リハビリテーション部内

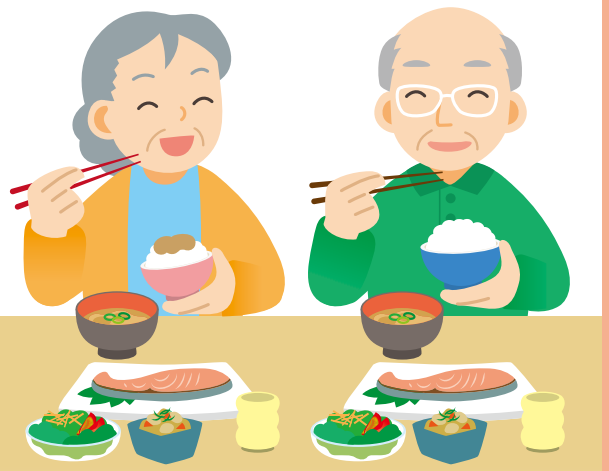
E-mail　info@st-ishikawa.com
H　P　https://st-ishikawa.com

〈2024年7月発行〉

言語聴覚障害シリーズ3

摂食嚥下障害

せっ しょく えん げ



公益社団法人
Vista 石川県言語聴覚士会

摂食嚥下障害とは

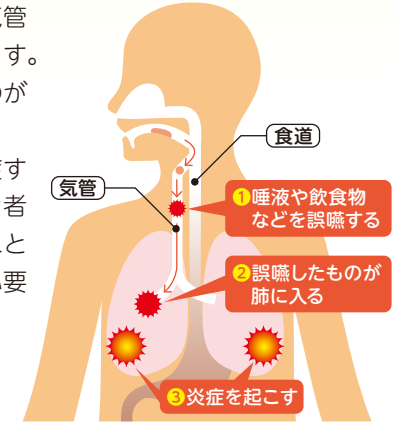
食べ物や飲み物を口の中に入れ、胃まで送り込む働きのことを《摂食嚥下》と言います。この一連の動作がうまく機能しない状態を《摂食嚥下障害》と言います。

食べ物をうまく飲み込めなくなったり、食べた物が誤って気管へ入る（＝誤嚥する）ことで、窒息や肺炎などを引き起こすことがあります。

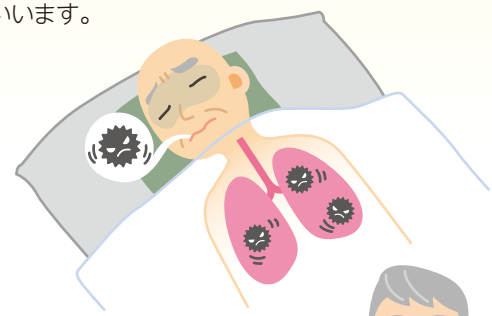
誤嚥性肺炎って？

病気や加齢などにより、飲み込む機能が低下したり、咳をする力が弱くなると、食べ物や口の中の細菌などが誤って気管に入りやすくなります。その結果発症するのが「誤嚥性肺炎」です。

寝ている間に発症することも多く、高齢者では命にかかわることも多いため注意が必要です。



「むせる」ことは気管に入りかかったものを出そうとする体の防御反応です。しかし、嚥下機能が低下していると、誤嚥してもむせないことがあります。それを「むせのない誤嚥（不顕性誤嚥）」といいます。



特に睡眠中は、むせのない誤嚥が起こりやすいため、睡眠前の歯磨きで口の中を清潔にすることが重要です。

こんな症状はありませんか？

1 食事中にむせることがある

むせは嚥下障害を疑う重要な兆候です。

2 のどに違和感がある

のどに食物が残るのは誤嚥の前段階です。

3 食後に声が変わる

食べ物がのどにたまることで声が変化します。

4 嗜好の変化がある

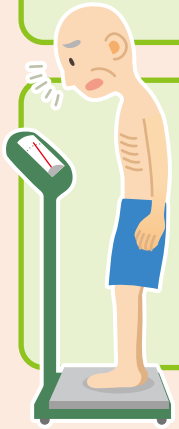
パサパサしたものなど飲み込みにくいものを避ける傾向があります。

5 食事量、水分摂取量が減った

嚥下障害があると食事に時間がかかり摂取量が減少します。

6 発熱が続く

原因として誤嚥性肺炎が疑われることがあります。

7 体重が減少した

体重の減少は嚥下障害の大きな指標になります。