

ご飯を食べよう!

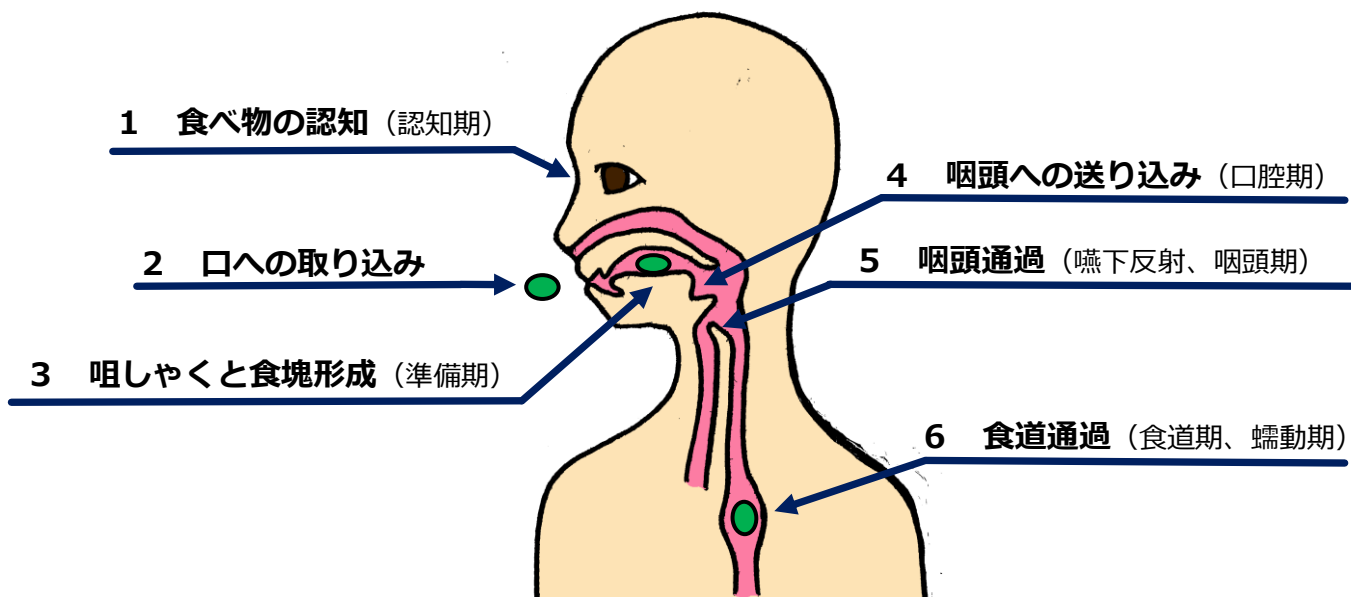
土浦市高齢福祉課地域支援係 TEL:029(826)1111 (内線:2500)

(令和5年4月現在)



1 えんげ 嚥下 とは?

食べ物を認識して、口の中に取り込んで、かみ砕き、胃に送り込むまでの、一連の動作のこと

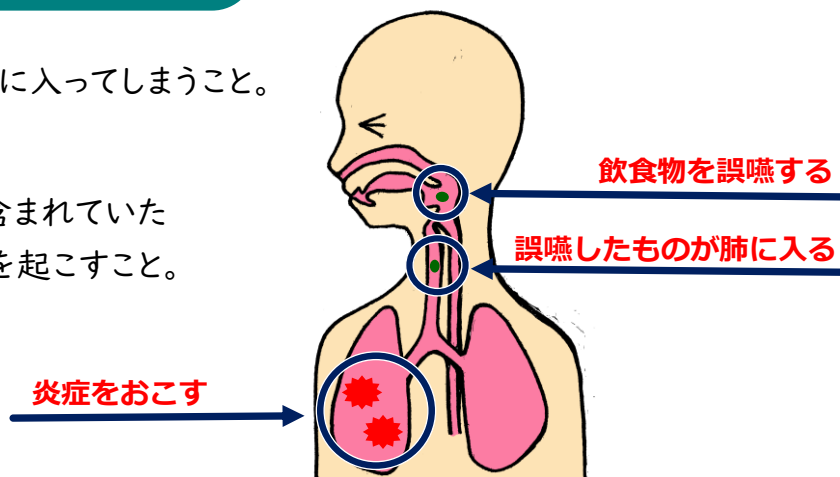


2 ごえん 誤嚥 とは?

■ だ液や食べ物、胃液などが、気管に入ってしまうこと。

■ 誤嚥性肺炎

気管に入った食べ物やだ液に含まれていた細菌が、肺に入り込んで、炎症を起こすこと。



クイズ!

第1問 誤嚥性肺炎は、日本人の死因の、第何位?

第2問 高齢者の肺炎の、何パーセントが、誤嚥に関係している?

答えは2ページ目の下側をご覧ください。



3 ごえんなぜ誤嚥 してしまう？

- 加齢による筋力の低下
- 脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）による、お口まわりの筋肉の麻痺・感覚異常

✓ 知らず知らずのうちに誤嚥していないか、チェックしてみましょう！

- 食事中に、頻回に咳が出る（ムセる）
- 飲食前後で声質が変わる（ガラガラ声）
- 食べものを飲み込んだ後、喉に違和感を感じる
- 食べものを飲み込んだ後も、口の中に食べものが残る
- 食欲がない
- 食事時間が長くなった
- 微熱が続いている
- 痰がよく絡む、痰の量が増えた
- 痰の色が汚い（淡い黄色やベージュ色）



✓ 実際に、飲みこみの力を調べてみましょう！

反復だ液のみテスト（RSST）

できるだけ何回も、だ液を飲み込むことを、くり返してください。



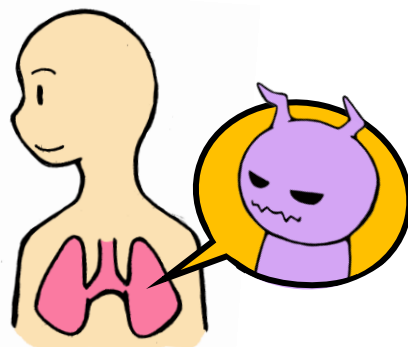
30秒間で、**3回飲み込めなかった場合は、要注意！**

飲み込みの筋肉が、弱っているかも！

ご注意下さい！ふけんせいごえん不顕性誤嚥

気管に食物が入っているにも関わらず
むせりが起きず、見た目上では、上手
に食べられているように見える誤嚥

※嚥下造影検査を行わないと、精査は困難





4 ^{ごえん}誤嚥の予防策

1) 食事形態を考える

固い物が食べにくい 煮込んだ柔らかいものに変える、細かく刻む、つぶす など

■ 誤嚥しやすい食べ物

弾力のあるもの（おもち、こんにやく など）

水分が少なく、ぱさついているもの（ゆで卵、ふかし芋 など）

水分が多いくだもの

酸味のきついもの（酢の物 など）

粒が残りやすいもの（ナッツ類、おせんべい など）

■ 誤嚥しにくい食べ物

固形物 ゼリー・プリン・卵豆腐・具の無い茶碗蒸し など

液体 とろみのついたもの（ポタージュ、シチュー）、ペースト状のもの

水やお茶などさらさらしたもの とろみをつけてみる

■ “とろみ”の重要性



水分はサラサラして、
流れ込むのが**速い!**
= **むせやすい**



とろみをつける



とろとろ になって、動きが
ゆっくりになる
= **誤嚥防止**

■ とろみのつけ方のポイント



水分を混ぜながら
とろみ粉を入れる



いきなりとろみを
強くつけない



とろみをつけてから
長時間放置しない

2) 口の中を清潔にする



- 口の中は、細菌が繁殖しやすい。
⇒ **細菌のついた唾液を誤嚥すると、肺炎の危険性**
- 歯だけでなく、“舌”も磨きましょう。
- 入れ歯ははずして洗浄します。
- 就寝前は、うがい薬などで口の中を殺菌しましょう。

歯みがきの効果

歯みがきは、口腔疾患の予防だけでなく、呼吸器疾患の予防にも有効

- どんなに気をつけていても、**誤嚥を完全に予防することは困難**
- 歯みがきによって、お口の中の細菌や食べかすが減少すると、誤嚥した際の**肺炎発症の危険性が低下する**。



歯みがきやお口のケアによって、口腔の清潔を保つことは、**誤嚥性肺炎の安全かつ効果的な予防法**

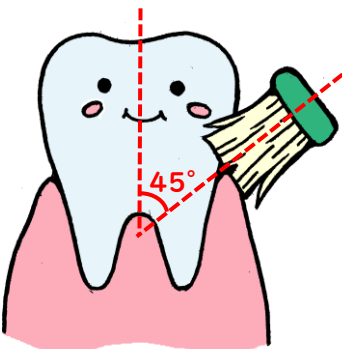


参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット「誤嚥性肺炎」

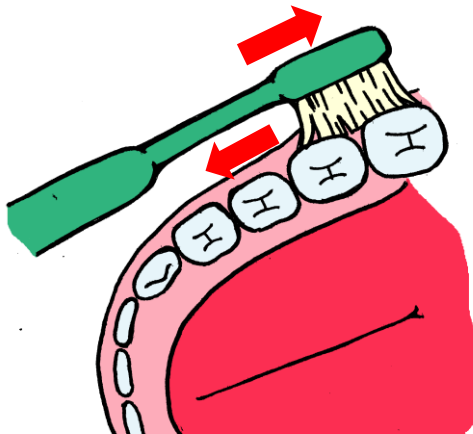
歯みがきの方法

毛先を、歯の面に
適切にあてます。

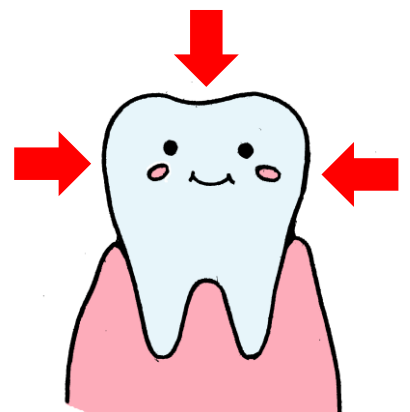
例) 歯と歯茎の間を磨く
際は、**斜め45度**



力を入れずに、
軽い力で小刻みに!

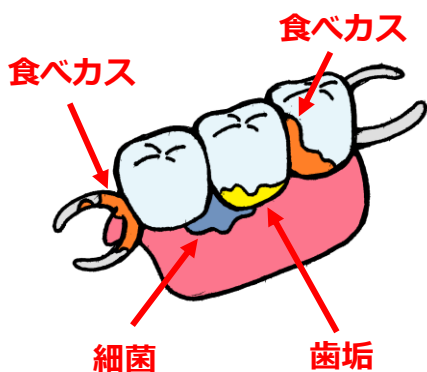


外側・内側・平面の
3方向からブラッシング

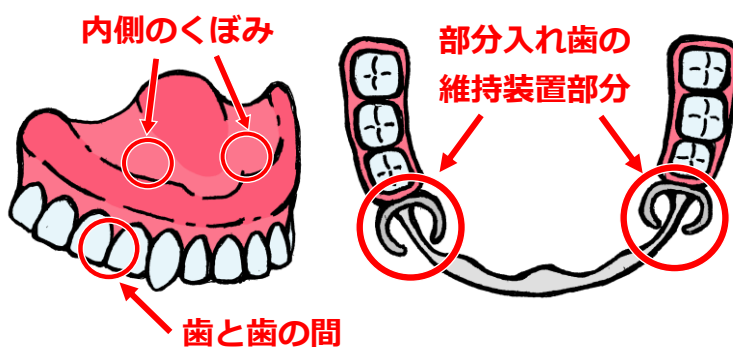


入れ歯のお手入れ方法

- 1) 入れ歯ははずして、汚れが残りやすい所を重点的に磨きましょう。
- 2) 入れ歯は乾燥すると変形の原因となるため、専用容器に水をいれて、浸けておきましょう。
- 3) 容器も毎日洗浄し、新しい水に取り換えましょう。
- 4) 入れ歯が合わなくなってきたら、できるだけ早く、直しましょう。

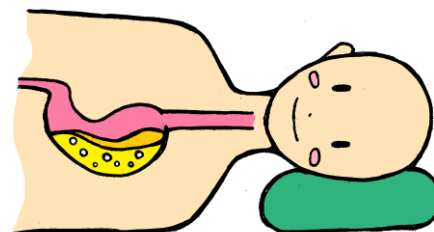


汚れが残りやすい部分



3) 食事後すぐに横にならない

- 食後はすぐに横にならないで、2時間程度は座位を保つ(食べ物の逆流の防止)
- 食物が逆流しやすい人では、寝る向きも気をつけましょう。

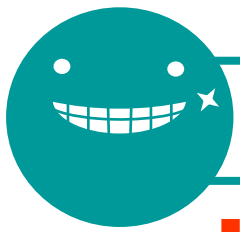


5 もしむせてしまったら

- 1) 前かがみで、しっかりと咳をする。
- 2) 自然に咳が、収まるのを待つ。
- 3) 一息置いてから、できるだけ強く息を吐く

※咳があまりにも止まらない場合や顔色が悪い場合は、食事を一旦中止しましょう。





口腔（こうくう）体操

- 口まわりの筋肉の衰えや、歯の問題等により、噛む機能が低下すると、食べる力だけでなく、心や体全体の機能低下（フレイル）も生じやすくなります。
- 口腔体操で、お口まわりの筋肉を動かしましょう！

くちびる ほほ 唇と頬の運動



両ほほを膨らませる
（“あっぷっぷ”の顔）



ほほをすぼめる



右ほほを膨らませる



左ほほを膨らませる

- ・息をとめないようにしましょう。
- ・口から空気がもれないようにしましょう。

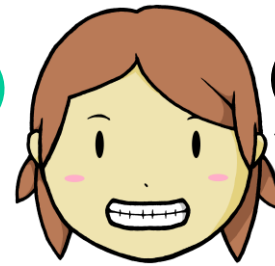
口を動かす筋肉の運動



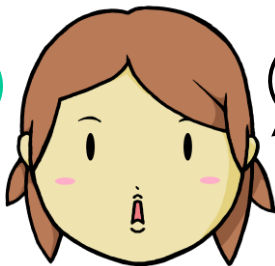
口を大きく開けて
「あー」の発音



口を横にひいて、
「いー」の発音



口をとがらせて、
「うー」の発音



声をださずに、口を動かすだけでも OK です。

舌の運動



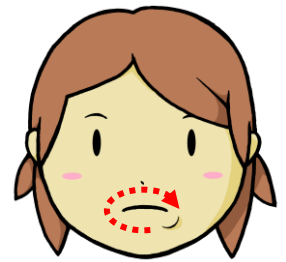
舌を、“べー”つと
下に伸ばす



舌を、上に伸ばす



舌を、左右に伸ばす



唇と歯茎の間を
ぐるりと舐める

パタカラ

- ・唇と舌の動きを意識しながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する。
- ・「パ・タ・カ・ラ」と、続けて発音する。

パ

タ

カ

ラ

パ・タ・カ・ラ

目標回数 1日 各8回 × 2セット