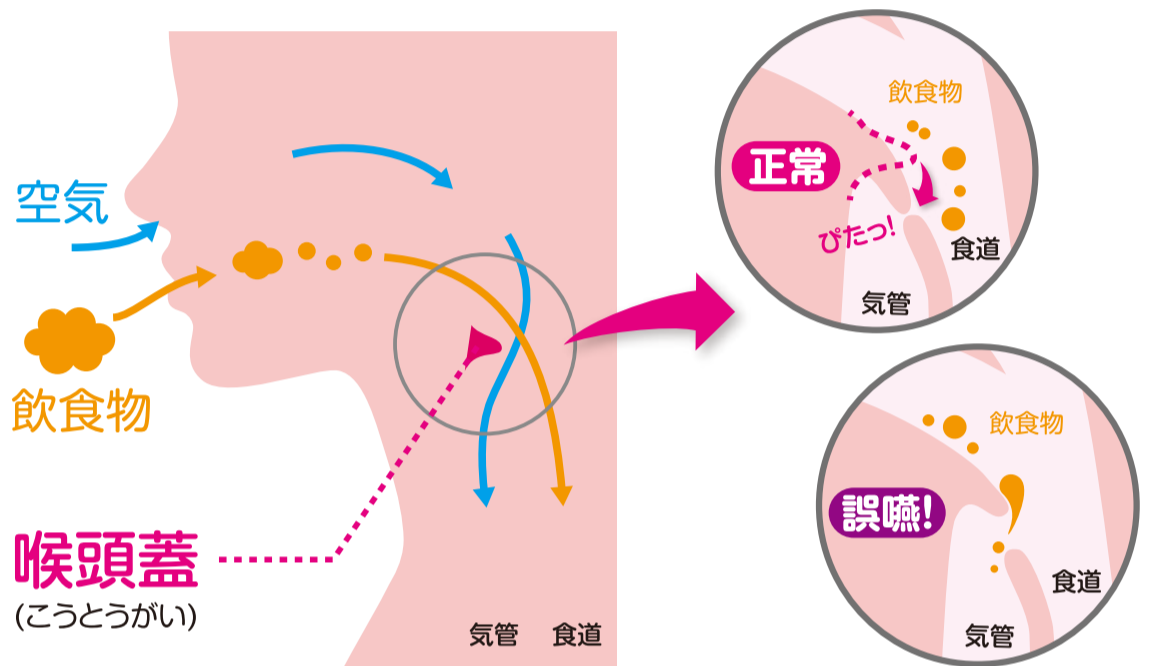


高齢になってくると口やのどの筋肉量や機能が低下してしまい、むせやすくなってしまふことがあります。サラサラした水やお茶の方がむせやすくなるので要注意です。なぜむせるのかを知って早めの予防を心がけましょう。

なぜ、むせるかご存知ですか？

気管にフタをするタイミングが加齢などで遅れるから

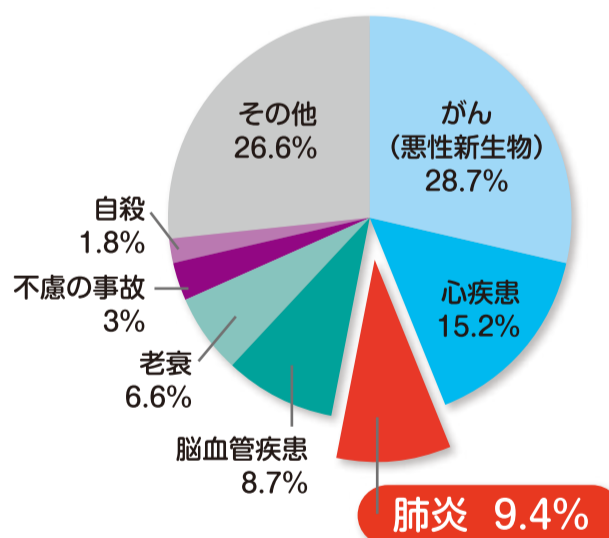
喉には喉頭蓋(こうとうがい)という器官があり、飲食物や唾液などが気管に侵入しない役割を担っています。息をするために普段は開いていますが、飲食物などが通る瞬間だけ喉頭蓋が気管にフタをします。しかし、加齢や疾患が原因で機能が衰えて喉頭蓋が気管にフタをするタイミングが遅れると、飲食物が気管に入り(これを誤嚥といいます)吐き出そうとしてむせてしまうのです。



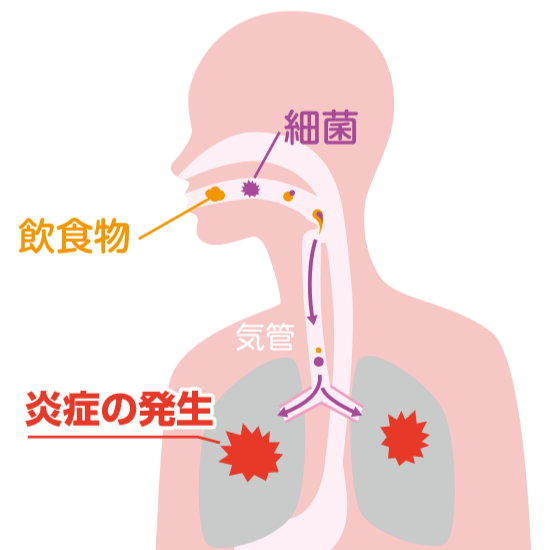
飲食物が気管に入ってしまうと…

肺炎につながる可能性も

食事の時に飲食物が気管に入るとむせますが、寝ている時などに唾液などを誤嚥してもむせないことがあります。(不顕性誤嚥: ふけんせいごえん) むせたりしないので自分も周囲も気づきにくく、知らないうちに肺炎(誤嚥性肺炎)になってしまうことも。高齢者の肺炎は、70%以上が誤嚥によるもので死に至ることもあるので要注意です。



厚生労働省
主な死因別死亡数 (平成27年)



細菌が口の中で食べ物や唾液に付着しそれを誤嚥して吐き出せないでいると肺の中で炎症を起こして誤嚥性肺炎になってしまいます。

むせない誤嚥のサインとは？

むせなくても誤嚥している不顕性誤嚥(ふけんせいごえん)を防ぐためには、以下のサインを見逃さないことが重要です。常に意識して、気をつけておきましょう。

飲み込み後の
湿った
ガラガラ声

呼吸が苦しい

37.5℃以上の
微熱が続く

肺雑音がある

痰が増える
痰の色が
黄色っぽい

誤嚥性肺炎の予防法

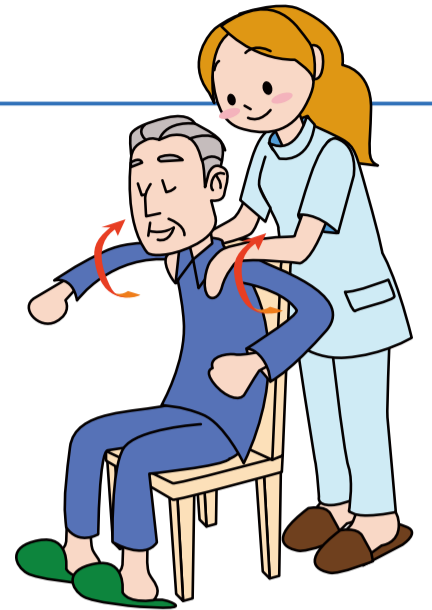
誤嚥性肺炎にならないための予防法の一例を確認し、常日頃から意識してみましょう。

誤嚥性肺炎の予防法

呼吸機能がよく働いていれば、力強い咳で誤嚥したものを吐き出せます。呼吸筋は使わないと機能が低下しやすいので、深呼吸など胸を広げる運動を取り入れましょう。

深い呼吸を意識する

- 鼻呼吸でゆっくり深呼吸(腹式呼吸も効果的)
- 猫背は肺を押さえつけてしまうので、**背筋を伸ばす**ことを意識する
- うまく深呼吸ができないときは、胸を開いたり、肩を回したりすると良い

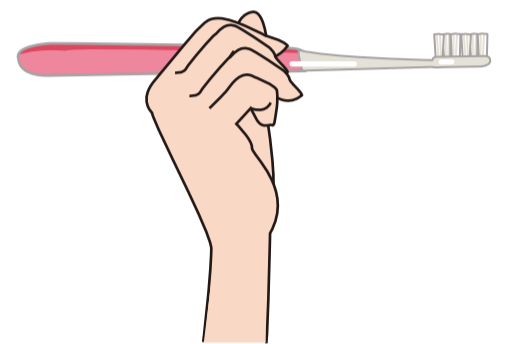


お口のケア

お口のケアが不十分だと、細菌が付着した飲食物や唾液を誤嚥して肺の中で炎症が起こりやすくなります。口の中はきれいにしておきましょう。

口の中を清潔に保つ

- 歯だけでなく、舌、歯ぐき、頬、上あごなどの汚れも見逃さない
- 入れ歯の方、歯がない方も、お手入れは忘れずに
- 夜は口の中の菌も繁殖しやすいので、**寝る前のお手入れ**はしっかりと

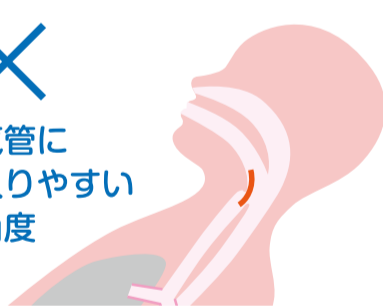
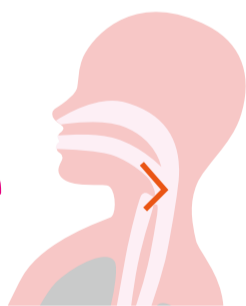


食事の際の工夫

食事の際、少しの意識付けや工夫で、飲食物を飲み込みやすくなることもあります。

食べるときの姿勢や角度に気を付ける

- 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る
- アゴを引いて前かがみの姿勢を取る



交互嚥下を実践してみる

- 口の中に飲食物が残ってしまう方は、嚥下がしやすい飲料などで残留物を流し込む(交互嚥下)も実践してみましょう。

栄養状態をよくしておく

- 低栄養や脱水から抵抗力が低下すると肺炎が起こりやすくなるため、毎日の食事で不足しがちなビタミン・ミネラルなどの栄養をバランスよく摂りましょう。

本予防法で必ず誤嚥性肺炎が予防できるわけではありません。かかりつけの医師、看護師、薬剤師、栄養士などに相談して行うようにしてください。

エバー
スマイル

日常の水分補給に、
とろみ付き飲料のご活用を!



- 手間がかかるとろみ付け作業が不要なので、そのままお飲み頂けます。
- 常に均質なとろみで“安心”“安全”(学会分類2013:薄いとろみに準拠)
- 賞味期限18カ月(製造日より)常温保管可能だから備蓄品にも最適

■商品に関するお問い合わせ

☎0120-266-440

月～金/9:30～17:00 (土日祝日・年末年始・お盆を除く)

🔍 エバースマイル

検索

エバースマイルHP <http://ever-smile.jp>



希望小売価格 475g/1本 185円(税別)

275g/1本 157円(税別)

緊急時の
連絡先

施設名:

電話:

担当者:

施設名:

電話:

担当者: