

せつかくの楽しい食事が…

誤嚥・喉つまり

誤嚥とは口、喉、食道を通じて胃に送られるはずの食べ物、誤って気管に入ってしまうことを言います。多くの場合、嚥下障害が誤嚥の原因と言われています。誤嚥は食事に限らず寝ている間に起きることもあり、誤嚥性肺炎を引き起こすケースもあるので、早めに診察を受けることをお勧めします。

喉つまりは食べ物などが喉を塞ぐことで窒息を引き起こす状態。嚥む力はもちろん、吐き出す力や飲み込む力が衰えることで、喉にしまったままとなり、空気の通り道である気道が塞がれて窒息、命の危機へとつながります。健康な人でも突然命の危機に陥ることもあるので食べ物には充分ご注意ください。

餅や肉類を考えるとありますが、実際には、すべての食べ物が気道を塞ぐ可能性を持っています。

●口に含む量を少なめに

食材を小さく切ったり、切り分けたととしても、口に含む時の量が多くなると、結局喉つまりの原因になります。調理方法同様、口に運ぶ量も少なくするなど、食べ方の改善も必要です。習慣化した従来の食べ方を変えるのはなかなか難しいことですが、慣れるしかありません。

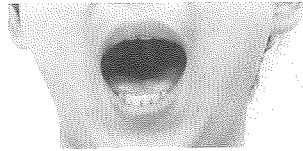
●背筋を伸ばして食べる

食べる時の姿勢も重要です。横向きで食べたり、背中を丸めた姿勢は、食べ物の通りを悪くするので、背筋を伸ばして、喉から食道を一直線にすると飲み込みやすくなります。また、この姿勢によって嚥む力が食べ物に伝わりやすくなり、喉つまりを防ぐ助けになります。

●食事を楽しむ

食べ物をかき込むなど、いわゆる「早飯」は喉つまりを起こしやすい食べ方。ゆっくり時間をかけ、食事を楽しむ心の余裕が喉つまりの防止に効果的です。

誤嚥の予防



●食事で気を付けること

- いすに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- テレビを観ながらなどの、「ながら食事」はやめる
- 急がず、ゆっくり食べる
- 肉などは小さく切ってから食べる
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- 口の中のモノを飲み込んでから、次を入れる

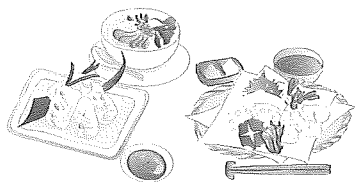
●口内の衛生に気を付ける

嚥下障害がおこると、きちんと飲み込めないため、口の中に食べカスなどが残りがちになります。歯周病や誤嚥によって細菌が肺に入り、肺炎を起こしやすくなるので、食後の歯磨きで、いつもきれいに。

●予防のためのトレーニング

- 腹式呼吸により深い呼吸を心掛け、呼吸機能を高めます。食前に腹式呼吸をし、ゆっくり食べる。
- パ、ラ、タ、カ、マの各行を繰り返し発音することで、口、舌、喉などの器官を鍛えることができる。
- 肩の力を抜き、首をゆっくり前後左右に動かし、首筋をしっかり伸ばす。頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返す。舌は思いっきり前に出したり、引っ込めたりする。これにより首、口、舌の周辺をリラックスさせ、飲み込み時の筋肉運動が円滑になる。

喉つまりを防ぐ



●食材は小さめに調理

野菜や肉など食材はできるだけ小さく切り、喉につまらないようにします。または、完成後に小さく切り分けてください。料理自体も嚥む力に応じて軟らかく煮などの工夫が必要です。料理によっては印象が変わってしまうかもしれませんが、安全第一に考えましょう。喉つまりを起こしやすい食べ物としてお

ここに
ご注意ください

ここに
ご注意ください