



ごえん

4. 誤嚥を防ぐためには

食事中にむせたり、飲み物が気管に入ったような感覚を経験したことはありませんか。実はこうした何気ない出来事が、肺炎の大きな原因になることがあります。前回の肺炎予防の記事に続き、今回は「誤嚥」についてお伝えします。

「誤嚥を起こさないこと」がとても重要です。具体的なポイントを紹介しましょう。

① 食事時の姿勢を正しく保つ

背筋を伸ばして椅子に深く座り、あごを軽く引いた姿勢で食事を取るようにします。そうすることで、食べ物が誤って気管に入りにくくなります。

② 食事内容を工夫する

やわらかく調理されたものや、ゼリー状などのまろまりやすい食品を選びましょう。口の中で崩れやすいパンやクッキーなどは避け、飲み物にはとろみをつけることで、誤嚥の予防につながります。

③ 食べ物の温度に注意する

飲み込む反射を助ける働きがあります。適度に取り入れましょう。また、「おいしい」と感じながら食べることも、スムーズに飲み込む

④ 食後は1時間半ほど座った姿勢を保つことで、胃からの逆流による誤嚥を防ぐことができます。

⑤ 口腔内の清潔を保つ

歯磨き、うがい、舌の清掃などを日常的に行いましょう。日本のガイドラインでも、誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアが重要と記載されています。

⑥ 飲み込む力を保つ

舌の運動や深呼吸などの簡単な体操は、嚥下機能の維持に役立ちます。必要に

応じて、専門家によるリハビリを受けるのも効果的です。誤嚥性肺炎は初期には症状がわかりにくいこともあります。日々の体調の変化に注意し、予防を意識した生活を心がけることが大切です。

ご本人だけでなく、家族や周囲の人が変化に気付くことも、肺炎を防ぐ大きな力になります。日々の食生活や会話の中で、さりげなく

岩手医科大学
内科学講座呼吸器内科分野

川田一郎