

知って得する 誤嚥（ごえん）の話

皆さんお元気ですか？今日は誤嚥について考えてみたいと思います。

誤嚥のタイプの種類

飲食物や唾液は、通常は口から咽頭を通り胃へ送り込まれます。けれども、何らかの原因で誤って喉頭から気管に入ってしまうことを「誤嚥」と言います。

誤嚥は高齢者の生死にかかわる誤嚥性肺炎などを引き起こすこともあるために、常に注意が必要です。誤嚥は大きく4つのタイプに分類できます。

1. 機会誤嚥

通常の食事を行っていて、ときどき飲食物を誤嚥してしまう。

2. 水分誤嚥

飲み物を飲むときに頻繁に誤嚥してしまう。

3. 食物誤嚥

飲食物を飲み込むときに頻繁に誤嚥してしまうが、呼吸状態は安定している。

4. 唾液誤嚥

唾液を含むすべてのものを誤嚥し、呼吸状態も良くない。

1↓4の順に重症度は高まり、肺炎のリスクが大きくなります。

機会誤嚥と水分誤嚥は、嚥下訓練を行

ったり、飲食物に少しとろみを付けるなどの工夫をすることで対処します。何を飲み込んでも誤嚥してしまう食物誤嚥や唾液誤嚥の場合は、速やかに医療機関を受診してください。



咳払いで誤嚥予防

咳払いには食べ物などが気管に入った時などに誤嚥を防ぐ大切な動作ですが、加齢と共に筋力が低下してくると、上手に咳払いができなくなってくることもあります。食事中にむせても、「エッヘン」という大きな咳払いができていれば、気管に入りそうになった食べ物をしっかり出すことができているので心配ありません。一方、「ケホッ」と小さくむせている時は、食べ物をうまく押し出せていない可能性があり、誤嚥の注意信号と言えます。「エッヘン」がうまくできない時は、「エイッ」と叫ぶ感じで息を吐き出してみます。「エッ

ヘン」ができなくても、「エイッ」ならできるという場合もあり、これでも異物を押し出す効果が期待できます。また、咳払いには、腹筋を意識して行うとうまくいくことがあります。むせやすくなったと感じたら、お腹に両手を当ててしっかりと息を吸い、腹筋を意識しながら、「エッヘン」と咳払いをする訓練しておくとうよいでしょう。

食事前に「嚥下リハビリ」を

無理せず頑張り過ぎず、毎日継続することで、嚥下機能のアップや誤嚥の予防に効果的だそうです。

【自宅でできる嚥下（えんげ）リハビリ】

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操

口を大げさに動かす
変顔をする



歌う

