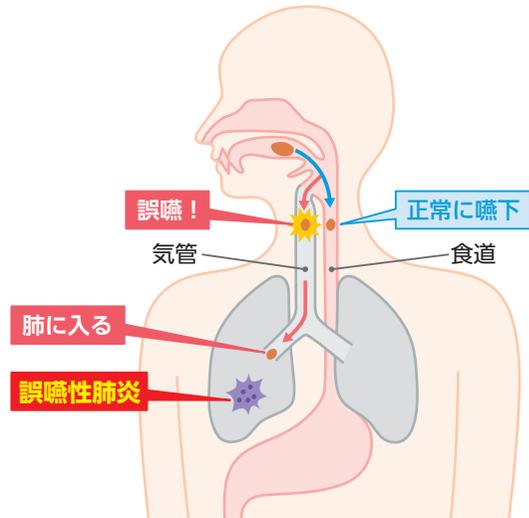


## 「誤嚥性肺炎」とは？

私たちの身体は、のどの奥で気管（空気の通り道）と食道（飲食物の通り道）に分かれており、飲食物や唾液などが気管に入ること「誤嚥」といいます。「むせてせき込む」ことで、気管に入った飲食物を出そうとします。

誤嚥して肺に入ってきた細菌によって起こる肺炎のことを「誤嚥性肺炎」とよび、命にかかわることもあります。



## あなたも誤嚥しているかも?!

「嚥む力」や「飲み込む力」の低下による誤嚥は、「むせ」などさまざまな症状として現れます。次の項目でチェックしてみましょう。

- 食事中にむせる\*
- 物が飲み込みにくいと感じる
- 食べるのが遅くなった
- のどに食べ物が残ったように感じる
- 硬い物が食べにくくなった
- 口から食べ物がこぼれる
- 夜、せきで寝られなかったり、目覚める
- のどがゴロゴロ（たんがからんだ感じ）する
- やせた
- 肺炎と診断されたことがある
- 声がかすれてきた（がらがら声、かすれ声など）



この2、3年にしばしば該当する項目が1つでもある場合は、医療機関にご相談ください

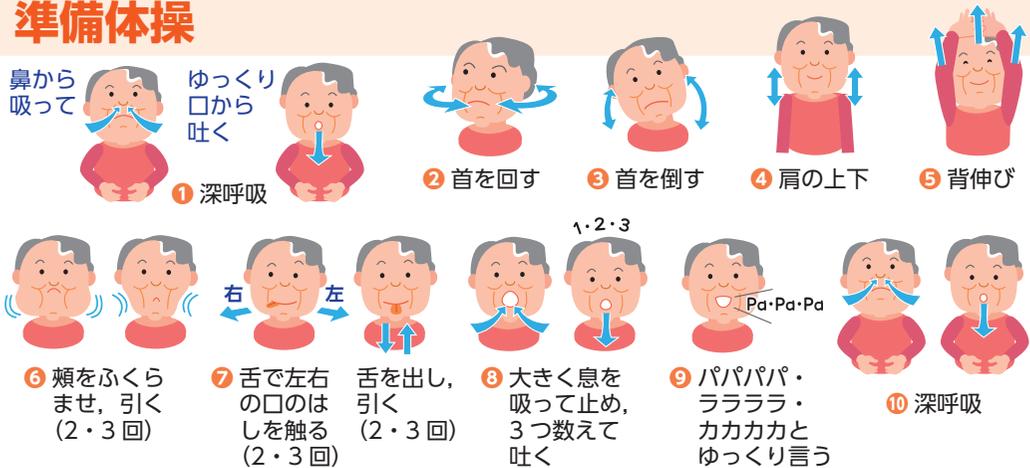
\* むせることもなく、誤嚥に気づかない場合があります（不顕性誤嚥）

（藤島一郎：口から食べる嚥下障害Q & A. 2011. より抜粋）

## 食べる前にのどの準備体操を！

飲み込むことは、姿勢、呼吸と密接に関係しています。誤嚥を防ぐために、背筋を伸ばして深呼吸をしながら、首、肩、舌、頬の筋肉の準備体操をしましょう！ また、誤嚥した物を吐き出す訓練として、のどを痛めない程度に、ゴホン（エヘン）と意識的に「せき」をする練習をときどきしてみるとよいでしょう。

### 準備体操



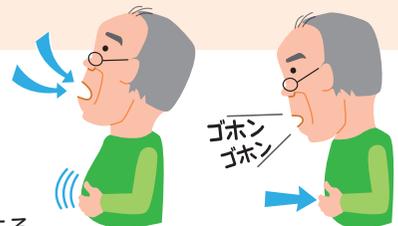
(藤島一郎監：嚥下障害ポケットマニュアル第3版、2011。より)

### せきの練習

せきがうまくできない場合には、

- ①～③を段階的に行うとよいでしょう。
- ① 深呼吸
- ② 深呼吸の際にいったん息を止めてから吐く
- ③ 深呼吸の際にいったん息を止めてから「せき」をする

(植松 宏監：セミナー わかる！ 摂食・嚥下リハビリテーション1巻 評価法と対処法、2005。より)



## 歯や口の清掃で誤嚥性肺炎を予防しよう

「口の中の細菌」は、誤嚥性肺炎の原因となります。

- 歯ブラシや歯間ブラシなどを用いて、歯と歯の間まで清掃しましょう
- 柔らかい歯ブラシや舌専用のブラシ（舌ブラシ）で、清掃しましょう
- 入れ歯のお手入れをしましょう

### 舌の清掃の仕方



舌を前に出した状態で、ブラシを奥から手前に向かって軽い力で動かし、汚れを取り除く