

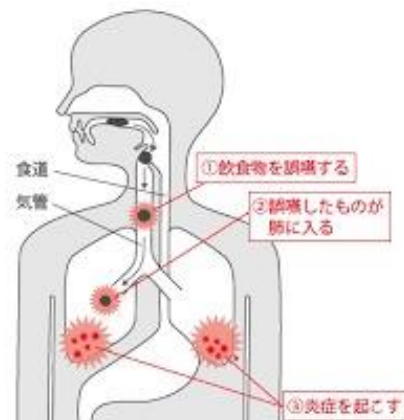
嚥下通信 vol.7

～咀嚼と、嚥下と、ときどき誤嚥～

「肺炎シリーズ」～対策・予防について～

●誤嚥性肺炎の3つの原因

1. 上からの誤嚥…①飲食物 ②唾液
2. 下からの誤嚥…③胃食道からの逆流物



●対策と予防

1. 飲食物・唾液など上からの誤嚥への対策

食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1～2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

㉑ 深呼吸

(数回繰り返す)

鼻から吸って

おなかがふくらむように



ゆっくり口から吐く

おなかがへこむように



㉒ 首を回す



㉓ 両手をあげ、軽く背伸びする



㉔ 首を倒す



㉕ 肩を上げ下げする

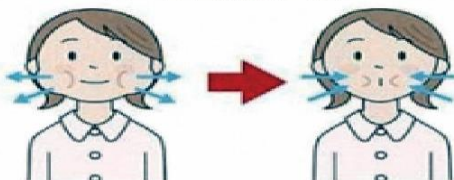


㉖ 息がのどに当たるように強くゆすって止め、三つ数えて吐く



㉗ 頬を膨らませたりすぼめたり

(2～3回繰り返す)



㉘ 舌で左右の口角を触れる

(2～3回繰り返す)



㉙ バババ ラララ カカカカと ゆっくり言う



㉚ 深呼吸

(数回繰り返す)

鼻から吸って

おなかがふくらむように



ゆっくり口から吐く

おなかがへこむように





口腔ケアが予防に良い！（歯磨きなどで口の中を清潔にする）

肺炎の原因は、口の中にある菌であることが多いです。口の中を綺麗にすることで、誤嚥した際にも、気管や肺に入る菌の量を抑えることができます。

肺炎は夜つくられる！？

寝ているときに唾液を誤嚥することで、誤嚥性肺炎になることも多いので、特に夜寝る前には歯磨きをすると肺炎予防になります。

（経管栄養など、ご飯を食べていなくても、唾液を誤嚥するだけで肺炎になる恐れもあります。口腔ケアは必ず行いましょう！）

ぶくぶくうがい体操 ～お口やのどを清潔に！～



「強くぶくぶくうがい」

口を閉じてほおをふくらませてする「うがい」です。右10回→左10回→両方で10回してみましょう。

- 口から水がもれる
- 水を飲んでしまった

当てはまる項目があれば、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

まずは1回、むせないかどうかを確認し、徐々に回数を増やしましょう。

2. 胃食道逆流など下からの誤嚥への対策

食後30分間は横にならない！

身体を起こしているだけで胃液・胃内容物の逆流の多くは予防することができます。

座位が保てない場合は、ベッドの角度を30度以上になるようにしましょう（可能であれば食後1～2時間）。



もし、症状が悪化する場合は言語聴覚士(ST)へご相談下さい！

言語聴覚士（ST）は、飲み込みの評価や機器を用いた検査を実施し、原因の分析からその方にあった訓練を行います。

また、口腔内マッサージや嚥下訓練はもちろんのこと、誤嚥しないように細かいところまで調整（食事形態やとろみの選定、スプーンや食器の選定、椅子、机の高さなど）を行い、誤嚥しないようにお手伝いをしていきます。



今回は口腔ケアと嚥下訓練についてでしたが、普段から体をしっかりと動かし、菌に負けない元気な体作りも大切です。日々の運動も欠かさずに行いましょう！

発刊 ST摂食嚥下チーム（西山・銅子・大久保）