

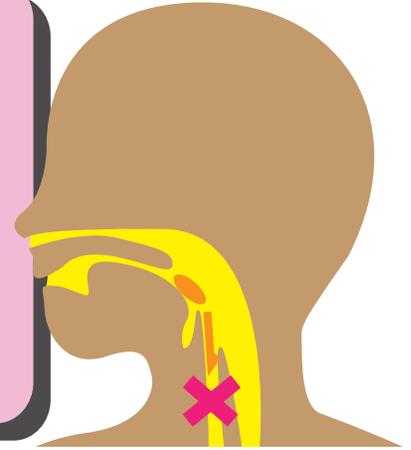
飲み込みの状態を知って機能をきたえましょう

嚥下と誤嚥について

嚥下とは口の中のモノを飲みこみ-胃に送ることを言い、誤嚥とは食物や唾液などが声門を越えて気道に侵入することを言います。

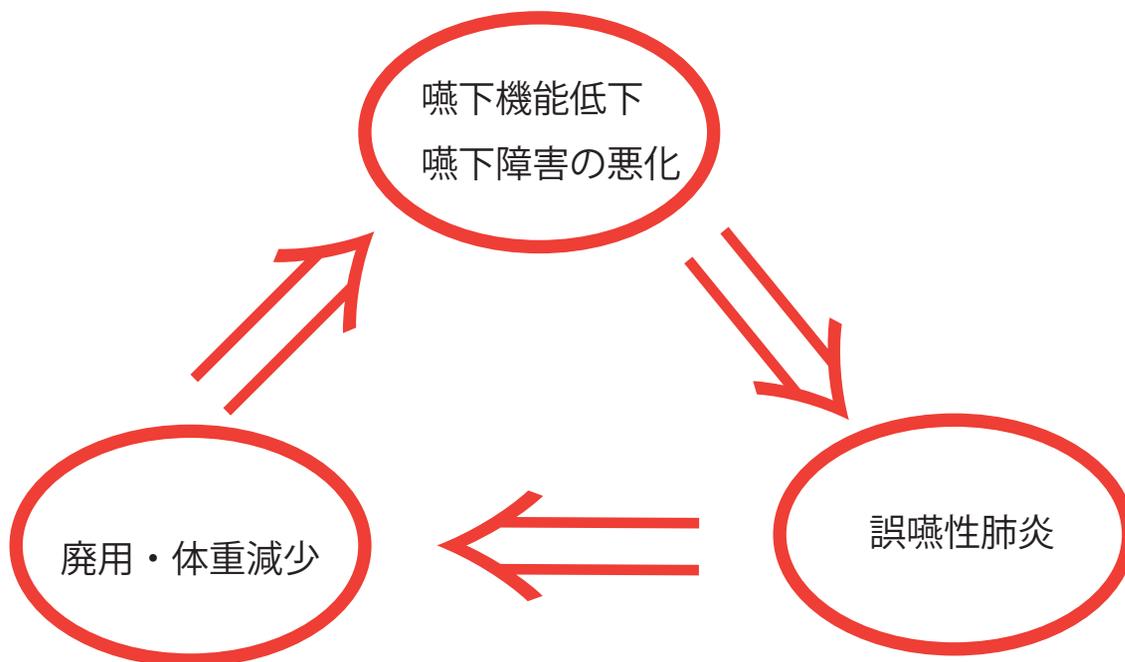
通常、健常者では誤嚥が起こると、防御反応(咳やむせ)によって気管内に侵入した食物などを除去できます。

高齢や嚥下障害などで誤嚥を繰り返し、喀出や抵抗力が弱くなると誤嚥性肺炎のリスクが高まり注意が必要です。



食事時の咳やむせがなくてもこんな症状があるかたは要注意です

- 食事中に声がガラガラになる
- 食後に咳がでる
- 痰が増えた
- よだれがよくでる



嚥下機能の衰えにより誤嚥性肺炎を起こすと、絶食や治療期間の廃用などにより更に嚥下機能が低下し…負の連鎖が起きてしまいます。

嚥下機能をチェックし、嚥下機能の衰えを予防する体操をしましょう！

嚥下機能のチェック 1

EAT-10 日本語版

	問題なし				ひどく問題				
1) 飲み込みの問題が原因となり、体重が減少した	0	1	2	3	4				
2) 飲み込みの原因が外食に行くための障害となっている	0	1	2	3	4				
3) 液体を飲み込む際、余分な努力が必要である	0	1	2	3	4				
4) 固形物を飲み込む際、余分な努力が必要である	0	1	2	3	4				
5) 錠剤を飲み込む際、余分な努力が必要である	0	1	2	3	4				
6) 飲み込むことが苦痛	0	1	2	3	4				
7) 食べる楽しみが飲み込みの問題により影響がある	0	1	2	3	4				
8) 飲み込むときに食べ物が喉に引っかかる	0	1	2	3	4				
9) 食べるときに咳が出る	0	1	2	3	4				
10) 飲み込むことにストレスが大きい	0	1	2	3	4				

合計点が

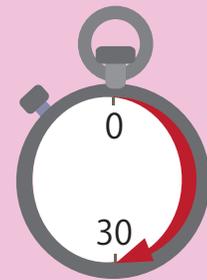
3点以上 専門家に相談することをおすすめします

1-2点 経過を観察して食事の際は注意しましょう

嚥下機能のチェック 2

反復唾液嚥下テスト

30秒間に何回唾が飲み込めるか数えてみましょう



※口が潤った状態で実施します

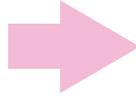
※家族など自分以外の人の飲み込みは喉仏に指をあてて指腹を乗り越えた回数を数えます

3回未満の場合は誤嚥や嚥下機能の低下が疑われます

誤嚥予防体操 1



組んだ手を
上にあげながら
息を大きく
吸います

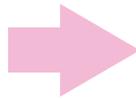


ゆっくり元
に戻しながら
息を吐きます

2回



目線の高さで
手を組んで
息を吐きながら
体をひねります



息を吸いながら
元に戻ります

2回



肩に手を当て大きく回します
前・後、交互に行います

5回



首を後・前にゆっくり動かします

2回



首を右横・左横にゆっくり動かします

2回



右向き・左向きにゆっくり動かします

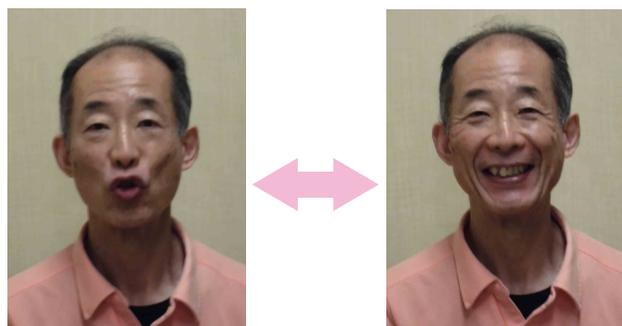
2回

誤嚥予防体操 2



口を大きく開けて、しっかり閉じます

10回

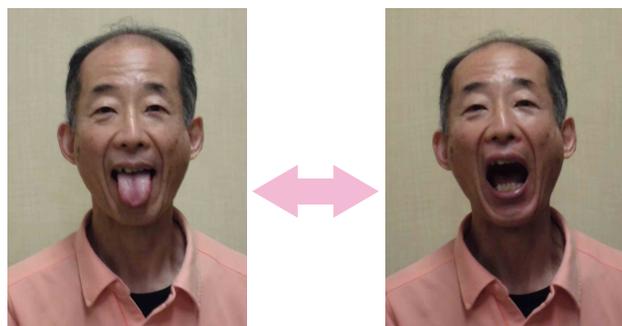


唇を突き出す - 横に引くを交互に行います

※歯をかみ合わせて行うことがポイント

※うー、いー、と声を出すだけでは×

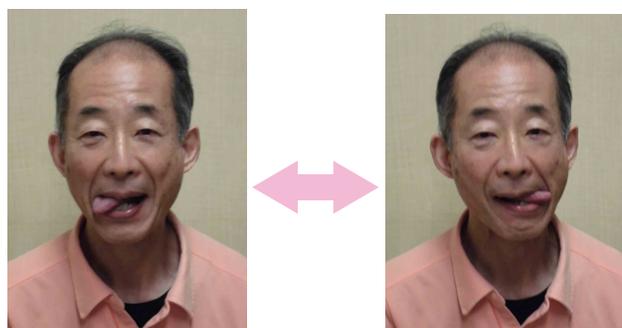
10回



舌を前に出す - 引き込めるを交互に行います

※顎を動かさずに行うことがポイント

10回



舌を左右の口角につけます

※顎を動かさずに行うことがポイント

10回



おなかに力を入れて強く息を吐きます

5回