

ほ っ と



食欲の秋となり、美味しい秋の味覚が沢山食べられる季節になってきましたね。

皆さんは「秋の味覚」といえば何を連想しますか？松茸ですか？栗ですか？新米も美味しいですよ。今年の夏は雨が多かった影響で、野菜の値段も高くなり、また最近ではサンマが昔に比べ採れなくなってきていることから、値段が高騰してきて、なかなか買えないといった事も起きてきています。このような状況がはやく落ち着き、旬の美味しいものが手軽に手に入る日が戻ってくることを期待します。

食事の時に気をつけること 誤嚥

誤嚥とは、食べた物が口から喉（のど）、食道を通して胃に送られるのですが、なんらかの理由で誤って気管に入ってしまうことです。

誤嚥するとどうなるの？

誤嚥により食べた物（液体）が肺に達し、食べ物に付着した菌が増えることによって「誤嚥性肺炎」と呼ばれる炎症を引き起こします。

誤嚥性肺炎の症状

発熱・咳・痰・呼吸困難・胸の痛みなどがあります。しかし誤嚥性肺炎は、これらの症状がはっきりと表れないこともあり、特に高齢者では発熱などの症状がみられないこともあります。

食事中、喉からゴロゴロと音がしたり、痰が絡んだようになる、声がかすれる、むせる、咳き込むなどの症状がみられたら誤嚥を疑ってみましょう。

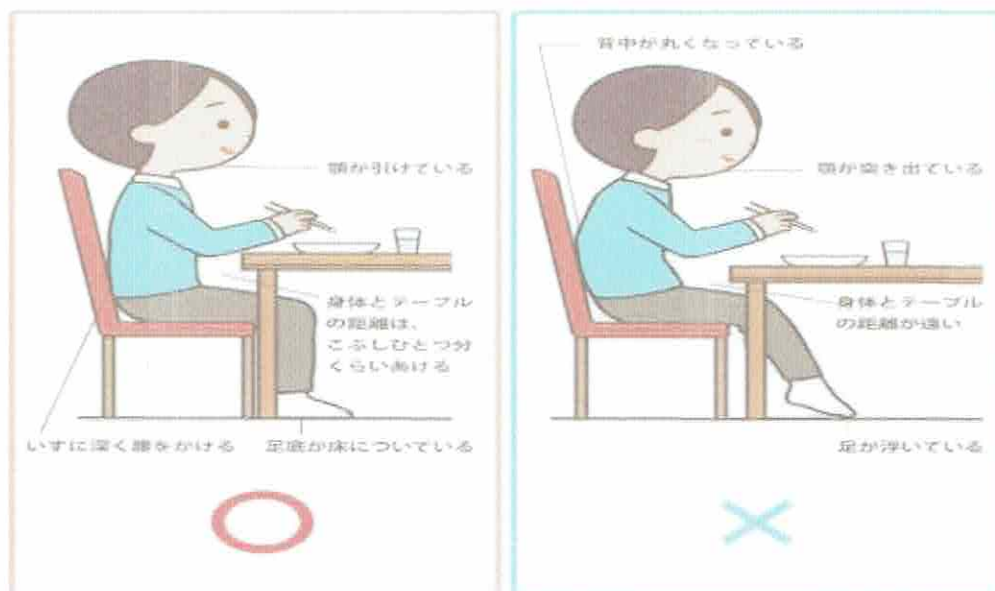
対策と予防

食事内容を見直しましょう

食べ物が飲み込みにくい場合には、柔らかく、まとまりやすく、ベタつかず、適度な水分（トロミ）があるものを選びましょう。喉の奥をまとまって通過していきやすいことが重要で、ゼリーのような「ツルン」としたものが適しています。

食事の時の姿勢 アゴを引いて食べる時はゆっくり食べましょう

- ・自力で食べられる方は、床にかかるとがつく椅子に座り、姿勢を安定させましょう。つかない場合は足の下に踏み台を置くなどして調整してみてください。すこし前かがみでアゴを引くくらいの姿勢で食べましょう。
- ・ベッドにて自力で食べる場合は、ベッドを45～60度の角度に背もたれを調整し、アゴを引いて食べるよう心がけて下さい。介助が必要な人は、30度以上の傾斜にし、アゴが上がらないよう頭部にクッションや枕を入れて調節します。
- ・猫背の方は背中が丸まっていて、胸とお腹が圧迫されてしまうので、飲み込みにくく、食事の際にアゴが上がりやすい傾向になります。椅子に腰かける場合には、少し浅めに座ってもらい、背中にクッションを入れて（必要に応じて太ももにバスタオルを挟んで）顔が前を向いてアゴが引かれている姿勢がとれるようにしてみてください。



手や口の中をきれいにしましょう。

口の中が汚れていたら雑菌が繁殖し、誤嚥性肺炎になりやすくなります。手や口を清潔に保ち病気になりにくい状態を保ちましょう。

嚥下体操・リハビリをしましょう

作品紹介



提供して下さった利用者様
ありがとうございました

発行：ながの訪問看護ステーション
住所：〒719-1126 岡山県総社市総社2-22-43
TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866
MAIL：houkan-nagano@koudou-kai.jp
URL：http://www.koudou-kai.jp