

南日本新聞掲載

令和3年11月19日(金)



背筋を伸ばしゆっくりと

慌てて食物を食べたり、おしやべりしながら食事をすると、飲食物や唾液が誤って気道に入ることがあると思います。これを「誤嚥(ごえん)」と言います。健康な人でも、睡眠時や食事中に偶然起こることがありますが、物を気道から排除しようとする咳(せき)やむせなどの防御反応により、物を吐き出しています。

しかし、老化や病気などが原因で飲食物を飲み込むことが困

難となる嚥下(えんげ)障害がある方は、せきやむせで物を吐き出す働きが弱まり、誤嚥の確率が高くなります。

抵抗力や免疫力が弱っている場合、誤嚥によって食べ物や唾液などと一緒に細菌が気道に入ること、肺の中で細菌が繁殖して炎症を起こし、誤嚥性肺炎を発症することがあります。この肺炎は、高齢者の肺炎の原因としてかなり高い割合を占めており、注意が必要

誤嚥を防ぐ食べ方

です。

誤嚥性肺炎は、口腔(こうくう)内の細菌の増殖、免疫力の低下、そして誤嚥の三つが主に関与しています。誤嚥性肺炎を防ぐため、まず、歯磨きや舌の清掃、義歯を使用している方は義歯の清掃をきちんと行い、口腔内を清潔に保ち、細菌を減らすようにしましょう。

就寝中には、唾液が気管に入るなどむせを生じない誤嚥がおこってしまうので、やはり口

くらし面への投稿、意見は〒890-8603 南日本新聞社文

腔の清掃が大切です。そして、体調を整え栄養状態をよくして、免疫力を高めておきましょう。

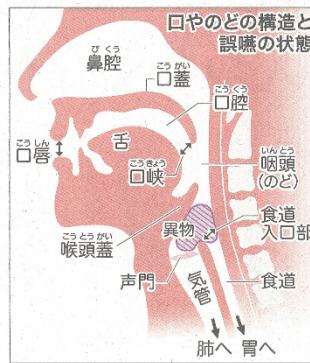
また、むせやすい方や嚥下障害がある方は、誤嚥自体を少なくするため、食事の際は、背中を丸めたりせず、背筋を伸ばして飲み込むようにしましょう。

また、少量ずつゆっくり食べ、飲み込んでいる時には話しかけたりせず、かむ、飲み込むに関

する一連の動作を、一つずつ意

識しながら食べることで、嚥下(鹿児島県歯科医師会情報・対運動をよりしっかりすることが外PR委員 上國料剛)

文化生活部(住所不要)、電話099(813)5133、ファクス099(813)5180、メールkurashi@373news.com



「歯のはなし」は毎月第3金曜日に掲載します。

誤嚥は慌てたり、話しながら食べたりすることで起こる。食事は少量ずつ、話しながら食べないようしよう