

暑い日々が続いていますが、みなさまお元気でお過ごしですか？

暑い日には「冷たい飲み物を一気にがぶ飲みしたくなる」という方

も多いのではないのでしょうか。「がぶ飲み」が似合うこの季節に、

「誤嚥(ごえん)」についてお話ししたいと思います。



誤嚥とは、「飲み込んだ食べ物や唾液などが、食道ではなく気道(気管)に入ること」をいいます。
誤嚥(ごえん)は、肺炎や窒息のリスクとなるため**予防が大切**です。



どのような方が誤嚥(ごえん)してしまうのでしょうか？



答えは、「**誰でも誤嚥の可能性はある**」です。

若い人は通常誤嚥しにくいと言われていますが、40 歳代から徐々に嚥下能力が低下していくとも言われていて、自分はまだまだ若い！大丈夫だ！と思っている方でも、ちょっと意識しておいた方が良いでしょう。

今回は、誤嚥しやすいものの中でも「**水分**」について取り上げます！

「**のどに詰まりにくいから水分は安全だね。**」と思っている方はいらっしゃいますか？お水

やお茶、汁物などのサラサラした飲み物は、**ひと塊にまとまりにくく喉への流れが速いため、**

誤嚥しやすいです。

嚥下動作(飲み込む動作)はわずか 0.5 秒の間に行われます。まばたきをするくらいのわずかな時間で嚥下しているため、喉に入り込むスピードが速いサラサラした飲み物は誤嚥しやすくなってしまいます。

水分を安全に嚥下する為の工夫

水分誤嚥を防ぐポイントを下にあげました！気になる方はぜひ日ごろから意識を！

・飲み物に気を付ける



トマトジュースやポタージュスープなど、とろみの付いたものはサラサラした飲み物よりも誤嚥しにくい。



水分にトロミをつけるための増粘剤を使用するのも良い。

・飲む姿勢に気を付ける

上を向きながら飲むのを防ぐ

口の広いコップを使用すると、飲む時に上を向きすぎることを防げる



一気飲みを防ぐ

ストローを使用することで一口量を少なくしたり、上を向かなくてもすむようにできる

炭酸水や熱いお茶は少しずつしか飲めないため一気飲みを防げる



・誤嚥しないように意識する

飲み込むことにしっかりと意識を向けるだけで、誤嚥を防げる場面は多い

・誤嚥しやすい状況を知る

- ・運動時や運動後など呼吸が上がっている時
- ・喉が渴いている時(ごくごく連続で嚥下する事で、多量に誤嚥してしまう危険性がある)
- ・急いでいる時
- ・「喋りながら」、「テレビを見ながら」など他に気を取られている時
- ・寝起きや疲れている時
- ・鎮静剤や睡眠薬、アルコールを飲んでいる時(一時的に飲み込む力が低下する場合がある)



「最近むせやすくなったな。」「食べ物や飲み込みにくくなったな。」など、変化に気づき始めたときは、少しの意識で誤嚥を防ぐことができます。ぜひ意識してみてください。

重症度によっては、上記の工夫だけでは誤嚥を防げない事が多くあります。

当施設では、脳血管障害、口腔器官や喉周辺の問題、認知機能低下、加齢などにより嚥下障害を有し、水分のみならず食べ物や食べ方などに様々な工夫が必要な方が多く入所されています。食えること、飲むことは、健康や生命を維持することのみならず、楽しみや人とのコミュニケーションとしての大きな役割もあります。出来る限り安全に、少しでも美味しく楽しく食べて頂けるよう、これからも皆で協力して取り組んでいきます。