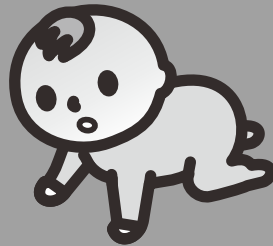


誤嚥

ごえん



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog

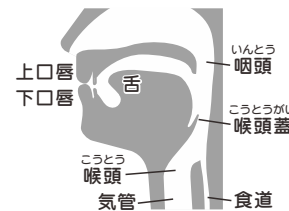


Seedling 2019 12月号

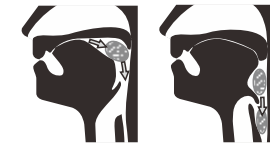
誤嚥について

食べたものが口から入り→喉→食道を通過して胃に送られるはずが、誤って喉頭と気管に入ってしまった状態が「誤嚥」です。

喉の構造



飲み込むしくみ「^{えんげ}嚥下」



食べものや唾液は口腔から咽頭と食道を経て、胃へ送り込まれる



気管に入るのは「誤嚥」



誤って喉頭と気管に入ってしまう、空気の通り道(気道)をふさいでしまう



異物を吐き出そうとする
反応が起こる



誤嚥で気道がふさがれると、窒息により命に危険が及びます。また、窒息に至らなくても、後に誤嚥性肺炎を発症することもあるので注意が必要です。

特に注意が必要なのは
高齢者と乳幼児※

※高齢者の誤嚥については→2～4ページ

※乳幼児の誤嚥については→5～6ページ

健康な成人にとっては当たり前に食べられる食品でも、高齢の方や乳幼児には誤嚥のリスクが高く、命とりになる場合があります。

高齢者の誤嚥

身体の機能が衰えて誤嚥が起こりやすい

高齢になると口の中が乾燥しやすく、飲み込む力も低下してきます。口腔機能の低下が誤嚥へとつながります。

..... 誤嚥を招く

オーラルフレイルとは

身体の衰え（フレイル）のひとつで、口の機能の衰えを指します。進行すると、食欲の低下→さらには身体機能の低下へと進み、全身が衰えて要介護の状態になりやすいと言われています。

オーラルフレイルには個人差があり、判断が難しいことがあります。判断の目安となるセルフチェックをしてみましょう。

オーラルフレイル・チェックリスト

- 奥歯でうまく噛むことができない
- 硬いもの（たくあんやスルメなど）を食べたくない
- 噛む時に違和感や痛みがある
- 食事中にむせやすい
- 食事中の食べこぼしが多い
- 「かきくけこ・らりるれろ・ぱぴぷべぼ」が言いづらい
- 口の中が乾きやすい

口腔機能低下の始まり

滑舌が悪くなる
食べこぼす
むせる
噛めない食品が増える

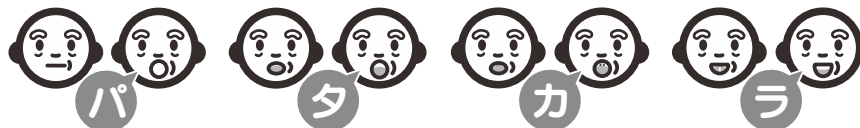


上記の□に当てはまる項目があれば、かかりつけの歯科医師や医療機関に相談することをおすすめします。

オーラルフレイルを防ぐ 口の体操

●食事の前に準備体操として
口や舌の動きが鍛えられ、
上手に食べられるようになります

『パパパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララ』・・・3回繰り返し・・・



口をしっかり閉じてから発声

口を閉じる筋肉が鍛えられ、口の中の食べものをこぼしにくく

舌を上あごにつけてから発声

舌の筋肉が鍛えられ、食べものをしっかり押しつぶして飲み込めるように

喉の奥を意識して発声

喉の奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、飲み込む動作の練習に

舌を丸めて発声

舌を丸めて動かすことで食べものを喉の奥に運び、飲み込みやすく

大きな声で、一文字一文字ははっきりと、意識して声を出しましょう。慣れてきたら早い口調で繰り返し発声すると効果的です。

喉を閉じることで、誤嚥を防ぎ、食べものを食道に送る

誤嚥性肺炎に注意！

誤嚥により食べものや唾液と共に細菌が気管から肺に入ってしまう、肺に炎症が起こる「誤嚥性肺炎」は高齢の方に多く、命に関わることもあるので注意が必要です。

誤嚥性肺炎の症状

- ▶ 激しい咳
- ▶ 色の着いた痰（黄色や黄緑色など）
- ▶ 発熱
- ▶ 呼吸困難
- ▶ ゼイゼイしている
- ▶ 体調不良
- ▶ 食欲がない、体重が減っている

高齢の方の場合、症状が強く出ないこともあります。このような時は誤嚥性肺炎かも知れません。

- ▶ なんともなく元気がない
- ▶ いつもウトウトしている
- ▶ 喉がゴロゴロ鳴っている
- ▶ 食事に時間がかかる

誤嚥性肺炎を起こさないために

こころが
肝心

食べやすい食事＋食後の歯磨きで口の中をいつも清潔に

食事による誤嚥だけではなく、就寝中に唾液が口の中の雑菌と共に気管に入り込む不顕性誤嚥によって起こる肺炎もあります。

高齢者の 喉に詰まりやすい食品



詰まりやすい食品の特徴

さらさらしている ・水・お茶 ・ジュース	パサつく ・パン ・クッキー	硬い ・ナッツ	繊維が強い ・葉物野菜	加熱しても崩れない ・イカ・タコ ・きのこ	つるんとしている ・ミニカップゼリー
薄く、張り付きやすい ・海苔・レタス ・最中の皮	粘りがあり、固まりやすい ・餅・パン ・ふかし芋	辛い、酸っぱい ・ところてん	すすって食べる ・ラーメン ・そば・うどん	一口で食べる ・握り寿司 ・刺身	

柔らかいものも油断は禁物！

- ・バナナ・おかゆ・プリン
- ・みたらし団子・タピオカ

年末年始は餅に注意

窒息による死亡事故で一番多いのは餅で、毎年12月～1月に多発しています。

食べやすくするには

口腔機能が低下し、唾液の分泌も少なくなる高齢の方には、形状を変えるなどひと手間加えると誤嚥しにくくなります。

- ゆっくり
- 少しずつ

硬い食材は柔らかくする
・煮る
・つぶす

さらさらの液体はとろみをつける

水分で口の中を湿らせて食べる

食べやすいサイズにする
細か過ぎるとバラバラして食べにくい

魚は骨を取り除く

一口の量を少なめにする
スプーンは小さめに



詰まらせない餅の食べ方

- ◎ 一口を小さくする
- ◎ 焦らずゆっくり
- ◎ よく噛んで
- ◎ お茶などを飲みながら

- ◎ 汁ものに入れて柔らかく
- ◎ 弾力のある餅は避ける
- ◎ 一人ではなく誰かと一緒に食べる

乳幼児の誤嚥

身体の機能が未発達なので誤嚥が起こりやすい

これから成長する乳幼児は食べるための機能がまだ十分に備わっていないため、誤嚥に注意が必要です。

乳歯が生え揃う3歳前後まではしっかり噛めず、ほとんどは飲み込んでしまいます。



赤ちゃんの場合、異物が気管に入ってもむせないことがあり、わかりにくい場合があります。

咳をしているのを喘息だと思い込んでいて、検査をして初めて気道に異物がみつかるケースもあります。

このような時は誤嚥かも知れません

- ▶ 微熱が続く
- ▶ 食欲がない
- ▶ 顔色が悪い
- ▶ 呼吸に雑音が混ざる
- ▶ 痰のからんだような咳

誤嚥による窒息

近年、誤嚥による窒息事故は交通事故より増えているという報告があります。

異物が喉に詰まって気道がふさがれてしまうと呼吸が正常にできなくなり、窒息の恐れがあります。窒息が数分間続くと、低酸素脳症になり障害が残ったり、命を落とす危険性が生じます。



気道閉塞3～6分間で死に至る可能性が高くなります。

このような時は窒息の恐れがあります

- ▶ 喉を押さえている
- ▶ 口に指を入れる
- ▶ 声を出せない
- ▶ 呼吸が苦しそう
- ▶ 顔色が急に青くなる

誤嚥での窒息を防ぐために



誤嚥しそうなものを近くに置かない+目を離さない

赤ちゃんは手が届くものなら何でも口に運んでしまうため、口に入るもの（直径約4cm未満）は食品以外でも誤嚥や窒息の原因となります。

乳幼児の 喉に詰まりやすい食品

詰まりやすい食品の特徴

弾力があって噛み切りにくい
つるんとしている
噛まないで形が崩れない
小さくてパラパラした固形
一口サイズで丸い形



・こんにやく
・グミ



・ブドウ
・ミニカップゼリー



・リンゴ
・梨



・ピーナッツ
・枝豆



・飴
・ブドウ
・ミニトマト
・白玉団子

ベビー用おやつも油断は禁物！

ベビー用食品とは異なり、安全性が確認されていないものもあります。注意書きをよく読んで与えましょう。

乳幼児の誤嚥が多いピーナッツ

ピーナッツは気管に入ると水分を吸収して大きくなり、気管支をふさいでしまうリスクが高くなります。

食べやすくするには

乳幼児の食事は、食べ方や環境にも気を配る必要があります。

年上の子どもや保護者以外の方が食べものを与える際も気を付けましょう。

- 形状や大きさに注意
- 食事に集中できる環境に

一口のサイズは小さめにする

縦長にカットするのがコツ

食事中はびっくりさせない

乗り物の中で食べさせない

揺れたり急停車するので危険

ピーナッツや豆は食べさせない

無理強いしない

急がせない

食べる機能（噛む力や飲み込む力）の発達には個人差があります。年齢にこだわらず、お子さんの食べる機能に合わせてみましょう。

- 「ながら食べ」していませんか
- ※ 歩きながら、遊びながら、テレビを見ながら
- ※ 寝そべったまま
- ※ 食べものを口に入れたままの会話



詰まらせない
リンゴの食べ方

- ◎ 1歳まではすりおろして
- ◎ 2～4歳は薄くスライス

もし誤嚥が起きたら



このような時はすぐに119番で救急車を呼びます

意識がない

正常な呼吸をしていない

乳幼児の場合
咳が弱々しくなり、泣き声がか細くなった

呼吸困難や窒息の時は、緊急措置が必要です

咳をしている時は

できるだけ咳を続けて異物を出します

異物が出ない時は

口を大きく開けて取り出すか、下記の方法で異物を出します

異物が奥に入り込まないように注意！

- ◎ 顔は横に向ける
- ◎ 異物が見えない場合はやみくもに口の中を探らない

はいぶこうだほう 背部叩打法

《1歳以上～大人》
手のひらのつけ根で、背中の肩甲骨の間を何度も叩きます。



《乳児の場合》
片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で背中を叩きます。



背部叩打法

乳児の様子を見ながら力を加減して交互に繰り返します。
(1セット5～6回)

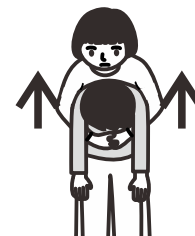
乳児をあお向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひらで後頭部をしっかり押さえ、胸部を圧迫します。



胸部突き上げ法

腹部突き上げ法

《1歳以上～大人》《乳児には行えません》
背後から両腕をみぞおちの下にあてて、片手を握りこぶしにし、もう片方の手をその上にかぶせ、上に上げるように腹部を圧迫します。繰り返し行います。



上記の方法を行っても

異物が出ない時は

意識がなければ119番し、指示に従って応急手当を行います
意識があれば、なるべく早く医療機関へ

異物が出てきたら

まれに合併症を起こすこともあるため、経過観察が必要です