



## 嚥下（飲み込み）障害について



【担当：リハビリテーション科】

脳出血・脳梗塞等の脳血管疾患や加齢による筋力低下等により、口から上手く食事を食べられなくなることを嚥下障害と言います。皆さんの身近によくむせる方、痰が多い方、なぜか微熱が続く方はいませんか？また、ご自身ではいかがでしょうか？

嚥下障害になると、食べ物が気管に入り（誤嚥）誤嚥性肺炎を起こしたり、十分な量の食事を食べられないことにより低栄養の状態に陥ったりすることがあります。それらは全身の状態を低下させる恐れがあるため、普段から注意が必要です。

今回は、①嚥下障害が疑われる症状 ②予防のための運動 ③嚥下機能が低下した時の対応 を紹介させていただきます。

### ①嚥下障害が疑われる症状

- よくむせる（食事中・後、夜間、会話中等）
- 痰が出る、痰に食物が混じっている
- 食事の時間が長くなる
- 食事量が減る
- 食事をすると喉に違和感がある
- 痩せてきた
- 発熱を繰り返す、微熱が続く



以上に当てはまる症状がある方は、次ページの『③嚥下機能が低下した時の対応』を試してみることをお勧めします。

## ②予防のための運動

### • 嚥下体操；

食べる前の準備体操として、

- 首を曲げる、回す
- 頬を膨らませる、すぼめる
- 舌を出す、引っ込める

等の運動を行うことで、食べるための筋肉がほぐれます。



### • 頭部挙上運動；

仰向けに寝た状態で頭を持ち上げることにより、食べるために使う喉の筋肉を鍛えられます。頭を長く持ち上げられない方は、頭の上げ下ろしを繰り返しましょう。

## ③嚥下機能が低下した時の対応

### • 水分にとろみをつける；

水分はサラサラしていて誤嚥しやすい食品です。とろみをつけることで、喉をゆっくり通過するようになり、誤嚥しにくくなります。

とろみをつけるためのとろみ剤は薬局で販売されており、水分に混ぜるだけでとろみがつきます。

### • 食事の形態を易しくしてみる；

一般的に噛む必要がなくばらけにくい食品（ゼリー食やペースト食等）が嚥下しやすい食品です。適切な形態が分からない時は、薬局で販売されている介護食で試してみるのも一案です。また、1日3回の食事を工夫するのが大変な時も市販品の利用はお勧めです。

### • 食事の姿勢を変えてみる；

顎を引く、背もたれを少し倒してみる等の工夫をすることで食物が気管に入りづらくなり、むせにくくなる場合があります。

上記の工夫でも症状が改善されない方や心配がある方は、医療機関にご相談することをお勧めします。安全に美味しく食事を食べて、元気に毎日を過ごしましょう！

