

あなたの食べるを 支えたい

肺炎は誰にでも起こる？！

組合員の皆様は北医療生協で食べることの取り組みが行われていることをご存じでしょうか？日本人の死亡原因の第3位は肺炎ですが、この肺炎の大部分は風邪などをこじらせて起きる肺炎ではなく、食べ物が空気の通り道に誤って入ってしまう「誤嚥」によって起きる誤嚥性肺炎によるものです。

この現象はある日突然に起こるのではなく、何年もかけて徐々に進行していくため、本人や家族は気づきません。しかし風邪や他の疾患で入院するなど安静が続くと筋力が低下して、誤嚥性肺炎となってしまいます。



食事にむせることはありませんか？ やってみよう嚥下チェック

「摂食嚥下」とは、「食べ物を認識して、口に入れ、咀嚼し、飲み込む」までの一連の過程をいいます。「摂食嚥下障害」とはその過程の全部又は一部に障害があることをいいます。こう言うと、皆さんは脳卒中で麻痺がある人を思い浮かべると思いますが、加齢とともに歯の喪失ややせることによる筋力低下から「老嚥」と言われる状態になることがあります。

- 最近やせてきた
- 硬い物が食べられなくなった
(柔らかいものばかり食べる)
- 口が渇く
- 最近お茶でむせるようになった
- 飲み込んだのに食べ物が口の中に残る



等の症状があると、嚥下機能が低下している可能性があります。筋力アップのために蛋白質を摂取して、「嚥下おでこ体操」など行って予防に努めましょう。

※関連記事3面に掲載

嚥下おでこ体操

喉仏を上上げる体操



方法

- ①おでこに手を当てて抵抗を加え、おへそをのぞき込むように強く下を向きます。
- ②手はおでこを、おでこは手を押し合うように力を入れます。
- ③顎の下に力が入って筋肉が硬くなっているのを、反対手で確認してください。

★**持続訓練**：ゆっくり5まで数えながら持続して行う。

★**反復訓練**：1・2・3・4・5と数える度に下を向くように力を入れる。

※**血圧が高い人や頸椎症の人は力加減や回数を加減してください。ご心配な方は、お気軽にご相談ください。**

摂食嚥下障害看護認定看護師 永井