

やすらぎの村便り

「誤嚥予防の5つのポイント」

「誤嚥」とは、本来食道に

入るべき食べ物や、気管に入

り込んでしまうことです。

誤嚥を起こすと細菌がその

まま肺に入り込んでしま

い、肺炎を起こすことがあ

ります。これが「誤嚥性肺

炎」です。肺炎は日本人の

死亡原因の第3位の疾患

で、肺炎患者の約7割が75

歳以上の高齢者。また、高

齢者の肺炎のうち、7割以

上が「誤嚥性肺炎」です。つ

まり、「誤嚥」を防ぐことは

「誤嚥性肺炎」を防ぐこと

にもなります。

では、実際に「誤嚥」を防

ぐにはどうしたらよいので

しょうか？いくつかポイント

を紹介したいと思います。

誤嚥予防の5つのポイント

1 お口の中を清潔に

義歯、舌など口の中を清潔

にしましょう

2 食事の際の姿勢

胃や食道の内容物が逆流し

ないように、体の角度を30

60度のリクライニングに。

3 体力・免疫力の改善

食事が減らないような工

夫や、日中の活動量も積極

的に増やすことで抵抗力を

つける。

4 食事のペース、ひと口の

食事量、口の中に食べ物を

置く位置を工夫

唇を閉じて食べ物を咀嚼し

ながら塊にまとめることがで



き、さらに、食べ物を喉の奥

から食道へ送り込むことがで

きるかの確認をしましょう。

5 脱水の改善

高齢者は脱水に伴い唾液分

泌の低下が起こりやすいの

で、食べ物をまとめ、口の中

をスムーズに移動させること

ができるよう水分を確保。

嚥下体操やトレーニングに

もチャレンジしてみてください

い。安全に楽しく食べ続け

るために、ほんの少しの工夫

と自らの努力で機能低下を

防ぎましょう。

やすらぎの村

河内長野ダイサービスセンター

所長 北田 智規