

誤嚥とは

食べたり飲んだりしたものが誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。年齢を重ねると飲み込みに関わる筋肉や感覚が衰えて、誤嚥を起こしやすくなります。40歳代から飲み込む力が衰え始めるといわれています。また、脳梗塞やパーキンソン病、認知症の人なども誤嚥のリスクが高くなるとされ、誤嚥すると、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。また、食べ物がのどに詰まって窒息する恐れもあります。

誤嚥・誤嚥性肺炎のサイン

むせる、咳き込むといった症状が出ます。痰がのどに絡み呼吸がゼロゼロする場合があります。筋肉や神経が衰えていると咳などの症状が出ないまま食事を続けてしまい症状が悪化してしまう場合もあるため、呼吸が浅く速い、何となく元気がないなど、周囲の人がいつもと違う様子がないか疑うことも大切です。

日常生活の工夫で誤嚥を防ぐ

誤嚥を防ぐ食事の工夫を紹介します。飲み込む力を鍛えるトレーニングをするのも良いでしょう。誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食後の正しい歯磨きで口の中の細菌を減らすことも忘れないでください。

誤嚥を防ぐ食事の工夫

良い姿勢（両足を床につけ、背筋を伸ばす）で食べる

元気なうちは固いものを食べる

（噛み応えのある食材を取り入れる）

ゆっくり、よく噛んで食べる

「ながら食べ」をしない

食後すぐ横にならない

体温と温度差のある食べ物を摂る（温かいもの、冷たいもの）

※体温と食べ物の温度差大きいほど飲み込み反射が強くなりやすい

香辛料やハーブを上手に取り入れる

※のど粘膜にある温度センサーを刺激し、飲み込み反射を促す。

飲み込む力を鍛えるトレーニング

嚥下おでこ体操



- ①おへそ覗き込むようにしてあごを引く。額に手の平を当てる。
- ②のどぼとけ周辺に力を入れること意識して、手と額で5秒間押し合う

あご持ち上げ体操



- ①思い切りあごを引いて、あごの下に両手の親指を当てる。
- ②親指を上へ、あごを下へ押し合うように力を入れ、5秒間保つ。