



三輪病院・みわ苑の専門スタッフが、健康のこと、リハビリのこと、食事のことなど様々な相談にお応えします！

嚥下って？

皆様こんにちは。三輪病院で言葉話す事と飲み込みに関するリハビリを担当しています言語聴覚士の地崎です。今回は、のみこむチカラをつける嚥下体操を御紹介したいと思います。

ご飯を食べるのに大事なものは味・食感ですが、1番はしっかり飲み込むことです。飲み込むことを「嚥下」といいます。肺炎球菌ワクチンのコマーシャルで「肺炎は日本人の死因第3位」と言っているのを聞いたことがありますか？1位ガン2位心疾患そして3位は肺炎です。肺炎の原因は免疫力の低下からウイルス細菌に感染する事で、特に高齢者の場合は食べたものがお腹ではなく胸に入ってしまう「誤嚥」が原因となる「誤嚥性肺炎」が多いことが特徴です。病気だったり、年を重ねたり、様々な原因で食べ物が飲み込みにくくなることがあります。例えば、風邪のような症状で体の機能が一時的に落ちたことがきっかけで食事ができなくなる高齢の方もいらっしゃいます。

最近食事をするだけで疲れてしまう、またはよくむせるようになったという方はいらっしゃいませんか？それは軽度の嚥下障害かもしれません。

下記リストにひとつでも当てはまる方には嚥下障害の疑いがあります。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 肺炎と診断されたことがある | <input type="checkbox"/> 硬いものが食べにくい |
| <input type="checkbox"/> やせてきた | <input type="checkbox"/> クチから食べ物がこぼれる |
| <input type="checkbox"/> 物が飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> クチの中に食べ物が残る |
| <input type="checkbox"/> 食事でむせることがある | <input type="checkbox"/> 食べ物が胃からのどに戻ってくる |
| <input type="checkbox"/> お茶でむせることがある | <input type="checkbox"/> 胸につまった感じがする |
| <input type="checkbox"/> のどに痰がからむ | <input type="checkbox"/> 夜、せきで目が覚める |
| <input type="checkbox"/> のどに食べ物が残る | <input type="checkbox"/> 声がかすれてきた |
| <input type="checkbox"/> 食べるのが遅くなった | |

① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施
(1~2分)

意義/ 頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



c 首を倒す



d 肩を上げ下げする



b 首を回す

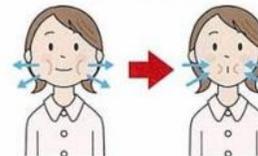


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



h 息のどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパパ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)



相談員からの Q&A コーナー

皆様からよく寄せられる質問に、今回は三輪病院の相談員がお答えいたします。

Q 中心静脈栄養なのですが、お楽しみ程度でも良いので食べることができますか？

A 当院療養病床では、耳鼻咽喉科医師、言語聴覚士、看護師、管理栄養士がチームを組み、医師の指示のもと、評価・嚥下訓練を行っております。入院相談時や入院中、いつでもお気軽に相談員にお話してください。

Q 医療療養病床の入院対象が「褥瘡に対する治療を実施している状態」と聞きましたが具体的にどのような状態をいうのでしょうか？

A 褥瘡分類がⅡ度以上に該当する場合、もしくは褥瘡が2か所以上に認められる状態です。(Ⅱ度…皮膚層の部分的喪失、びらん、水疱、浅いくぼみ)