道民の健康情報「誤飲」～誤嚥かな？～

「セルフチェックのすすめ」

食物や唾液は、口腔から咽頭と食道を経て胃へ送り込まれます。食物などが、何らかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を誤嚥と呼びます。

・誤嚥チェック

「噛む力」や「飲み込む力」の低下による誤嚥は、「むせ」など様々な症状として現れます。次の項目でチェックしてみましょう。

□食事中にむせる
□物が飲み込みにくいと感じる
□食べるのが遅くなった
□のどに食べ物が残ったように感じる
□硬いものが食べにくくなった
□口から食べ物がこぼれる
□夜、咳で寝られなかったり、目覚める
□のどがゴロゴロ（痰が絡んだ感じ）する
□やせた
□肺炎と診断されたことがある
□声がかすれてきた（ガラガラ声、かすれ声など）

この2、3年にしばしば該当する項目が1つでもある場合は、医療機関にご相談ください。

・最も誤嚥が起こりやすいのは？

準備運動ができていない「食べ始め」と疲れがでる「食べ終わり」です。

食前に嚥下体操を行ったり、食事時間は30分を目安としましょう。

また、食べ始めや食べ終わりには、ゼリーやトロミ水など飲み込みやすいものを食べましょう。

北海道看護協会ニュースNo.133（令和２年７月31日発行）より