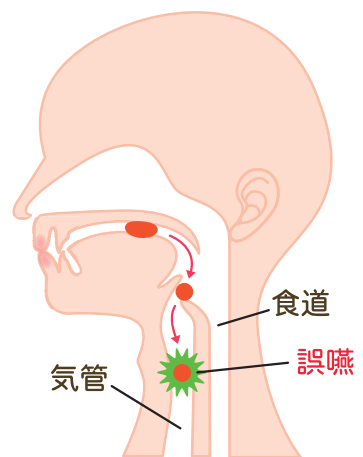


* ご自由にお持ち帰りください *

*** 嚥下(えんげ)のしくみ ***

食べ物や飲み物、唾液などを飲み込む働きを「嚥下(えんげ)」と言います。普段は無意識に行っていることですが、飲み込むときには、口の周り、舌、首、肩など上半身のさまざまな筋肉が連携して動いています。



特にのどは、食道と気管が交差していて、飲み込む瞬間に気管に食べ物や飲み物が入らないように、反射的に気管が閉じるしくみになっています。

この時の閉じる働きがうまくいかず、食道ではなく気管に食べ物が入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」と言います。誤嚥が起こると、反射的に咳をすることで気管に入ったものを口に戻そうとします。これがいわゆる「むせる」という状態です。

誤嚥によって、口の中やのどにいる細菌が気管から肺に入って発症する肺炎を「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」と言います。高齢者はわずかな誤嚥が重篤な肺炎につながりやすいので注意が必要です。

誤嚥性肺炎の治療は、原因となる細菌に合った抗菌剤を使います。軽度なら内服薬、重い症状の場合は入院し、点滴や注射薬による治療が行われます。

*** 誤嚥性肺炎を予防するには ***

口腔ケアをしっかりと

虫歯や歯周病があると口腔内の細菌が増えやすくなります。毎日の歯磨きや口腔ケアで口の中を清潔にしましょう。

食べる姿勢や調理法に工夫を

食事をする時は、体を起こした状態で食べましょう。食べ物は飲み込みやすいように柔らかく煮込んだりとろみを付けたり工夫してみましょう。

寝るときは頭を高め

睡眠中に胃酸が逆流しないように枕やクッションを利用して上半身を少しだけ高くして寝るようにしましょう。

免疫力の向上を

免疫力が下がっていると肺炎発症のリスクが高くなります。栄養状態を良くして免疫力を下げないようにしましょう。

食べ物を口から食べることは、単に栄養を摂るだけでなく、見た目・味・香りで脳が刺激され、喜びと楽しみを感じるという大切な意義を持ちます。誤嚥を予防し、快適な食事を楽しみましょう。

ごえん
誤嚥と
ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎



ユニバーサルデザインフードをご存知ですか?
～ 市販の介護食品を利用して便利に美味しく! ～

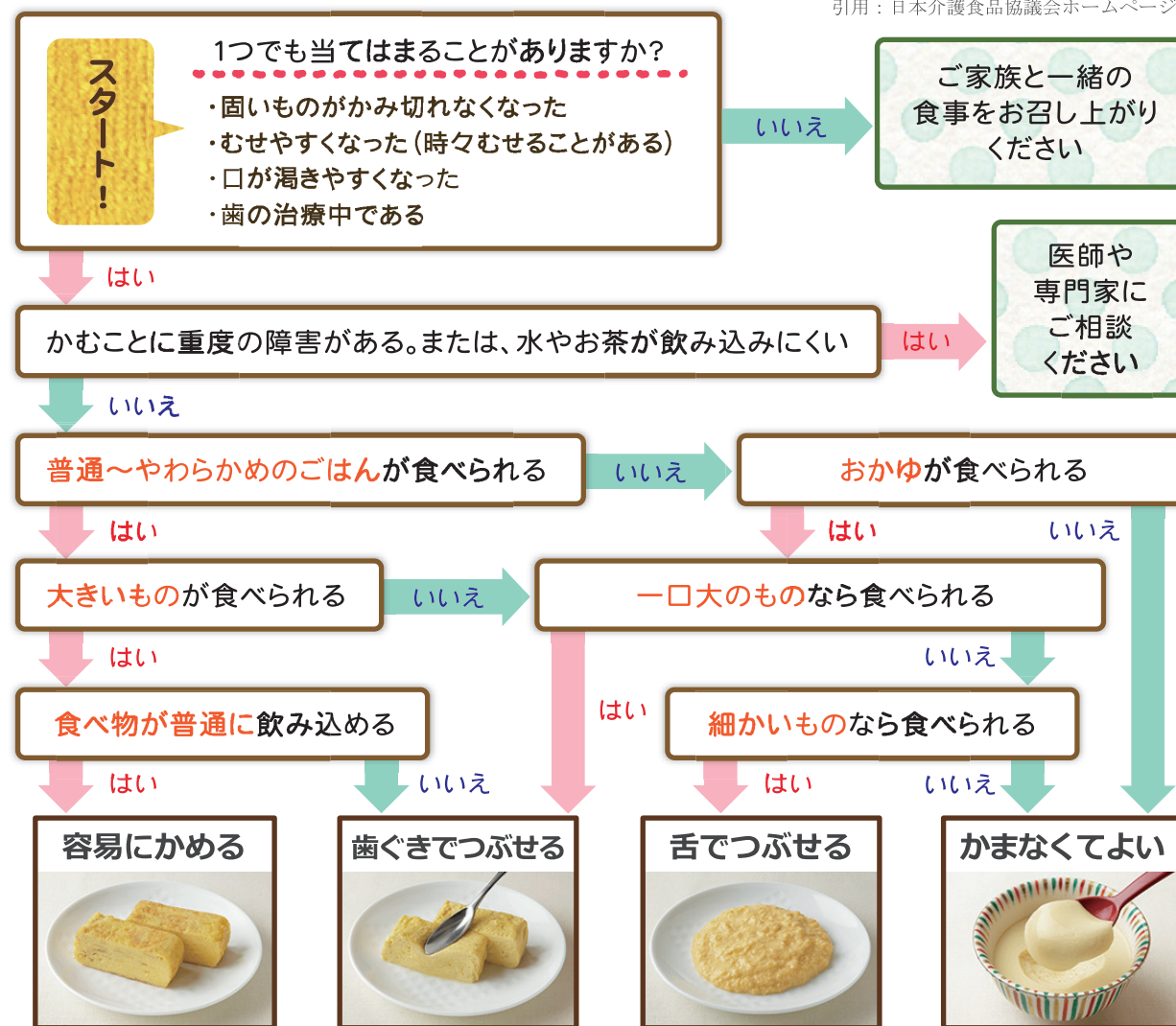
ユニバーサルデザインフードとは日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した商品で、レトルトや冷凍食品があります。パッケージには日本介護食品協会が制定したロゴマークが記載されており「かたさ」や「粘度」の規格により分類された4つの区分を表示しています。



召し上がる方の「かむ力」「飲み込む力」を目安に選び、日々の食事にお役立てください。

ユニバーサルデザインフードの選び方

引用：日本介護食品協会ホームページ



(写真の卵料理は、各区分のかたさのイメージです。商品ではありません)

上記はあくまでも目安となりますので、咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)の状態をよくご確認の上ご利用ください。また、当薬局でも商品のお取り扱いができますのでお声かけください。

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。