

# 嚥下障害の予防

「嚥下」とは、食べ物や飲み物を飲み下すことをいいます。  
脳血管障害の後遺症やパーキンソン病、認知症、老化などが原因で【飲み込めない】【飲みづらい】状態を【嚥下障害】といいます。

## ★嚥下障害の原因

### (1)器質的原因

食物の通路の構造に問題があり、通路を妨げている  
【口内炎・食道炎】

### (2)機能的な原因

食物の通路の働きに問題があり、上手く送り込む事ができない  
【加齢・脳腫瘍】

### (3)心理的原因

検査上明らかな異常が認められない  
【心身症・うつ病】

## ★嚥下障害で起きる問題

### ●窒息

食べ物が気道にふさがって呼吸が困難になることがある

### ●誤嚥性肺炎

食べ物が食道に通らず、肺に入ってしまう細菌が繁殖して炎症を起こす

### ●低栄養

体力や食欲が低下して、栄養状態が不良になる事がある

### ●脱水

水分は特にむせやすいので、脱水状態になることがある



## 嚥下を予防するためには！！

### 食事内容を考える

硬いものが食べにくくなっているようなら、刻んだり、潰したり、食べやすい形にするといいです  
水やお茶は、誤嚥しやすいので、とろみをつけてみましょう

### 食事をするときの環境

ベッドをギャッジアップしないで、そのまま食事介護をしていることがあります  
この状態では、飲み込みにくく飲み込む前に、喉に流れてしまう場合があるので危険です  
ベッドは30度以上なるようにし、前屈みになるようにしましょう

### 嚥下機能を上げるリハビリを行う

唇や舌、頬などを動かす運動をすることで、誤嚥を予防します  
歯ブラシを使って、口の中をマッサージするのも良いです



## 嚥下に適さない食品

### 水分

### 酸味の強いもの

### パサつくもの

### うまく噛めないもの

### 喉にはいつくもの

### 粒が残るもの

### 繊維の強いもの

水、お茶、ジュースなど

酢の物、柑橘類など

焼き魚、ゆで卵、ふかし芋

かまぼこ、こんにやく、なめこなど

餅、わかめ、バターロールパン

ピーナッツ、大豆、枝豆など

ごぼう、ふき、こまつな