

自宅でできる誤嚥予防

リハビリテーション室 友久 亮

誤嚥性肺炎とは

日本の死亡原因の内、「肺炎」は第5位と高く、高齢者の肺炎の原因の多くは「誤嚥性肺炎」といわれております。「誤嚥性肺炎」とは、唾液や食物、胃液などと一緒に細菌が気道に誤って入ることで起こる肺炎です。特に飲食物を食べる力・飲み込む力に問題（摂食嚥下障害）がある方は誤嚥性肺炎になりやすく、寝たきりの予防・健康寿命を延ばすためにも誤嚥性肺炎の治療・予防を行うことが大切です。

誤嚥を予防するために

1. 嚥下体操

1) 嚥下おでこ体操

喉仏の周りの筋肉（嚥下筋群）を鍛える体操

- ①おでこに手をあてる
- ②手根部に力を入れて、おでこを上に向かって押す
- ③おでこはおへそを覗き込むように下方向へ傾ける。
(手とおでこで押し合いっこする)
- ④喉に力が入っていればOK。それを5秒間キープする。



2) 空嚥下訓練

意識して飲み込むことで、嚥下動作の協調を図る運動

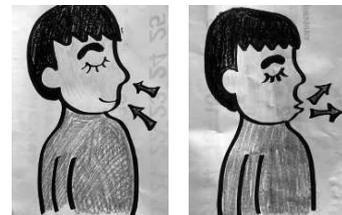
- ①鼻から大きく息を吸う。
- ②息を止め、口を閉じて飲み込む。
- ③飲み込んだ後、息を吐く。
※5回程度が目安。



3) 口すぼめ呼吸

しっかりと吐く力を身に付け、誤嚥リスクを下げる体操

- ①鼻から深く息を吸います。
- ②口をすぼめて口から息を吐きます。
※吐く時間が数時間の2倍くらいになるように、長く息をゆっくり吐き続けてください。



2. 口腔ケア

ここでいう口腔ケアとは歯磨きの事ですが、歯磨きを怠ってしまうと、細菌が繁殖し、誤嚥すると肺炎になりやすくなります。特に就寝中は健常者であっても誤嚥しやすいと言われております。そのため、少なくとも就寝前と早朝に行うことをお奨めします。

是非ご自宅で実践してみたいかがですか。

