

## 知らぬ間に重篤化する肺炎

誤嚥性肺炎は2023年の主な死因の3.8%を占め、第5位の原因でした。

嚥下障害によって口腔内容物が気道内に入り、咳反射の低下によって誤嚥物を吐き出せないため生じます。“誤嚥性肺炎”を繰り返すことで“慢性炎症”を生じ最終的には死亡する方も多いです。

誤嚥は“<sup>けんせいごえん</sup>顕性誤嚥、<sup>ふけんせいごえん</sup>不顕性誤嚥”の2つに大別されますが、特に後者に含まれる唾液の誤嚥は肺炎の原因として大きく関係します。

“むせない誤嚥”には注意が必要です。知らない間に誤嚥性肺炎を生じている可能性があります。

“嚥下内視鏡(VE)検査”は、鼻腔から細い内視鏡を入れ、嚥下の様子を医師が実際に見ながら評価できる検査です。当院では耳鼻科の嚥下外来にて検査を受けられます。また、嚥下障害を改善するためには嚥下訓練を行うことが強く勧められています。食事形態やアドバイスも可能です。

自覚症状のある方、誤嚥に関して不安のある方は

お気軽にご受診ください。

脳卒中で嚥下摂食障害が出ることもありますので、

脳神経外科での頭部MR撮影も推奨いたします。



脳神経外科 布施仁智

## 最近、食事しているとむせやすいとお困りではないでしょうか？



### 飲み込みやすくする調理のポイント！

食事を一工夫すると食べやすくなることがあります

#### ① 口の中で飲み込む時にばらけるのを防ぐ

- ・とろっとしたあんをからめたり、かけたりする。
- ・マヨネーズなどを混ぜてなめらかに、まとめる。
- ・加熱前の挽肉には卵や粉を混ぜる。
- ・ゼラチンなどでまとめて、のどごしを良くする。
- ・簡単にとろみ付けできる粉末（とろみ調整食品）を料理に加える。



むせるとは気管に食物や飲物、唾液等が入りこんでしまいそれらを出そうとする動きです



#### ② やわらかく煮込む

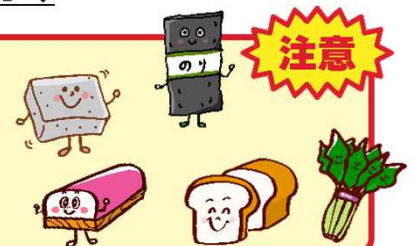


食事とゼリーなど飲み込みやすい物と交互に食べるなど調理方法以外の方法もあります

#### ③ 蒸す、煮込むなど適度な水分を含ませてパサつきを防ぐ

##### 食事をするときに注意する食材

- ・サラサラしたもの（水、お茶やジュースなど）
- ・スポンジ状のもの（高野豆腐や油揚げ）
- ・水分が少なくパサパサしたもの（パン、クッキー、カステラ、芋類）
- ・ポロポロまとまりにくいもの（かまぼこ、こんにゃくなど）
- ・はりつきやすいもの（焼き海苔やわかめ、青菜の葉など）



注意

ご不明な点はお気軽に管理栄養士までご相談下さい。

栄養科 管理栄養士 山口希