



皆さんは最近「食べ物が飲み込みづらい」 「嚥む力が弱くなった」と感じることはないですか？

C3病棟 布施喜代美

食べ物を嚥みながら唾液と混ぜ合わせて飲み込める状態にする事を咀嚼といいます。

年齢を重ねていく上で「入れ歯が合わない」「咬み合わせが悪くなった」「口のまわりや顎の筋力が低下した」などが咀嚼能力の低下の原因となります。

咀嚼力が低下すると、肉や魚など硬いものや、パサパサなものを避けてしまう人は多いようです。しかし、肉や魚に含まれるタンパク質の不足によって低栄養になってしまう懸念があります。

タンパク質が不足すると、舌やのどの内側の筋肉がやせて飲み込む力も低下し、誤嚥のリスクを高める悪循環に陥ることもあります。そのため食材を細かく切ったり、とろみをつけて食べたり、調理や食べ方を工夫して様々なものを食べるようにしましょう。

誤嚥を防ぐ調理のポイント



①下ごしらえの工夫

硬く噛みづらいものは、隠し包丁を入れる。肉などは、すりおろしたタマネギなどに漬けて柔らかくする。



②とろみをとける

チャーハンや餃子には、ゆでたまごにはマヨネーズなどをかけてとろみをつける。



③交互に食べる

サラダと豆腐、パンとヨーグルトなど飲み込みづらいものと飲み込みやすいものを交互に食べる。

食べづらいものでも、調理で工夫して誤嚥を防ぎ、食事を楽しみましょう。

誤嚥性肺炎を防ぐためにできること

2階病棟 富高由莉

こんにちは。2階病棟看護師の富高と申します。私が在籍する2階病棟は内科です。様々な病気で入院される患者様の中でも誤嚥性肺炎は特に多くなっています。上手に食べたり飲んだりしている方が急に誤嚥するのではなく、徐々に飲み込みにくくなったり、むせ込むようになってきたりという過程があったのではないかと思います。

患者様から「最近薬が飲みにくくなってきたのですが、良い方法はありますか？」と、よく質問されます。

そこで今回は、上手に薬を飲む方法についてご説明いたします。



水と薬と一緒に飲むことは難易度が高く、口の中の水に薬が浮いているうちに一気に飲もうとしてむせてしまったり、薬がのどに張り付いてしまうこともあります。薬をのどに送り込もうとするためや、水がこぼれないようにするために上を向いて飲み込む方が多くいらっしゃいます。そうすると、気管に入りやすく、誤嚥につながります。薬を飲むときの姿勢は、顎を引いてうつむき加減にすると良いでしょう。薬をゼリーで包み込んで服用する『服薬ゼリー』を使用することもおすすです。また、薬剤師に相談して飲み込みやすい薬に代えてもらうなどの方法もあります。

薬を飲むときは下を向きましょう！



上を向いて薬を服薬すると
飲んだものが直接気管に
流れやすく、誤嚥しやすい。

あごを少し引き、
うつむき加減に飲むようにすると
飲みやすく、誤嚥しにくい。

