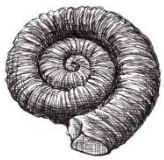
“食欲の秋”は“誤嚥（ごえん）”に注意！？

10月30日

第３号



担当：二丹田　裕介

1．誤嚥（ごえん）？

皆さんは口いっぱいにご飯を食べたり、急いでお茶を飲んでむせた経験はありませんか？このむせることを「誤嚥」といいます。

年を重ねるごとに、手足の筋肉と一緒に口やのどの力も衰えてしまいます。そのため、全身の筋肉が落ちると、食べ物を上手く食道へ送り込めず、のどで引っかかったり、気管へ入りやすくなり、とても危険な状態となります。

2．誤嚥って一体何が危険？

食べ物などが気管に入ることによって起こる危険の**第一は窒息**です。今年も少しずつ終わりが近づいてきましたが、毎年のようにお正月にはお餅による窒息事故のニュースが流れます。窒息はそのまま命の危険に繋がる事なので、最大限に注意して下さい。

窒息

第二は肺炎です。食べ物などが気道に入って起こる肺炎は誤嚥性肺炎といいます。肺炎は日本人の死因の上位を占める疾患です。さらに肺炎自体は治ったとしても高齢者では体力や筋力の回復に相当の時間を要します。場合によれば寝たきりになってしまうこともあります。肺炎は危険度が高く、できるだけ予防したい疾患です。

肺炎

3．どんな人が誤嚥しやすい？

- □ 過去に肺炎になった事がある
- □ 風邪をひきやすい
- □ むせ込みやすい
- □ 口が渇きやすい
- □ 半年前より固いものが食べにくいと感じる

ひとつでも当てはまったら要注意！
予防する習慣をつけましょう！

次回予告

「誤嚥予防」について

予防のヒント

1．舌の運動
2．頬の運動
3．首まわりの運動
4．発声

次号は１月配信予定です！
この次も、みんなで見てくださいね♪