



嚥下（えんげ）障害とは

嚥下とは口から食べたり飲んだりすることで、上手く食べられない・飲み込めない状態のことを嚥下障害といいます。脳血管疾患や神経疾患、加齢等と原因は様々です。嚥下障害になると誤嚥（ごえん）や窒息を起こしやすくなり、食事や水分が摂れなくなると、低栄養や脱水等になる可能性もあります。

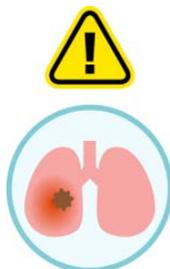


嚥下障害 チェックリスト

- むせやすくなった
 - 錠剤の薬が飲みにくくなった
 - 咳払いが弱い
 - 痰が増えた
 - 脳血管疾患になった事がある
 - 会話や歌を歌うことが少なくなった
 - 食事の量が減り、体重も減った
 - 固い物が噛みにくくなった
- 上記の項目にチェックが多くつくようであれば嚥下障害の初期症状かもしれません。

嚥下障害と誤嚥性肺炎

「肺炎」はがん、心臓病に続き死亡原因の第3位になっています。嚥下障害になると誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。誤嚥性肺炎とは、食べた物が誤って肺に入り炎症を起こす事です。食べ物だけではなく、飲み物、嘔吐物、さらには自分の唾液までも誤嚥することがあります。このように嚥下障害と肺炎には切っても切れない関係があり、嚥下障害や誤嚥性肺炎は命を脅かす可能性のある、とても怖いものです。



嚥下障害 テスト

【30秒間で唾液を沢山のんでください】

結果：3回以上：問題なし

0-2回：嚥下障害疑い

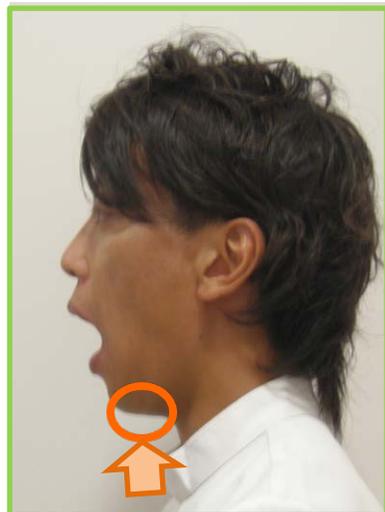
嚥下障害 予防

予防のためには以下の①～③が大切です。

- ①口の中を清潔に保つ→寝る前の歯磨きは念入りに
- ②胃液の逆流を防ぐ→食後30分程度は横にならない
- ③飲み込みの力を鍛える
→嚥下体操や筋トレを（次で詳しく）



飲み込みの筋トレ



大きく口を開け
10秒ガマン！

ここが硬くなる
ように意識を
しましょう！

ポイント

- 10秒開口→10秒休憩を5回繰り返す
- 1日：2セット実施
- 食前に実施が効果的

クリスマス会のご紹介

今年の12/25に院内でクリスマス会を開催しました。写真は嚥下障害のある人でも食べやすいケーキです。入院中の患者さんに喜んで食べていただきました！



窒息に注意



毎年お正月にはお餅を喉に詰まらせるニュースが流れます。お餅に限らず食事は良く噛んで食べましょう！！

<相澤東病院健康教室の予定>

- 2/2(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 2/15(木)15時～16時 自分でできる認知症チェックと予防
- 3/2(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 3/15(木)15時～16時 市販薬豆知識

※事前に予約が必要となります。

※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。

※都合により日時の変更がある場合があります。

お問い合わせ：0263-33-2500