

ホームページ上にも掲載してありますが、

プリントアウトや検索などがし易いように

PDFにもまとめてみました。

★サイトの内容に多少の追加と編集をしております。

※ご利用前に「免責事項と著作権」10ページをご一読頂けたらと思います。

PDFの検索機能の活用方法

* PDF 閲覧ソフトのAdobe Readerのバージョンにより、多少異なるかもしれません。

その1

上部にある検索ボックスを利用する場合。

PDFの上部にある検索ボックスにキーワードを入れます。

Enterキーを押すとページが移動します。

同じキーワードで他のページをみたい時は、

検索ボックスの右に表示されたページの図柄をクリックします。

その2

Readerの検索パネルを利用する場合。

PDF上部の検索ボックスの右側にある▼の部分をクリックします。

小さな別ウィンドウが開きます。そのウィンドウ内の

「Readerの検索パネルを開く」をクリックします。

左側に検索パネルが開きます。

目 次

誤嚥とは？	3
食事の工夫	4
誤嚥しやすい食べ物、誤嚥を防止する食材の工夫	
食事をする時の姿勢	5
坐位が可能な場合、坐位が出来ない場合、食事介助の手順	
誤嚥を防ぐポイント	7
咀嚼力や嚥下力低下の防止	8
唾液の分泌を良くする方法	9
免責事項と著作権	10

誤嚥とは？

誤嚥とは、本来は食道を通して胃の中に入らなければならないものが、
誤って気管内に入ることです。

通常は気管内に異物が入ると、人体の防御反応が働き、異物を外へ出そうとして
咳などの反射が起きます。

加齢や脳卒中(脳出血・脳梗塞・一過性脳虚血・高血圧性脳症など)
などで意識障害や麻痺のある方の場合は、嚥下反射(物を呑み込む反応)や
咽頭反射(喉の奥を刺激すると吐こうとする反応)、咳嗽反射(咳をする反応)
などが鈍くなり誤嚥しやすくなります。

☆咽頭反射は喉の奥を刺激すると吐こうとする正常な反射ですが、
この咽頭部分の知覚などが鈍ってくると嚥下反射も鈍くなります。

☆咳嗽反射は異物などが気管や肺に入ったり溜まったりすると咳をして、
体外に出そうとする自然な体の反応ですが、それが鈍くなると肺に貯留されたままになり、
嚥下性肺炎や呼吸困難などを併発するリスクが高くなります。

誤嚥を防ぐ対策としては、食事の工夫や、姿勢、咀嚼力や嚥下力低下の防止、
唾液の分泌を良くする などの方法があります。

食 事 の 工 夫

● 誤嚥しやすい食べ物

- ・水、お茶、ジュース、汁物などさらさらした飲み物。
- ・ゆで卵、焼き芋、そばろ類、焼き魚、ナッツ類、おからなど
口の中でバラバラになったりばさつくもの。
- ・こんにゃく、かまぼこ、のり、ワカメ、餅などうまく噛めない物や
くっ付きやすい物
- ・りんご、ゴボウなど硬い物や繊維の多い物。
- ・肉類 など

● 誤嚥を防止する食材の工夫には？

- ・水物はクズや片栗粉、市販の増粘剤などでトロミをつけます。
- ・卵豆腐、プリン、ゼリーなど。
- ・バラバラになりやすい食材にはあんをかけたたり、ゼリーよせなど。
- ・肉や魚にはテリーヌなど の調理法があります。

食 事 を す る 時 の 姿 勢

● 坐位が可能な場合

- ・坐位が自力で出来る人は車椅子や椅子に座る。
- ・テーブルは自然に肘がつく高さに調節。
☆やや前屈みになる姿勢が呑み込みやすく誤嚥し難い。
- ・自力で坐位が保持できない人は、ギャッジアップやバックレストなどを利用。
30～60度位の角度まで調節。
楽な姿勢が保てるようにクッションや枕などで調節。
体がずれないように両膝の下にクッションなどで支える。

● 坐位が出来ない場合

- ・坐位が無理な人は横向きにしてなるべく頭を高くします。
麻痺のある方を上にして横に向けるのが望ましいですが、
ご自分で食べる場合は、麻痺側を圧迫しないように注意して
自由に動かせる方を上に。
- ・背中に枕やバスタオル、クッションなどで支える。

● 坐位が出来ない方の食事介助の手順

*臥位で自分で食べる場合

- ・ギャッチベッドの場合は上体を少しだけ上げる。
- ・枕を高くするなどして出来るだけ上体を高くする。
- ・横向きにする。

*ご自分で食べる場合は、麻痺側を圧迫しないように注意して
自由に動かせる方を上に。

- ・背中を座布団や丸めたバスタオルなど支える
- ・シーツを汚さないように防水マットやタオルを敷く。
- ・胸元にタオルやエプロンを巻く。
- ・手を自由に動かせるようにする。
- ・ストローや吸い飲みなどを利用。

☆お椀や皿が滑らないように、滑り止めシートを利用。

☆本人が見えるように料理を配置する。

☆こぼしながらでも自分で好きなように食べるほうが美味しく頂け、
手指の運動にもなります。

☆本人にあった握りやすいスプーンやフォークを準備。

☆すくいやすいように、壁が立ち上がりのある食器を利用。

誤嚥を防ぐポイント

寝たままで食事をするときは特に注意が必要ですが、
座位のときにも食べる量や早さなどで誤嚥の危険があります。

はっきりと目を覚ました状態で、ゆっくりとあせらず、
一口一口を味わって、呑み込むときは少しあごを引いて
口の中の物を呑み込んでから、次の動作をしましょう。

覚醒を促す方法

*嚥下や咀嚼の助けにもなります。

食べ物を口に入れる前に、ハブラシやスプーンなどで、
舌や頬の内側を軽く押したりして、口腔内を刺激します。

口を開いたり、閉じたりする。

舌を出したり、引込めたりする。

声かけ。 など

☆やや前屈みになる姿勢が呑み込みやすく誤嚥し難い。

咀嚼力や嚥下力低下の防止

加齢に伴って衰える「かむ—呑み込む」という一連の動作のための

トレーニングです。

● 口や舌の体操の一例

- ・口を大きく開けたり膨らませたりする。
- ・舌を出したり引っ込めたり、左右に動かす。
- ・首を回したり、左右に傾けたり、向けたりする。
- ・食べる前に、口の中を歯ブラシなどやスポンジブラシなどで刺激する。

上記以外にもいろいろあると思います。

口に麻痺がある方は、

手で頬や唇を伸ばしたり縮めたりするのも効果的です。

唾液の分泌を良くする方法

高齢になると、物を呑み込む反射が低下します。

段々と筋力も衰えて、かむ力やかむ回数も低下します。

そうすると唾液の分泌も減少し、呑みこみ難くなります。

● 唾液の分泌を促す方法は？

- ・食べ物をよくかむ
- ・酸味のある物を口にする（レモン・梅干など）
- ・唾液腺のマッサージ

唾液腺のマッサージ方法

耳下(じか)腺、顎下(がっか)腺、舌下(ぜっか)腺を刺激し、唾液の分泌を促します

- (1) 耳下腺⇒ 耳たぶの下を人差し指でぐるぐる押しながら回す。
- (2) 顎下腺⇒ あごの骨のデッパリ(えら) から少し内側を親指で押しながら回す。
- (3) 舌下腺⇒ あごの下(舌の根元)を親指で 押す。

★誤嚥しないよういろいろ工夫しても、食べる時の姿勢や食べる早さ、
体や気分の状態などが原因で誤嚥を避けられないこともあります。

関連ページ

[気道に異物が詰まった時は？
痰を出しやすくする方法](#)

〈免責事項〉

当電子書籍の内容につきましては、参考文献や作成者の経験などを基に、細心の注意を払い、より正確な情報に努めておりますが、それらの安全性、完全性などは保証しておりません。

又、管理人の経験や知識などを基にまとめてある部分もある為、私見も含まれております。あくまでも参考の一つとしてご利用願います。

ここに掲載されている内容において、問題や損失・トラブル等いかなる損害についても、管理人（作成者）には責任はないものとさせていただきます。ご容赦ください。全て自己責任でお願い致します。

〈著作権について〉

当電子書籍の著作権は作成者にあります。

当電子書籍に掲載されている全てのコンテンツの無断転載、複製配布などを禁止しております。宜しくお願い致します。

☆コンテンツの利用をご希望の方は、下記までご連絡下さい。

又、当電子書籍へのご意見、ご感想、ご希望などございましたらお知らせ頂けたらと思います。

※誤字・脱字などで読みにくい部分がありましたら、お手数かけて申し訳ありませんが、ご連絡下さい。

[お問い合わせフォーム](#)

〈管理人（作成者）のプロフィール〉

作成者名： toko 子供1人のごく普通の主婦
職歴： 看護師として10年間勤務（病院5年・健康相談5年）
現在： 主婦業、親の介護、サイトの管理運営 など

サイト名： [介護インフォメーション](#)

管理者名： toko

メルマガ案内： [メルマガ名「介護インフォメーション」](#)

お問合せ： [お問い合わせフォーム](#)

姉妹サイト： [ナースのホームページ](#) [へるすナビ](#)
