

## 誤嚥ってなに??～早期発見しておいしく安全に食事をしよう～

“お餅をのどに詰まらせて救急搬送”というニュースをお正月に見聞きしたことはありませんか？  
また水を飲もうとしたときにむせたことはありませんか？

普段意識することなく食事を食べられると思いますが、食べる・飲み込むという行為（摂食・嚥下機能）には脳神経や多くの筋肉が複雑にかかわっています。年齢をとったり病気をしたりすると飲み込む機能が低下し飲食物が呼吸の道である気管に入る誤作動（誤嚥）を起こしやすくなります。この誤嚥が原因で肺炎になることを誤嚥性肺炎と言いますが、年間死者は4万人以上であり、死因の6位です。高齢人口の増加により急速に増加してきており、2030年には13万人に達するという予測もあります。この誤嚥性肺炎の予防には摂食・嚥下障害を早期に発見し、正しい対処法を知ることにあると思います。今回は飲み込みの状態をご自身で簡単にチェックできる方法と症状をお伝えします！

### ～簡単飲み込みチェック～

#### ○唾液飲み込みテスト

30秒間に何度唾液を飲み込めるか調べます。

※注意点としてこの時、水分を口に含んではいけません。うがいもしてはいけません。

30秒間に3回未満の場合は誤嚥のリスクがあります。

以下のような症状がある場合は要注意!!!

のどの  
違和感



ガラガラ声



むせ



痰



熱



食事の  
好みの変化



体重減少



ほんの少しの症状でも摂食・嚥下障害は進行し、重篤な状態に陥ることも少なくありません。食べることは楽しみでもあり健康に生活するために必要不可欠な行為です。

私たち言語聴覚士（ST）は食べることに不安のある方にリハビリや指導を行っています。小さなことでも気になることがあればお気軽にご相談ください。