

摂食えん下障害

いつまでも美味しく食べるために



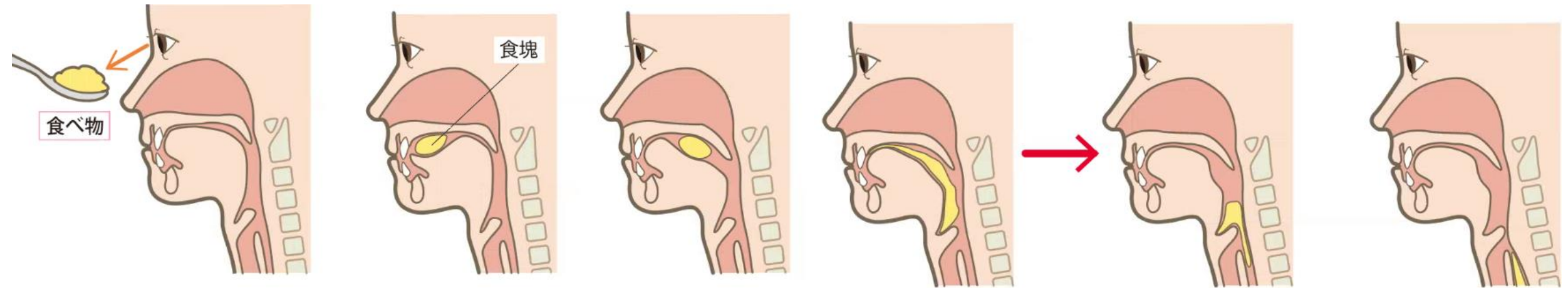
医学研究所北野病院

リハビリテーション科 作成

目次

1. 仕組み
2. 原因
3. 誤えん・誤えん性肺炎
4. チェック
5. ポイント
6. 予防

摂食えん下の仕組み



1. 先行期 (認知期)

2. 準備期 (咀嚼期)

3. 口腔期

4. 咽頭期

5. 食道期

食べ物を確認

噛んで
塊を作る

のどに
送り込む

食道へ
飲み込む

食道から
胃へ

摂食えん下障害の原因

- 大きな原因のひとつは脳卒中 ※全体の約40%
- 身体の衰弱や加齢

その他に

神経難病：パーキンソン病

認知症

がん：舌がん、咽頭がん、食道がん

摂食えん下障害をきたすと…

むせる

咳が出る

痰の量と
性状の変化

咽頭違和感
食道残留感

声の変化

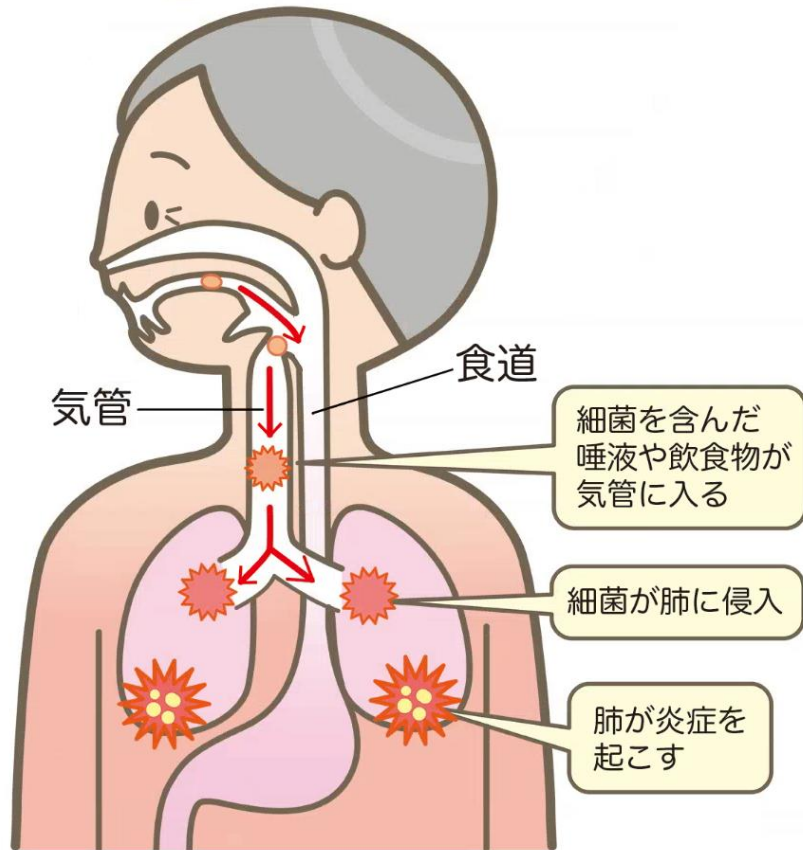
食欲の低下

食の好み
の変化

食事時間
の延長

やせ
体重の変化

誤えん・誤えん性肺炎とは？



誤えん

食物などが誤って肺に入ってしまう



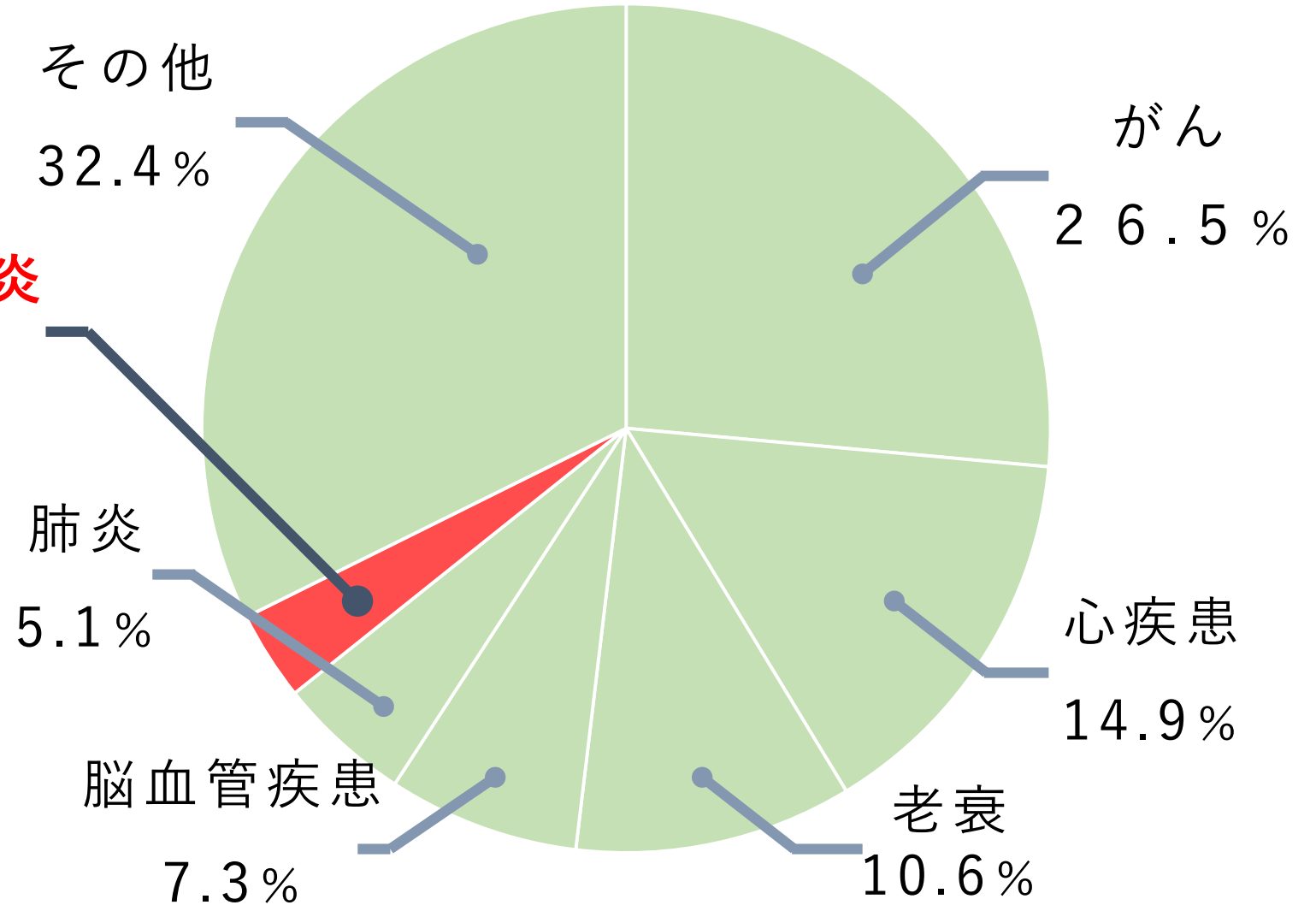
誤えん性肺炎

肺にダメージを与え肺炎を発症

2021年日本人死亡原因割合

日本人の死亡原因
第6位

誤えん性肺炎
3.4%



※厚生労働省
令和3年人口動態統計月報年系の概況より引用

加齢の影響

- 飲み込む力の低下
- 姿勢の変化（猫背など）
- 唾液分泌量の低下
- 味覚の低下
- 入れ歯の不具合・歯が少なく噛む力が低下
- 気付かれない病気の存在（隠れ脳梗塞など）

誤えんリスクが
高くなる!!

セルフチェック

1	肺炎と診断されたことはありますか？
2	やせてきましたか？
3	物が飲み込みにくいと感じることがありますか？
4	食事中にむせることがありますか？
5	お茶を飲むときにむせることがありますか？
6	食事中後、それ以外の時にのどがゴロゴロすることがありますか？
7	のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
8	食べるのが遅くなりましたか？
9	硬いものが食べにくくなりましたか？
10	口から食べ物がこぼれることがありますか？
11	口の中に食べ物が残ることがありますか？
12	食べ物や酸っぱい液が胃から喉に戻ってくることがありますか？
13	胸に食べ物が残ったり、つまった感じがするとすることがありますか？
14	夜、咳で寝られなかったり目覚めることがありますか？
15	声がかすれてきましたか？

「よくある」が一つでもある

→摂食えん下障害になるリスクが高い

「ときどき」がいくつもある

→今後、摂食えん下障害になるリスクが高い



日頃から注意していく必要あり！！

肺炎を予防するポイント

誤えんの予防



- 安全な食事
- 強い咳をする力

誤えんしても肺炎を
発症させない



- 口腔ケア
- 十分な栄養
- 体力向上

飲み込みにくい物（誤えんしやすいもの）

- 水分：水、お茶など
- 水分と固形物が混ざったもの：果物、みそ汁、雑炊など
- パサつくもの：焼き魚、ゆで卵、煎餅など
- 噛みにくいもの：かまぼこ、コンニャクなど
- 喉にはりつくもの：もち、海苔、わかめなど
- 粒が残るもの：ピーナッツ、枝豆など
- 繊維質が多いもの：ごぼう、小松菜など
- 酸味の強いもの：酢の物など

食事の注意点・姿勢

- 一口量に注意
- 集中する(テレビを消す・カーテンを引く)
- ゆっくりと食べる
- 食べてもすぐに寝ない(30分は横にならない)



えん下体操

1 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施
(1~2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

a 深呼吸 (数回繰り返す)



b 首を回す



e 両手をあげ、軽く背伸びする



d 肩を上げ下げする



c 首を倒す



f 頬を膨らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)



h 息のどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸 (数回繰り返す)



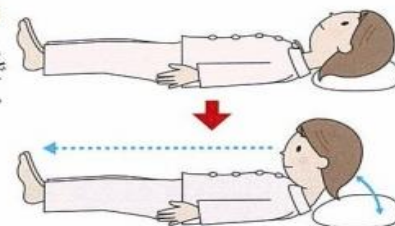
2 嚥下おでこ体操 (または頭部拳上訓練)

毎日 1セット実施
(5~10分)

意義／嚥下筋力強化

頭部拳上訓練

仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまでできるだけ高くあげる。



嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加えおへそをのぞきこむ。

3 発音訓練

毎日 1セット
実施(5~10分)

意義／声門閉鎖の改善、呼吸筋力強化訓練

あ〜!



カラオケでも朗読でもよい。なるべく大きな声を出す。

4 ベットボトルブローイング

毎日 1セット
実施(5~10分)

意義／嚥下改善、呼吸改善、鼻咽腔閉鎖機能・口唇閉鎖機能改善

ペットボトルに穴を開けてストローをさし、ぶくぶくと吹く。



5 アクティブサイクル呼吸法

毎日 1セット実施
(5~10分)

意義／咳嗽力強化、咽頭感覚改善



誤えん性肺炎予防のためには！！

- 普段からたくさん声を出して口の力や咳をする力をつけましょう！
- 誤嚥しにくい身体にするためにしっかりと体力をつけましょう！
- 食事の前には、えん下体操を行いましょう！
- 口の中をキレイにして誤えん性肺炎を防ぎましょう！

きたりはいきいき健康プロジェクト

令和5年 7月頃

「摂食えん下障害について（仮）」

患者様、ご家族様向けに市民公開講座を実施します

～近日詳細公開予定～