



のどを若返らせて誤嚥を予防しよう ～誤嚥性肺炎予防のコツ、教えます～

リハビリテーション部
言語聴覚士



第1章

のどを若返らせて誤嚥予防！ 簡単セルフケア法



あなたはいくつ当てはまりますか？

- * のどぼとけの位置が首の真ん中より低い
- * 食事中にムセたり咳込んだりすることが多い
- * 以前より食事時間が長くなった気がする
- * いつも口数が少ない
- * 錠剤が飲みにくい
- * 日常的に運動していない
- * 液体のほうが固形物よりも飲みにくい



40代から飲み込む力は衰える

飲み込む力は高齢になってからガクンと衰えるわけではありません。

自覚はなくても、40代からゆるやかに衰えはじめます。

チェックリストで3つ以上当てはまった方



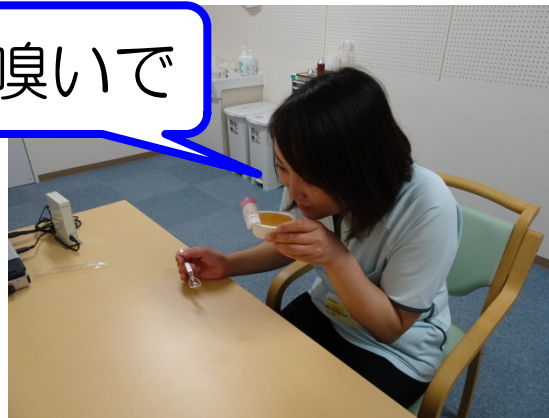
要注意!!

私たちはどうやって食事をしているの？

見て



嗅いで



触って



視覚

触覚

思い出す

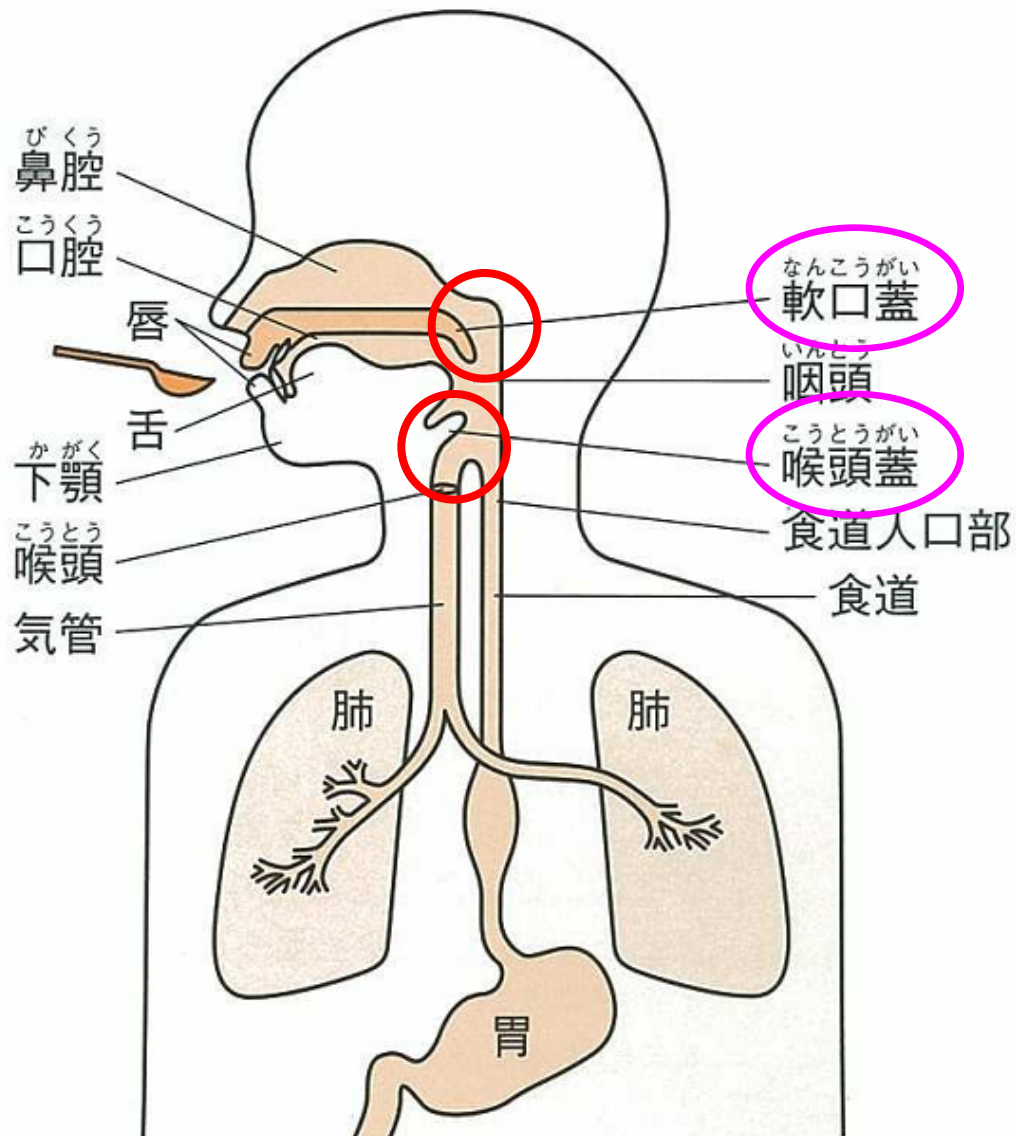
嗅覚

聴覚

味覚



のどの構造と仕組み



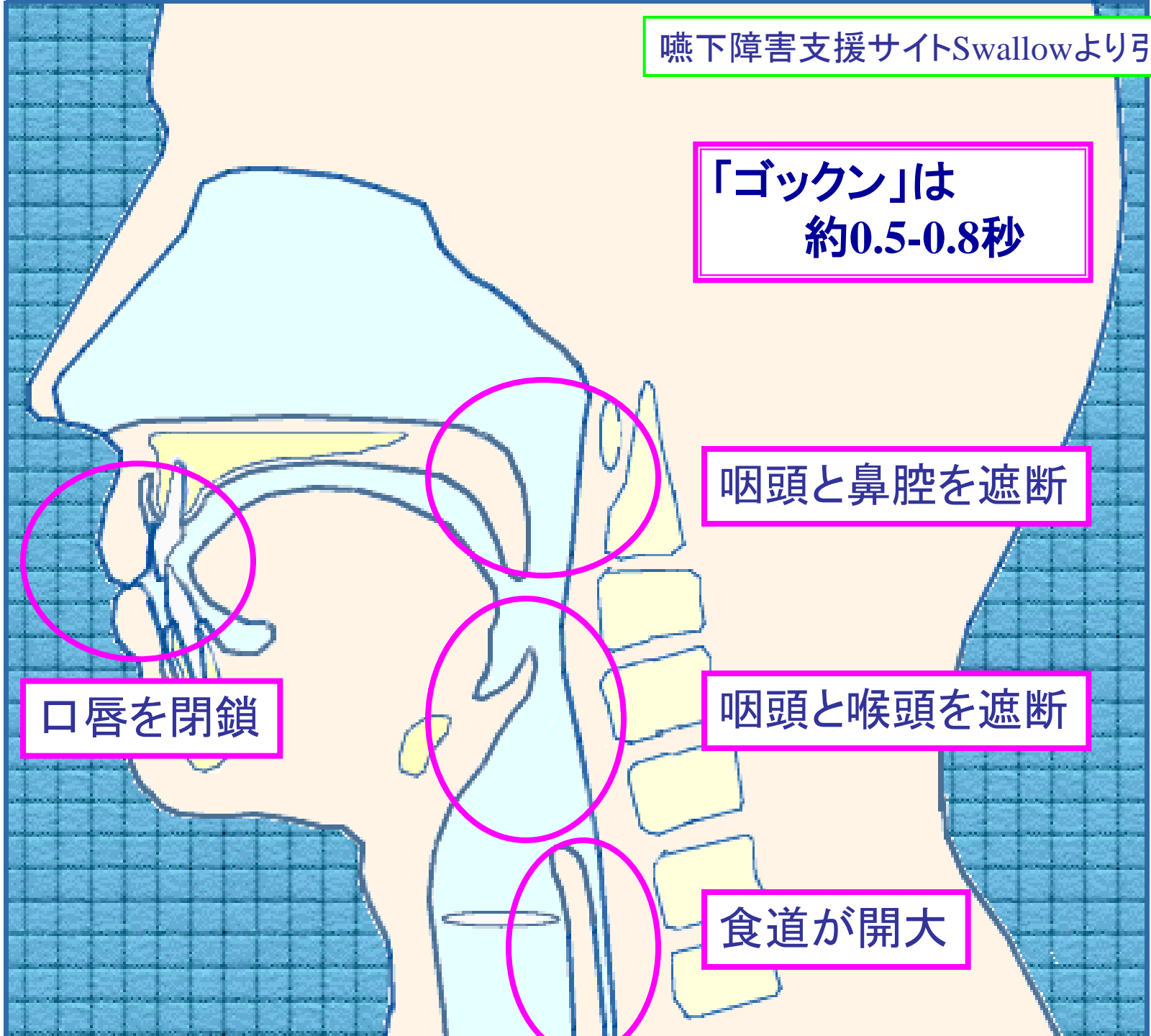
「ゴックン」は
約0.5-0.8秒

咽頭と鼻腔を遮断

口唇を閉鎖

咽頭と喉頭を遮断

食道が開大



「誤嚥」ってなに？

誤嚥＝飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと

VF検査

誤嚥性肺炎の話



誤嚥≠誤嚥性肺炎

体力や免疫力が落ちた場合に誤嚥性肺炎になるリスクが大きい。

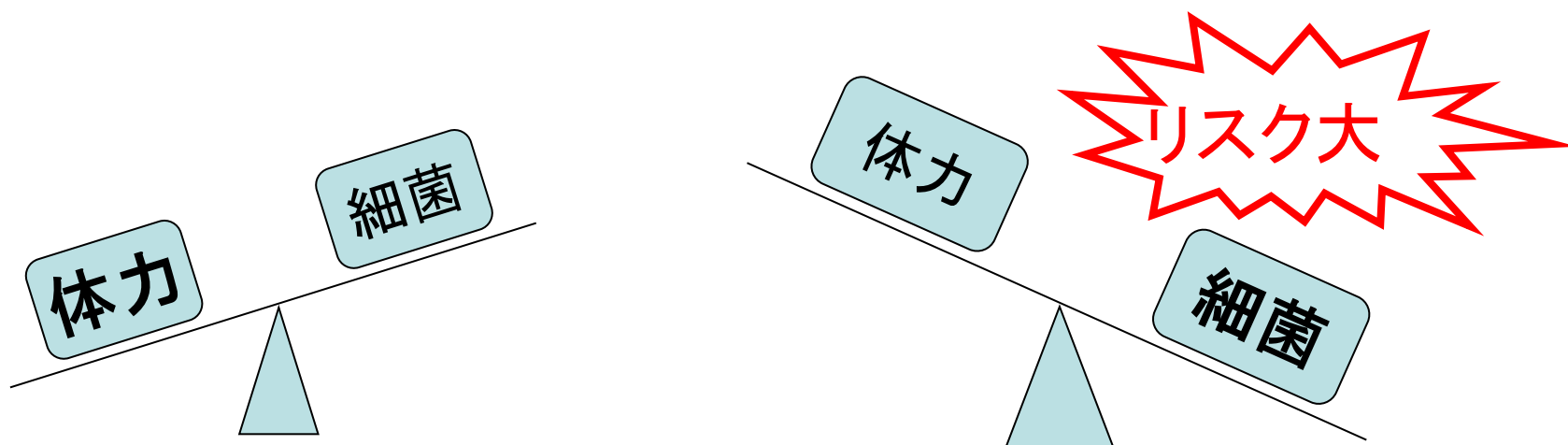
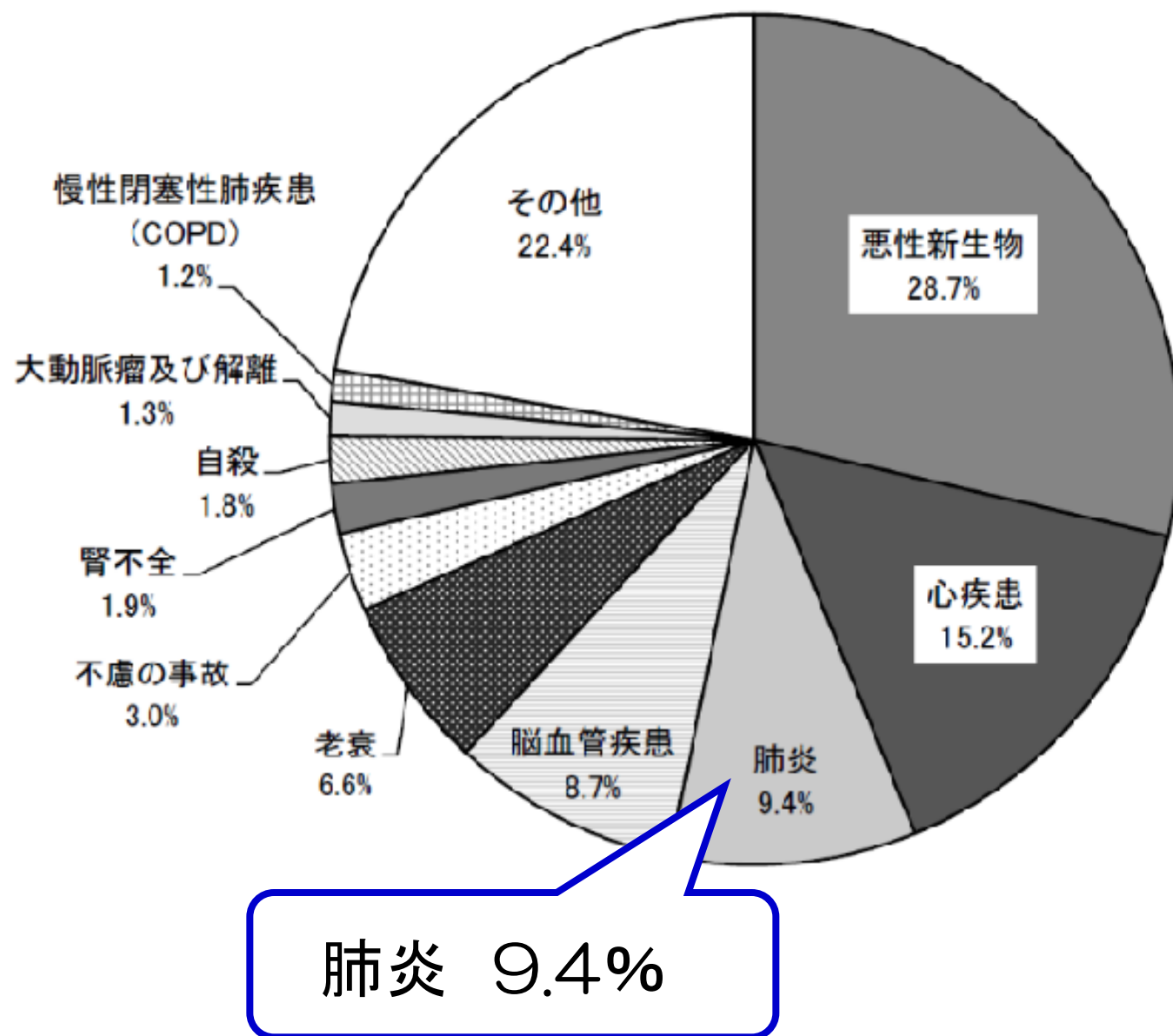


図5 主な死因別死亡数の割合（平成27年）



誤嚥性肺炎の原因

- ①飲食物
- ②唾液
- ③逆流性食道炎



どうやってのどを鍛えるの？

- カラオケ
- おしゃべり
- 笑うこと



男性は女性よりものどが衰えやすい？



寡黙な男性



おしゃべりな女性

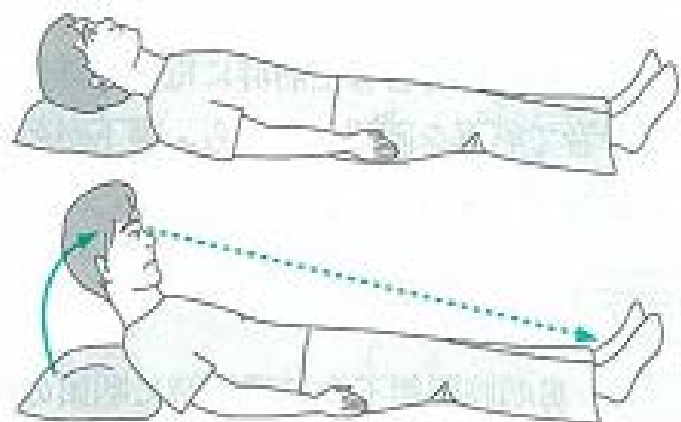
※個人的なイメージです

のどのトレーニング

- 1) 頭部挙上練習
- 2) プッシング法
- 3) 嚥下おでこ体操
- 4) 裏声発声法



1) 頭部挙上練習



ベッドや床に仰向けになる。



肩を床につけた状態で
頭のみを上げ、つま先や
へそを見る、見続ける。

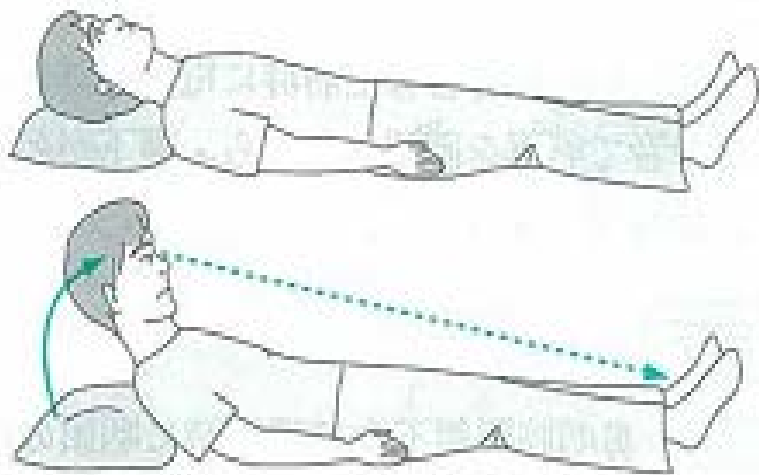
Shaker exercise
(頭部挙上訓練)

＜頭部挙上訓練＞

目的：舌骨上筋群、喉頭挙上筋群の筋力強化を行い、喉頭の前上方運動を改善して輪状咽頭筋を開きやすくする。

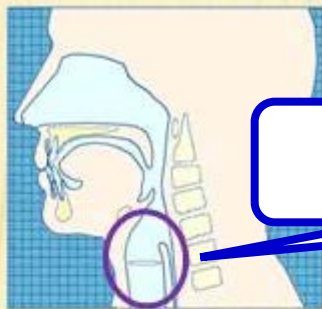
対象：球麻痺、輪状咽頭嚥下障害、（一般老人）

方法：仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけを足の指が見えるまで挙上する。



“1分間持続的に実施した後、1分間の休憩”を繰り返す

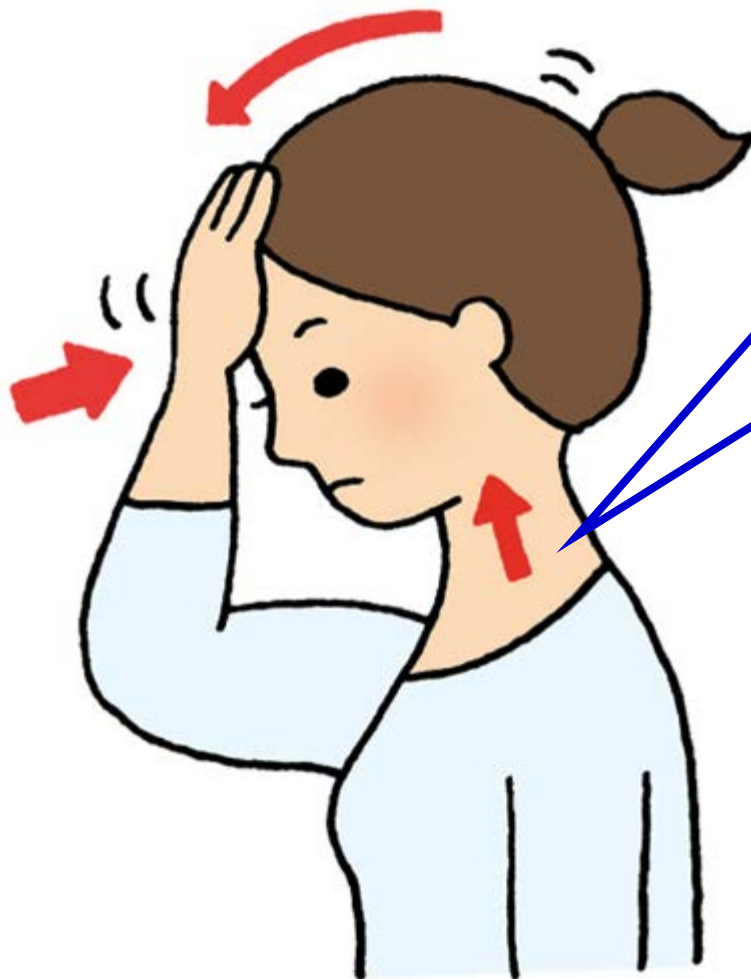
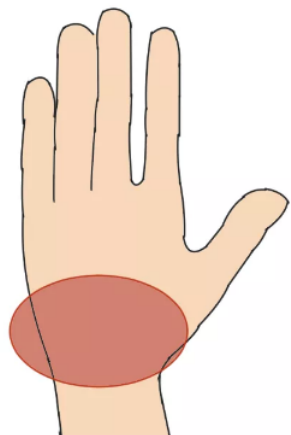
2) フッシング法



声帯を閉じる練習



3) 嚥下おでこ体操



のどぼとけを
上に上げる
筋肉を鍛える
練習

5秒 × 5～10回

4) 裏声発声法



思い通りの裏声

出ますか?



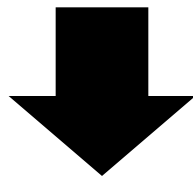
第2章

肺炎を撃退するために
自分でできる

飲み込み力アップ法

唾液の話

1日に飲む唾液の量はどのくらい？



1.5リットル／日



健康な人：1時間に18回つばを飲む。
誤嚥性肺炎を起こす人：1時間に5回



佐々木英忠先生

サフスタンスPって何？

全身の様々な反応を起こす神経伝達物質

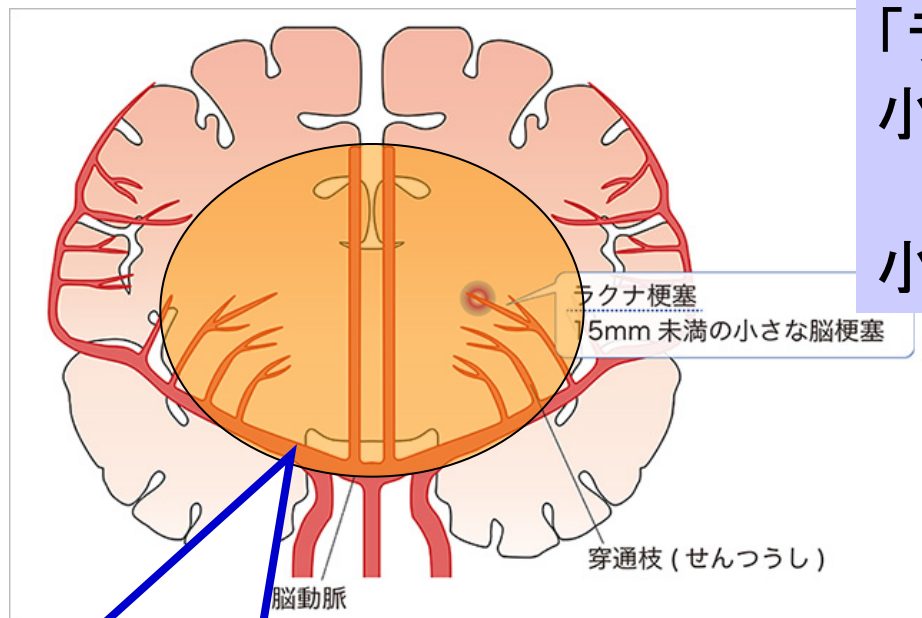
嚥下反射にも重要な役割を果たしている。

咳(せき)反射を起こすためにも重要である。



佐々木英忠先生

脳梗塞も一因



「ラクナ梗塞」は脳中心部の
小さな血管で起こる



小さすぎて自覚症状がない

自覚症状がなくても
サブスタンスPは減少

飲み込む力低下
誤嚥性肺炎のリスクアップ

サブスタンスPは
脳の中心部で作られる

どうやったらサフスタンスPを増やせるの？

薬物：ACE阻害剤（高血圧の治療薬、
降圧剤に含まれる）

食べ物：トウガラシ（カプサイシン）
黒コショウのにおい
酸味のあるもの



食べ物の温度や、口腔ケアでも
増やせる



佐々木英忠先生

飲み込みにくい食べものに注意！

パサパサしているもの

（パン、ゆで卵、ビスケット、クッキー、カステラなど）

噛むとバラバラになるもの

（豆類、こんにゃく、かまぼこなど）

ベタベタしているもの

（餅、団子、大福など）

硬くて噛み切りにくいもの

（肉、タコ、イカ、フランスパン、たくあんなど）

口の中や喉にはりつきやすいもの

（のり、わかめ、ウエハース、もなかの皮など）

どうしたら飲み込みやすくなるの？

- 軟らかく調理する
（煮込む、蒸す、すりつぶす）
- あんかけにする
- とろみをつける



刻み食

食べものにとろみ？



とろみのある食材

- | | |
|----------|------------|
| ●マヨネーズ | ●白和え衣 |
| ●ホワイトソース | ●バンバンジーのたれ |
| ●ケチャップ | ●チリソース |
| ●ヨーグルト | ●麻婆だれ |
| ●ゴマだれ | ●ポン酢ジュレ |
| ●みそだれ | ●とろろいも |
- などなど

水分には特に注意！



トロミの効果

姿勢も大切

猫背・円背は誤嚥しやすい



第3章

誤嚥性肺炎の引き金になる 口内細菌対策



なぜ口腔ケアが必要なの？

口の中は細菌培養器

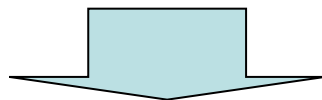
- 歯垢1g中に2億5千万個の細菌が存在
- 朝起きてすぐの口腔内は？
- ネバネバしたバイオフィルム構造



誤嚥性肺炎と口腔ケア

誤嚥性肺炎の要因の1つ

口腔内常在菌が誤嚥され、炎症を起こす。
肺炎は80才以上での死因の第1位



口腔ケアが重要

不顕性誤嚥に伴う肺炎の予防にも役立つ

のどを鍛えて、誤嚥を予防し
楽しい食生活を送りましょう

