



智頭病院だより

えんげ 嚥下障害について



《言語聴覚士より》

智頭病院の言語聴覚士は、おもに飲み込みにくくなる状態「嚥下（えんげ）障害」のリハビリを行っています。

以前よりむせやすくなったかな、気になるから何とかしたいな、と思われる方はぜひご覧ください。

誰でも急いで食べたりするとむせますので、むせがすること自体は普通のことです。ただし、年齢を重ねると、唾液や食べ物が気管や肺に入り、熱が出たり、肺炎などになり入院等が必要になる事があります。

どうすれば嚥下障害による熱や肺炎を減らせるの？

対策①：水分にとろみ剤を使う

一般的には、水分やモサモサした物がむせやすいとされています。そこで、水分にとろみ剤を加えて、くず湯のようにすると、のどをゆっくりと通り、むせにくくなる場合があります。

ただ、のどごしの感じが変わりますので、使用する場合は自身ののどの調子などをみて、丁度良いとろみを付けてください。

※とろみ剤は、病院の売店などで手に入ります。



対策②：とろみを添える

また、肉や魚のモサモサも、むせやすいとされています。病院では食事自体をペースト状にしたりダシ入りあんかけ等を掛けて提供しますが、ご自宅であればとろみ茶を作って、モサモサした物の上に掛けるとするっと飲み込める様になります。

対策③：のどをすっきりさせる

ご飯を食べて最後にお茶を飲む習慣がある人は多いと思います。肺炎などを防ぐ意味で、とてもよい習慣です。

対策④：歯磨きをする

歯磨きをしてお口をきれいにしておくと、唾液などが気管や肺に入っても、熱が出にくくなる・肺炎になりにくくなるのが分っています。ご飯を食べたら歯磨きをするのは、理にかなった事なのです。また、入れ歯の手入れも併せて行うとより効果的です。

最後に

食後にお茶を飲む、歯磨きをする、というのは、普段から習慣になっている人も多いと思いますので、特に身構えなくても、続けていきやすいと思います。

すこしむせやすくなったかな？と思われる時に、こういう事を勧めていたな、ちょっと意識してやってみよう、と思い出して頂ければ幸いです。