

タカサニュース2月号

平成 22 年 2 月発行 第 150 号 (株)タカサ

嚥下障害の早期発見と対策

嚥下(えんげ)障害とは、飲食物を口から食道・胃へと送り込む一連の運動のどこかに問題が生じて、飲み込むことが困難になることをいいます。「食べる」ことは人間にとって基本の動作であり、身体的にも精神的にもとても重要なものです。



嚥下障害の初期症状とは？

- ・食事中に咳き込むことが多くなる
- ・食べ物が喉につまる感じがする
- ・食事の時間が長くなった
- ・口から食べ物がこぼれたり、よだれが出る
- ・口臭が強くなった など

嚥下障害による危険性とは？

- ・食べる量が少なくなってしまう、栄養不足や水分不足となる
- ・食べ物が喉につまり窒息してしまう
- ・食べ物や唾液が気管支に入り、肺炎となる
(誤嚥性肺炎：ごえんせいはいえん)

飲み込みにくい食べ物(例)とは？

- ・さらさらした飲み物：水、お茶、ジュース
- ・パサつくもの：焼き魚、ゆで卵、ふかし芋
- ・噛みづらいもの：かまぼこ、こんにゃく
- ・喉にはりつくもの：もち、海苔、わかめ
- ・粒が残るもの：ピーナッツ、大豆、枝豆
- ・繊維の強いもの：ごぼう、ふき、小松菜
- ・液体と固形物が混在するもの：味噌汁

食事をするときの注意点や工夫とは？

- ・リラックスして食事に集中できる環境で食べる
- ・一口につき 30 回を目安として良く噛んで食べる
- ・少しずつゆっくり食べるようにする
- ・食べ物を飲み込んだあとに唾液だけを飲むようにする
- ・むせた時は水を飲むのではなく、すっきりするまで咳を試みる



ミキサーなどを利用して粉碎したり、“とろみ”をつけることによって食べやすくなる物もあります。また、水やお茶などをゼラチンでゼリー状にすることで、むせることなく水分補給をすることができます。「食べる」ことが一生の楽しみであり続けるために、小さな変化にいち早く気づき、適切な対応をすることが大切です。



今月の
おすすめ

当薬局に
お問い合わせ下さい。

NISSHIN
oimio 日清オイリオ

トロミアップV

少量で食べ物などにトロミをつけて飲み込みやすくすることで、水分・栄養の補給をスムーズにするトロミ調整食品です。



225g
売価1550円



3g x 25本
売価660円



600g
売価2570円

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤(全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。)

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>