

# あさか訪問通信

R2.1月号

**STOP** 高齢者の  
窒息!!誤えん!!



介護の現場では、「転倒・転落」に次いで多いのが、「誤えんによる事故」だと言われています。加齢によりえん下（飲み込み）能力が低下すると、食べ物や飲み物などを正常に飲み込むことが難しくなります。高齢者は、「物を喉に詰まらせて窒息してしまう」、「食べ物のかす」や「お口の中の細菌」が気管や肺に回って呼吸を阻害したり肺炎を引き起こす」など、様々なトラブルの可能性を考慮する必要があります。

## ! 「餅」より怖い「パン」

窒息の原因として、1月に急増するのが「お餅」です。お餅が高齢者にとって注意が必要なことは、皆さんもご存知かと思います。しかし、高齢者が「窒息・誤飲」で救急搬送される原因の上位には、「おかゆ」「白米」そして「パン」などの、日常生活でよく口にする物も多いのです。事故を防ぐ基本としては、本人のえん下能力を十分に把握したうえで、食事の形状に配慮したり、飲食時の見守りをしっかり行なうことが大切です。

## 💡 当てはまったら注意しよう!

- ◆ 認知機能の低下があるが、食事は自立。
- ◆ 食べ物を多く口に詰めてしまう。
- ◆ 奥歯が喪失していて、よく噛みくだけない。
- ◆ お口の中が乾燥している。(だ液分泌の低下)

だ液には、食べ物を飲み込みやすくするための役割がありますが、高齢者の多くが口腔乾燥症と言われています。



## 👏 窒息の対処法は?

～背部叩打法～



物が詰まった時、意識があり咳き込むことが出来る場合には、出来る限り咳をしてもらいます。咳を出せず窒息している場合は、「背部叩打法」を行います。背部叩打法とは、両方の肩甲骨の間を、頭の方に向かって、手のひらで強く叩く対処法です。

## 🍚 お食事で誤えんを予防しよう

食べ物を飲み込む際にむせたり、喉にひっかかったりして、ヒヤッとすることが増えていませんか?対策としてよく行われるのが、調理の際に食品に「とろみ」をつけることです。最近ですと、永谷園から「お茶漬汁」や「あさか」のとろみ食品も出ていたりして、介護食品も種類が豊富になってきています。とろみは、つけすぎるとかえって飲み込みづらくなる場合もありますので、ご自身に合った形状を選びましょう。



## 📷 スタッフの近況

歯科知識向上のため、毎月勉強会を行っています。  
in 本院

