

# あさか訪問通信



せつしょく

## 摂食・えん下障害



R2、11月号

私たちにとって、食事とは生きていく上で、必要不可欠な存在です。最近、食べ物が口からポロポロとよくこぼれてきたり、水などを飲んだ時によく咳込む、食事中につかえたりしてませんか？

加齢による筋力の衰えや病気による後遺症で、食べ物や飲み物が上手く飲み込めなくなる症状を**摂食・えん下障害**と言います。放っておくと食べ物が十分に摂れず、栄養や水分が不足し身体機能の低下に繋がります。一番怖いのは、口から胃に運ばれるはずの食べ物や飲み物が、**口から気管に誤って入ってしまう**恐れがあることです。

この現象を**誤えん**と言います。それにより細菌が肺に入り込み、**誤えん性肺炎**を発症することもあります。

## 姿勢を正しくして食べましょう



背筋を伸ばし、足はしっかり床につけましょう。猫背になったり、足をフラフラさせないように注意しましょう。少し顎を引いて、お顔は斜め下を向きます。また、机の位置は軽い前傾姿勢で、腕を乗せた際に、肘が90度に曲がる位が適切です。

## 入れ歯は合ってますか？

入れ歯の支えとなる顎の骨は、日々変化しています。体重の変化等で、合わなくなり、入れ歯と粘膜の間に食べ物が入りやすくなってしまいます。入れ歯で美味しく食事して頂く為にも、定期的なチェックも必要です。

## スクリーニング検査

満身に食べられない状態が続くと生きがいの喪失にも繋がります。当院では**摂食・えん下**を専門とする**歯科医師**が在籍しています。まずは簡単な検査から行います。**摂食・えん下障害**が疑われたら、担当歯科医師までお知らせ下さい。



## 内視鏡検査

医師や歯科医師が、内視鏡を用いた精密な検査が必要と判断した場合、訪問診療（ご自宅や施設など）でも、検査を行うことが可能です。誤えん事故を減らすには、個人個人にあった**食形態**を見直さなければなりません。心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

## えん下おでこ体操

おへそを覗き込むように顎を引き、おでこに手のひらを当てて、手とおでこで5秒間押し合しましょう。その時、喉仏にグッと力が入っていれば大丈夫です。5回で1セット、1日2セット行いましょう。

## 開口訓練

まず10秒間大きく口を開けます。休憩を10秒間はさみ連続で5回続けて行います。これを1セットして1日2セット行いましょう。

★喉と舌の筋肉を鍛える運動です。毎日コツコツやるのが大切です。  
★リハビリはきる範囲で行いましょう！