



春の陽気が待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
寒気により乾燥する日々が続いており、喉・口の中・皮膚が乾燥しやすいですね。

口の中が乾燥すると唾液量が減少し、「誤嚥」する可能性が高くなってしまいます。

そのため、今月号は誤嚥の危険性・対応法、誤嚥予防などを特集したいと思います。

## 「ごえん 誤嚥」とは？

飲み込んだ食べ物や唾液などが、

食道ではなく気道（気管）にはいることを言います。

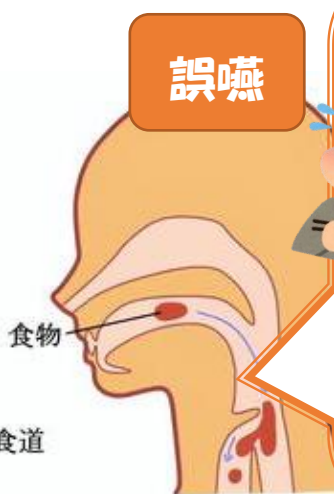
気道に蓋をすること  
(嚥下反射)  
で誤嚥を防ぎます。



正常



誤嚥



- ・気道を蓋できない (嚥下反射の機能低下)
- ・嚥む力の低下
- ・神経や認知機能の低下

気道に蓋ができないと、  
気道へ食物が入り  
誤嚥してしまいます。

誤嚥は高齢者だけでなく、若い健康な方でもなりますが

通常はむせるなどして、体外へ排出されます (喀出機能)。

喀出機能が低下し、むせることができず、  
気道へ食物・唾液がはいってしまうと...

## 誤嚥性肺炎

誤嚥がきっかけで  
細菌が肺に入り込んで起こる肺炎。  
発熱や咳、膿のような痰などの  
症状を認めます。

## 窒息

誤嚥によって、  
気道をふさいでしまい  
呼吸ができなくなってしまい、  
生命に関わる危険を及ぼします。

**窒息したときの対応**

**詰まった直後から言葉が出ない**

**顔色が紫色になる**

**自分の首をわしづかみにする**

**意識がない**



上記の症状を認めたら、**大きな声で周りの助けを呼び、**

**すぐに 119番通報し、救急車を依頼してください！**

**意識がある場合・上腹部突き上げ法・背部叩打法にて食物を除去する**

### 上腹部突き上げ法

胸骨・肋骨を避け、  
両手を強く手前上方に引き、  
みぞおち付近（上腹部）を  
何度も圧迫する。



### 背部叩打法

対象者を前屈みにして片方の手で  
支えながら、**肩甲骨の間を強く叩く。**



食物が除去でき改善した場合、

**深呼吸を促し、パニック状態による呼吸困難感を軽減させましょう。**

**意識がない・なくなった場合 直ちに心肺蘇生を実施してください！**

ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う  
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がないか、異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）があるときは、  
ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）



胸骨圧迫（心臓マッサージ）を  
する場所は  
「胸の真ん中」が目安

**強く** 胸が、少なくとも5センチメートル沈むように  
● 小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

**速く** 1分間あたり、100～120回のテンポで

**絶え間なく** 中断は、最少に

人工呼吸ができる場合は…

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、  
もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



胸骨圧迫

（心臓マッサージ）を30回 +

人工呼吸を

2回  
1分間あたり、100～120回のテンポで  
1回1秒かけて吹き込む

これを交互に繰り返す



人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具をお使いください。感染防護具を持っていない場合、持つには準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して胸骨圧迫（心臓マッサージ）に進んでください。

※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。



倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。

● **新型コロナが流行していたら**

- 成人には人工呼吸をしない。
- 小児には、できる場合は人工呼吸を組み合わせる。

**救急隊員の指示をしっかりと聞きながら落ち着いて実施し、到着するまで心肺蘇生を続けましょう。**

## ステップ① 安全に食事を始めるために準備をしましょう！



生活リズムを整え、  
**しっかり目が覚めた状態で**  
食事をしましょう



食事の前に口の中を  
清潔にしましょう

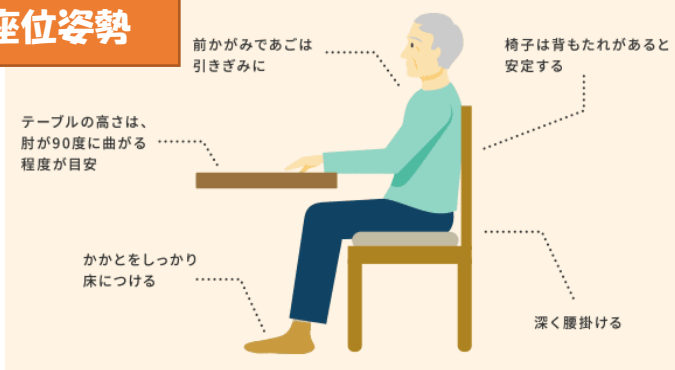
準備体操として  
嚥下体操をしましょう



次のページをご参考ください♪

## ステップ② 正しい姿勢で食事をしましょう！（座位姿勢・リクライニングの角度）

### 座位姿勢



### リクライニング姿勢



## ステップ③ 食事介助の手順と注意点

① **しっかり目が覚めているか・姿勢を再度チェックしましょう！**

② **食事する人に適切な形状・性状になっているか確認しましょう。**

→担当の看護師に相談し、適切なとろみの程度・きざみの程度を確認しましょう。

③ **口へ運ぶ際に、今から食べるものを認識してもらいましょう。**

→食事をする人が認識せず口へいれてしまうと、驚いておせてしまう可能性があります。

④ **ゴクンと飲み込んだことを確認してから、次の一口を口に運びましょう。**

→飲み込む際におせたりしていれば、看護師にご相談ください。

⑤ **食事の摂取量を確認し、記録にとっておきましょう。**

⑥ **最後にもう一度口の中を清潔にしましょう。**



### 食事介助の注意点

- 介助する人は、立ったままではなく座って介助しましょう。
- 食事時間が長くなってしまうと疲れてしまうため  
**30～40分位を目安としましょう。**

# 嚥下体操のご紹介

食事前の約1~2分で  
簡単に実施できます。  
誤嚥を予防しましょう♪

## ① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施  
(1~2分)

意義 / 頭部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

**a 深呼吸** (数回繰り返す)  
鼻から吸って → ゆっくり口から吐く  
おなかがふくらむように → おなかがへこむように

**b 首を回す** **c 首を倒す**

**d 肩を上げ下げする** **e 両手をあげ、軽く背伸びする**

**f 頬を膨らませたりすぼめたり** (2~3回繰り返す) **g 舌で左右の口角を触れる** (2~3回繰り返す)  
舌を出したり、引いたり

**h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く** **i バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う** papapa

**j 深呼吸** (数回繰り返す)  
鼻から吸って → ゆっくり口から吐く  
おなかがふくらむように → おなかがへこむように

## むせやすくなったなあと感じた場合

嚥下機能について評価する必要があります。  
担当の看護師に相談してください!

一般的なとろみの付け方のご紹介です。

その人にあったとろみの程度がありますので看護師に相談しましょう!

- 飲み物をすくい上げるようにスプーンで前後にかき混ぜながらとろみ剤を加えてください。
- 数分おきます。ダマはスプーンで取り除いてください。
- とろみの状態を確認します。
- 最後まであごを上げずに飲む容器を選びましょう。

※飲み込みの程度や状態は人それぞれです。医療機関の専門家にご相談ください。



市販ではとろみ剤、  
とろみの付いている  
食品などがあります



まだまだ寒い日・乾燥するが続きます。

しっかり身体を温めて、ご飯を食べて、良質な睡眠をとれるように心がけましょう。  
何かご不明な点・心配なことがあれば HAPPY のスタッフなどに相談してくださいね♪



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 3月のお休み

3月21日(火) 春分の日、  
祝日のため  
リハビリ お休みとなります。