



食べ物をのどに詰まらせない



“3つの要因”と“予防・対策”

要因

①本人要因

加齢により嚥下機能の低下した高齢者や、その機能が発達していない幼い子供です。唾液の分泌が低下して、飲みにくくなり、むせたりすることもあります。



※比較のお元気な方など、無理をして詰まらせることがあります。



予防・対策

加齢により

嚥下機能は徐々に低下することを自覚すること！

- あおむけに寝た状態で、頭を持ち上げる運動を朝夕、自分のできる回数から行う。
※飲み込むときに食道を広げる効果があります。
- あおむけに寝た状態で、口の中で舌を回す運動を
※唾液の分泌を促す効果があります。



②食物要因 ※ のどに詰めやすいもの

- ・ お餅・お寿司・おにぎりなど粘りのあるもの



- ・ イカやタコ、きのこ類など加熱してもやわらかくならないもの
- ・ 海苔やレタスなど厚みのないもの
- ・ パン、ふかし芋などパサパサしたもの
- ・ 青菜類などの繊維の強いもの



③環境要因

急いで食べたり、遊びながら食べたりといった行為があげられます。



- 入れ歯の人は、よくかめるように調整してもらうこと。
- 口の中の乾燥、歯の喪失に注意しましょう。
- 水分をとりながら食べるようにしましょう。
- 小さく分けて少量ずつ食べるようにしましょう。



- 決して食べ急がないようにすることです。
- 必ず、お茶を召し上がり、喉を湿らせてから食べるようにしましょう
- 口の中にいれたままで会話をしないことです。
※飲み込みを確認した後に会話しましょう。
- 正しい姿勢で召し上がることです。



高齢者だけじゃない！ 冬に餅の窒息事故が多発する理由



餅による窒息事故の要因のひとつに“餅の温度変化”があるとのこと。餅の表面温度が40度以下になると硬くなることはあまり知られていないようです。寒いこの季節は室温も20度前後と低い場合が多く、他の季節に比べて餅の温度も下がりやすいということです。できたてアツアツの雑煮や焼餅だったとしても、喉を通過する頃には人間の体温に近い温度(36度前後)まで下がり、硬くなり、詰まりやすくなってしまいます。硬くなると共に付着力も増し、喉の粘膜に付着して剥がれなくなり、気道が塞がる可能性は充分にあるということです。**朝は特に唾液の分泌量が少ないので“冬の寒い朝のひとつめ”には要注意です！！**

まずは汁物等を先に口に含んだり、お茶を飲んだりして喉を潤(うるお)しましょう。



お正月、ご家族揃ってお食事をされる機会もあるかと思います。

お餅をはじめ、おせち料理は新年を祝うのに楽しみたいもの。安全に十分に気をつけて、新年を祝ってください。

