



【今月のテーマ】 誤嚥性肺炎予防

* 誤嚥性肺炎とは？

加齢や脳血管障害の後遺症に伴い、飲み込む力や咳をする力が低下する場合があります。これに伴い口腔内の細菌・食べ物・逆流した胃液など本来食道へ入るべきものが、気管に誤って入ってしまう誤嚥により生じた肺炎を「**誤嚥性肺炎**」といいます。
体の弱っている高齢者では命にかかわる場合もあるため十分な予防が必要です。

* ご自身の嚥下機能を確認してみませんか？

以下の項目に当てはまる場合は☑を入れてみましょう！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事中におせることがある | <input type="checkbox"/> 声が変わった(ガラガラ声) |
| <input type="checkbox"/> 唾液が口の中にたまる・よだれが出る | <input type="checkbox"/> よく咳をする |
| <input type="checkbox"/> 飲み込むのに苦勞することがある | <input type="checkbox"/> 食事を残すことが多い(食事量が減った) |
| <input type="checkbox"/> 固いものが噛みにくくなった | <input type="checkbox"/> 体重が減った |
| <input type="checkbox"/> 舌に白い苔のようなものがついている | (この1ヶ月で5%以上、半年で10%以上) |



上記の症状が1つでも当てはまったら嚥下機能(飲み込む力・食べる力)の低下が疑われます。

その他の病気の場合もあるため、かかりつけの医師へご相談ください。

参考文献: 食べること、飲み込むこと(摂食嚥下機能)が心配な方へ～東京都福祉保健局サイト～

* 誤嚥を防ぐ食事の工夫

・水分の少ない食品



・水分を含ませる



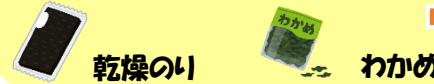
・ぽろぽろした食事



・つなぎやとろみを利用



・のどにはり付きやすい食材



・ペースト状の食材を用いる



・サラサラしておせやすいもの



・とろみ剤の利用やゼリー状にする



※嚥下機能の度合いにより適切な食事形態は異なります。詳しくはかかりつけの医師へご相談ください。

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！

お近くのスタッフまでお声がけください♪