

第3回

レモンカフェコミ白

講座
ミニ

安全にご飯を食べよう！

～誤嚥性肺炎にならないために～

介護老人保健施設 コミュニティホーム白石
リハビリテーション部 言語聴覚士 魚住仁美

体験
ミニ

トロミをつけて飲んでみよう

ミニ講座プログラム

◆ 日本人の死亡原因と誤嚥性肺炎の関係

◆ 誤嚥性肺炎とは

◆ 誤嚥性肺炎を予防するには

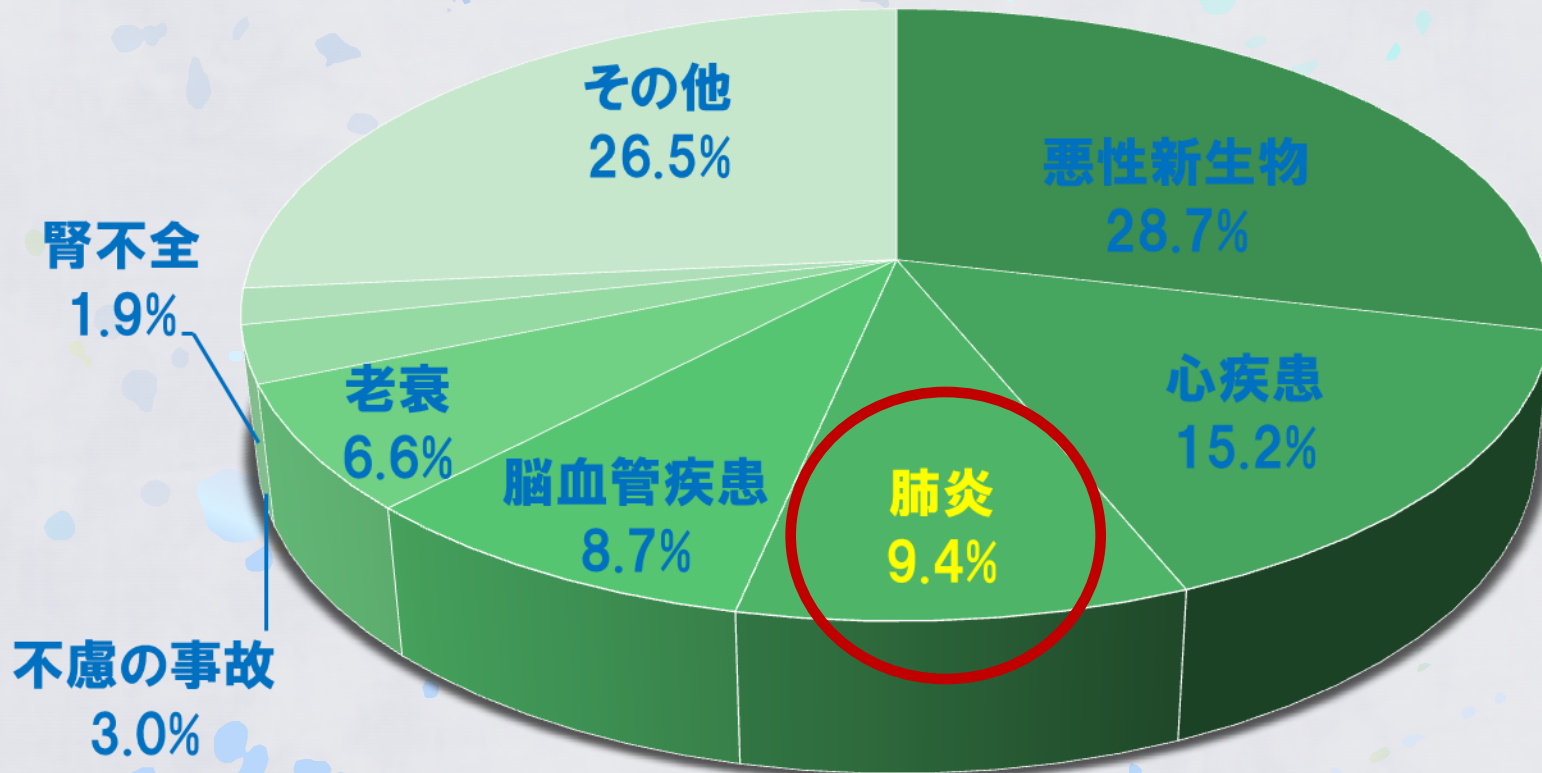
◆

ミニ体験

トロミをつけて飲んでみよう

日本人の死亡原因と 誤嚥性肺炎の関係

日本人の死亡原因(2015年)

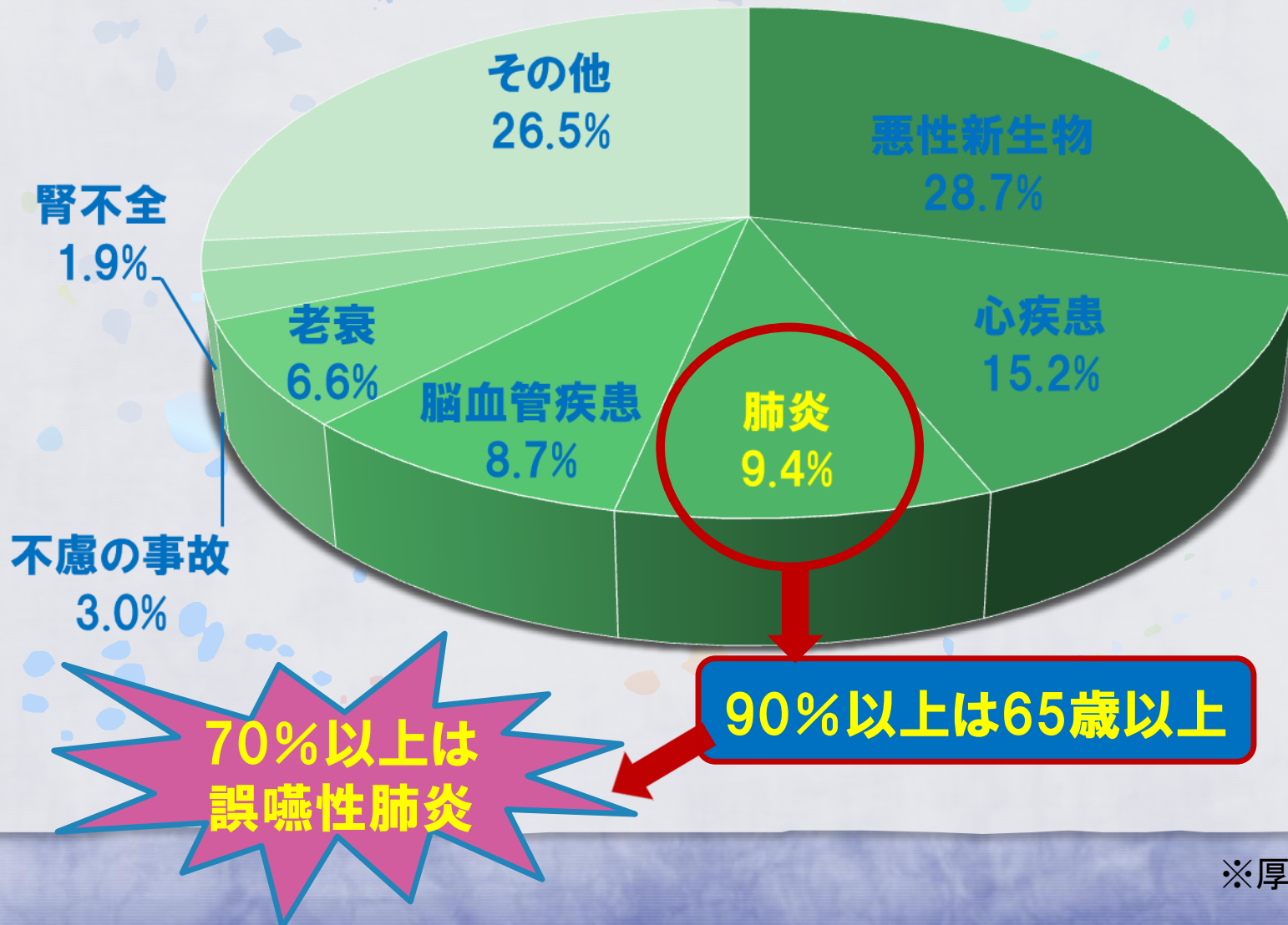


年代別 死亡原因 (2010年)

65歳以上

年齢	1位	2位	3位	4位	5位
20～24	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
25～29			不慮の事故		
30～34		悪性新生物		不慮の事故	
35～39		悪性新生物	自殺	心疾患	
40～44	脳血管疾患				不慮の事故
45～49			自殺		
50～54				自殺	
55～59	自殺				
60～64		不慮の事故			
65～69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
70～74					
75～79					
80～84			肺炎		
85～89		肺炎	悪性新生物	脳血管疾患	
90～94	心疾患				
95～99	老衰		悪性新生物		
100～	老衰	肺炎			

日本人の死亡原因(2015年)



誤嚥性肺炎とは

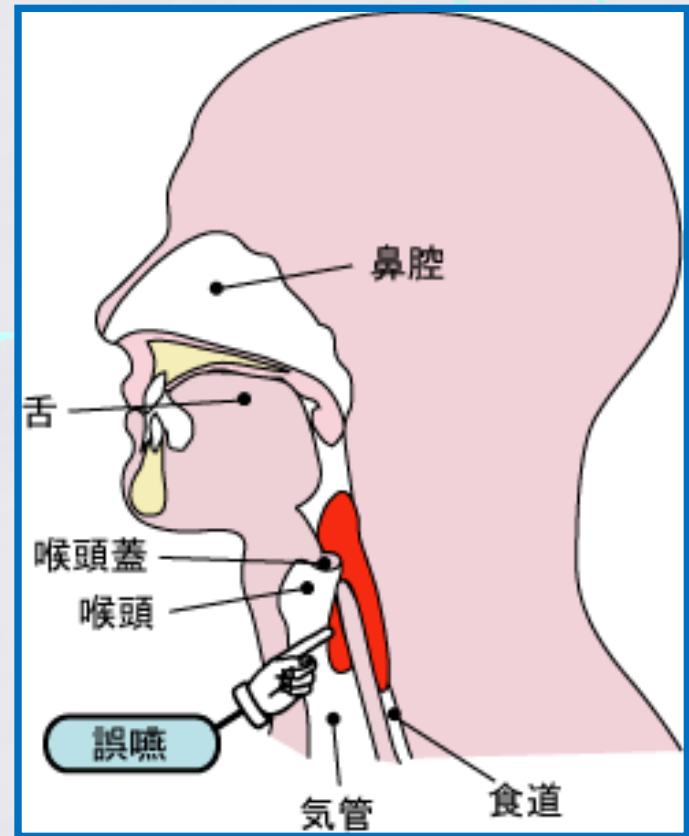
誤嚥とは

食べ物や飲み物を飲み込む動作が正しく働かず、誤って気管や気管支に入ってしまったことを

「**誤嚥（ごえん）**」

と言います。

* 誤嚥すると必ず誤嚥性肺炎になるわけでは
ありません！！



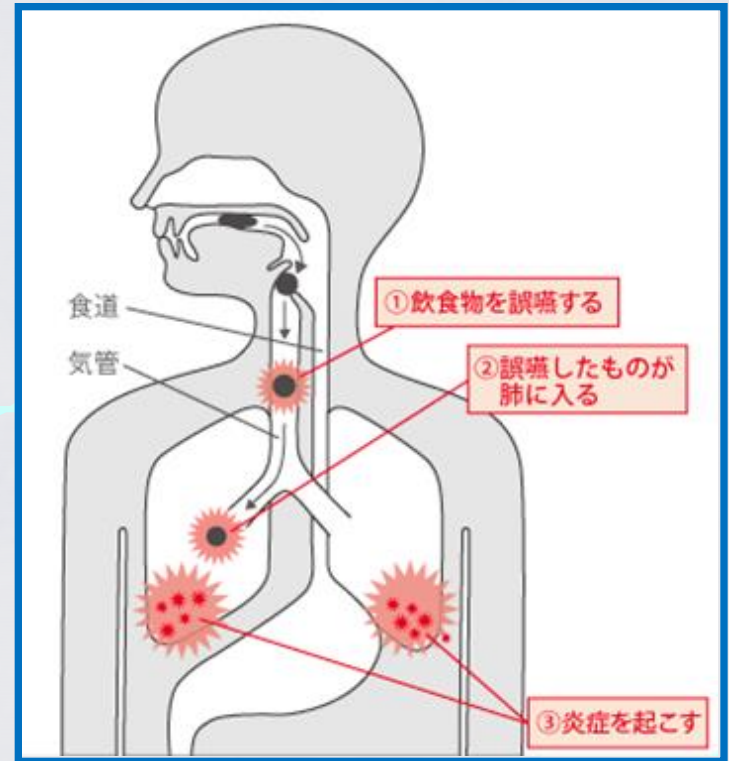
※画像 JapaneseClass.jp

誤嚥性肺炎とは①

誤嚥をしてしまった時に、食べ物やツバに含まれる細菌が肺の中で繁殖し、炎症を起こして生じた肺炎を

「**誤嚥性肺炎**」

と言います。

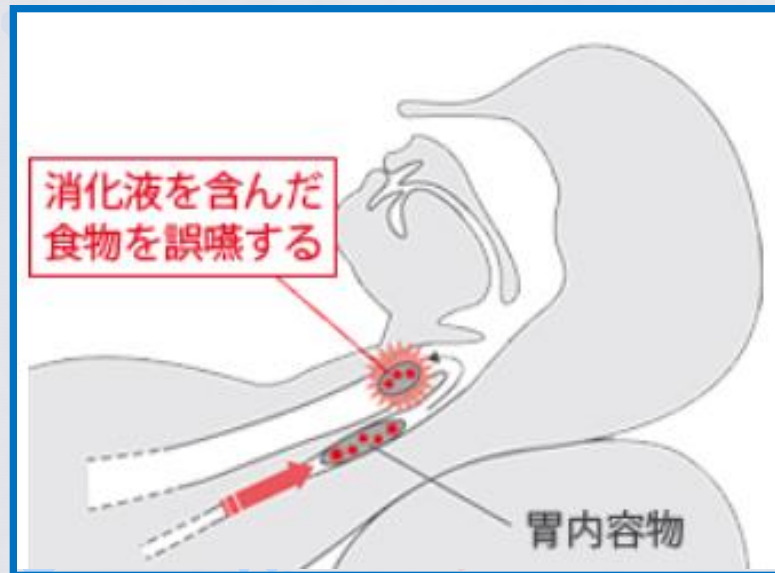


※画像 バランス株式会社

* 寝ている時にツバを誤嚥して誤嚥性肺炎になることもよくあります!!

誤嚥性肺炎とは②

胃食道逆流※により胃の内容物を誤嚥して、肺炎を生じた場合も「**誤嚥性肺炎**」と言います。



※画像 バランス株式会社

* 胃食道逆流

食道と胃の境の筋肉が弱くなり、胃の内容物が寝ている時に食道へ逆流すること。



※画像 DoitsuNewsDigest

誤嚥性肺炎の症状

- 熱がある
- タンが出る
- せきが出る

＊風邪と同じような症状のため、ただの風邪と勘違いをしてしまい治療が遅れてしまうことがあります。

高齢者の場合の症状

肺炎の症状はみられず、肺炎とは無関係のような症状だけの場合があります！！

- なんとなく元気がない
- ぼーっとすることが多い
- 食事中にムセがある
- ツバなどが飲み込めない
- 食事に時間がかかる
- タンが汚い
- 常にノドがゴロゴロなっている



いつもと違う！
と、思うことが
あれば、早めに
受診するように
しましょう。

誤嚥性肺炎の予防するには

誤嚥性肺炎の予防するには

- ① 口の中を清潔にする
- ② 胃食道逆流を防ぐ
- ③ 飲み込みの働きをよくする
- ④ 食事の工夫をする

① 口の中を清潔にする

誤嚥性肺炎の予防するには

口の中を清潔にする

誤嚥性肺炎の原因菌は
口の中の細菌であるこ
とが多く、その細菌が
食べ物・飲み物または
ツバと一緒に誤嚥する
ことで肺炎が生じること
が多いのです。



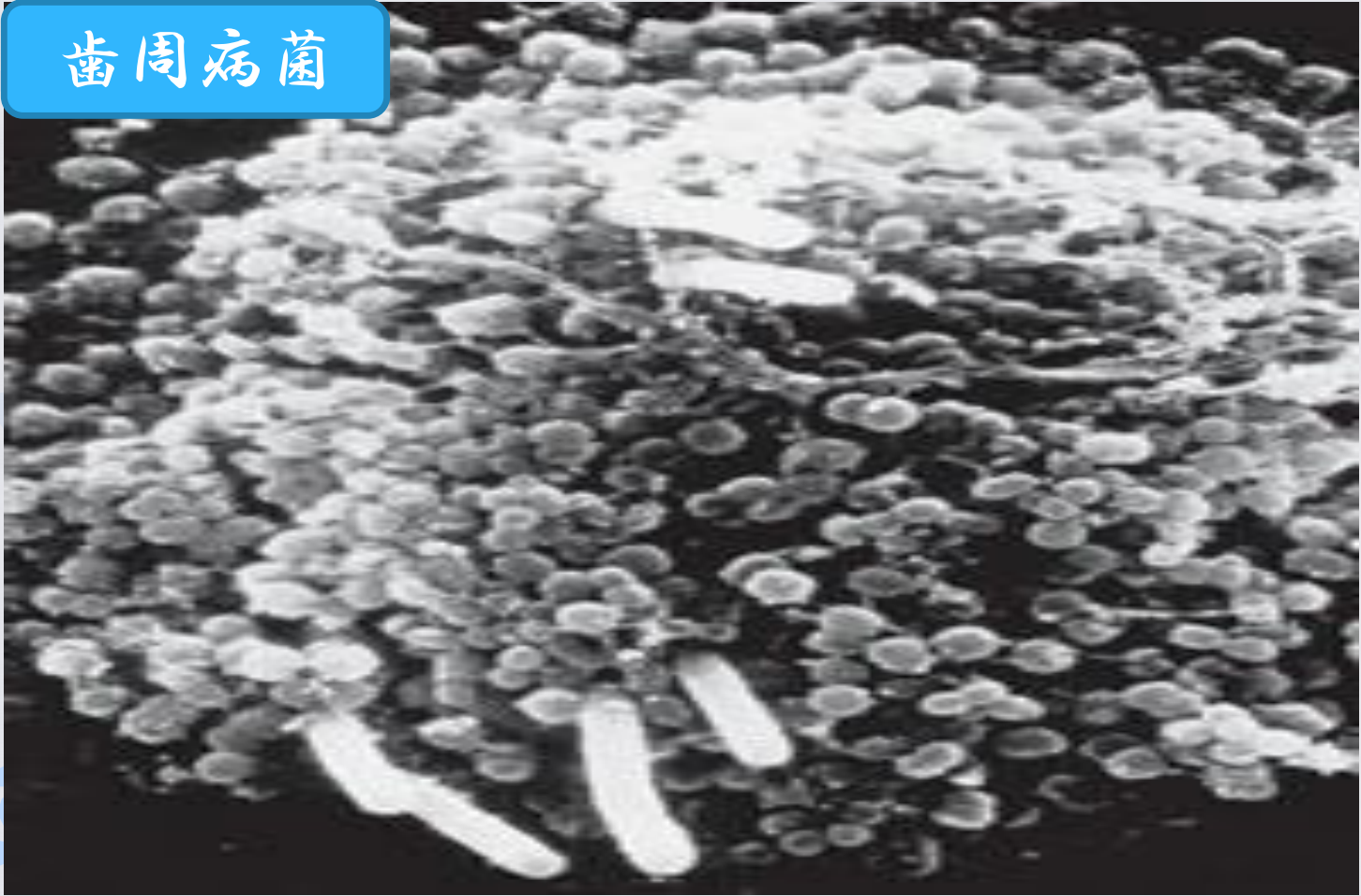
口の中を清潔にする

ミュータンスレンサ球菌
(虫歯の原因菌)



口の中を清潔にする

歯周病菌



口の中を清潔にする

歯垢



口の中を清潔にする

高齢者は飲み込みやせきの働きが低下し、**睡眠中**にツバを**誤嚥**していることがあります。

ツバに口の中の**細菌**が**多い**ほど誤嚥性肺炎の**発症率**も**高**くなってしまいます。



口の中を清潔にする

口の中は適度な湿度・温度が保たれていて細菌が繁殖しやすく、歯磨きをせずにいるとすぐに細菌が繁殖します。

歯磨きを十分して口の中で細菌を繁殖させず、肺にも運ばないことが重要です！



口の中を清潔にする

歯が1本も残っていない方も専用の
スポンジブラシなどで口の中を清
潔にし、入れ歯も必ず汚れを落と
し専用の洗浄剤に浸けて除菌しま
しょう！！



② 胃食道逆流を防ぐ

誤嚥性肺炎の予防するには

胃食道逆流を防ぐ

* 胃食道逆流

食道と胃の境の筋肉が弱くなり、胃の内容物が寝ている時に食道へ逆流すること。



※画像 DoitsuNewsDigest

食後に胸焼けや
ゲップが多い人、
胸につかえ感がある人などは胃
食道逆流の可能性
があります。

胃食道逆流を防ぐ

- 食後30分以上は横にならない。
- 横になる時は1時間ほどベッドを30度くらい上げておく。
- 食後、横になる時は左側を下にする。
(誤嚥性肺炎は右肺で生じやすくなっています。そのため逆流しても肺に入りにくい左側を下にします。)

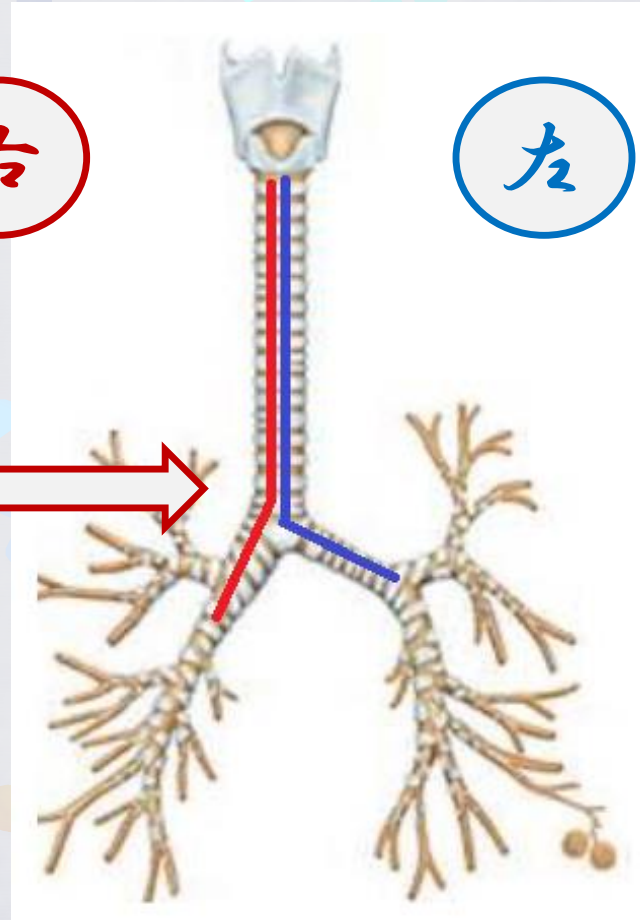
胃食道逆流を防ぐ

* 右肺に誤嚥性肺炎が多い理由

右の気管支のほうが角度がゆるく、誤嚥したものが左よりも入り込みやすい。

右

左



③ 飲み込みの働きをよくする

誤嚥性肺炎の予防するには

飲み込みの働きをよくする

特別な病気がなく、健康に年齢を重ねていっても、加齢とともに飲み込みの働きは弱くなってしまいます。



飲み込みの働きをよくする

のど仏が
十分に挙上

食道が
十分に開く

のど仏が十分に上がら
ないため誤嚥しやすい

食道の入り口が十分
に開かない

飲み
込む時

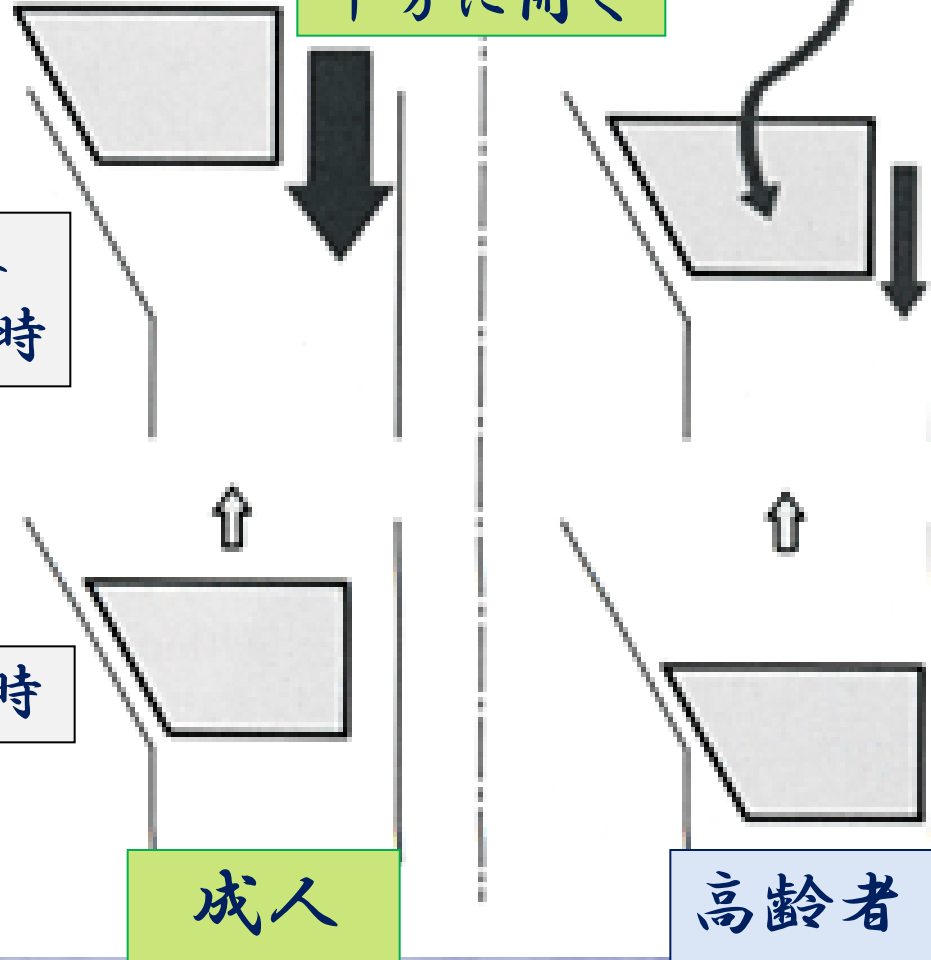
安静時

成人

高齢者

加齢とともに
誤嚥しやすくな
っています

加齢にともないのど仏
の位置が下がっている



飲み込みの働きをよくする

更に風邪や肺炎、骨折などで安静状態が続くと飲み込みの働きは一気に悪くなる可能性があります。

元気なうちから飲み込みの働きを良くする体操をしておきましょう。



飲み込みの働きをよくする

若く健康な人も誤嚥をしてムセることは多々あります。しかし、誤嚥性肺炎になることはほとんどありません。

なぜか...?

誤嚥をしてムセても強くせきをして気管から出せるからです。

飲み込みとともにせきの力も重要な働きなので同時に体操できます！

飲み込みの働きをよくする

おうちで出来る体操

- ① 深呼吸
- ② 背伸びをして横揺れ運動
- ③ 舌で唇を1周なめる
- ④ 舌で歯を1周なめる
- ⑤ 舌を思い切り前に出す
- ⑥ 頬をふくらませて、すぼめる
- ⑦ 口すぼめ呼吸
- ⑧ 「パンダの宝物」

④ 食事の工夫をする

誤嚥性肺炎の予防するには

食事の工夫をする

年齢とともに食べ物を噛む力や嚥んだものをまとめる機能、そして飲み込む力が衰えてしまいます。

体操・リハビリで飲み込みの働きをよくすることも必要ですが、日々の食事にも配慮をすると誤嚥性肺炎の予防になります。



食事の工夫をする

ただし！

普通の食事内容でも十分食べられる方に柔らかいものばかりを提供していると、持っている働きが弱くなってしまふ恐れがあります！

次の項目をチェックしてから食事内容を工夫してみましょう！



食事の工夫をする

- ムセが少なく、飲み込みがスムーズ
- 食事時間が30分以内
- 食べる量が必要量の3分の2以上
- 食事前後の脈拍や呼吸数の変化、疲労感が少ない
- 発熱がなく、タンの量が増えない
- 食後、口の中に食べ物が残らない
- * 食事内容が含まれています。

食事の工夫をする

食事の形態が合っていないと.....

- 食事に時間がかかる
- 口の中にため込んだままなかなか飲み込まない
- 味噌汁やお茶で流し込んで食べる
- 食後、口の中に食べ物が残っている
- 食べ物・飲み物でムセる
- ＊ 食事内容の検討が必要。

食事の工夫をする

食べやすい食品

- ①硬すぎないもの
- ②形が変わりやすいもの
- ③適度に粘性を含んでいてまとまりやすいもの
- ④べたつかずのど越しがよいもの

《例えば》

プリン ゼリー 豆腐
ヨーグルト 茶碗蒸し
お粥 など

食べにくい食品

- ①パサパサしたもの
- ②噛みにくいもの
- ③のどにはりつくもの
- ④粒が残るもの
- ⑤繊維が強いもの

《例えば》

焼き魚 ゆで卵 いも
硬い肉 イカ 生野菜
もち 焼き海苔 パン
豆 かまぼこ ごぼう
こんにゃく など

食事の工夫をする

- 食べやすい大きさに刻む
- 熱を加えて柔らかくする
- 一口食べる量を少なくする

※特に飲み込みの働きが悪い方には...

- 細かくきざんであんかけ（トロミ）でコーティングする
- ミキサーにかけて液状にする

ミニ体験

トロミをつけて飲んでみよう

トロミとは？

水分にある程度の粘度を持たせてくれるもの。



水分の動き・スピードをゆっくりにして、まとまりやすくし、スムーズに飲み込めるようにするもの。

なぜ、トロミをつけるのか？

飲み込みの働きが弱くなると、一般的に水分やお茶、味噌汁のようなものでムセて誤嚥することが多くなります。



なぜ、トロミをつけるのか？

水のようにサラサラした粘度の低い液体は、動きが速く、口の中で広がりやすいため、誤嚥しやすくなります。



そのため、誤嚥しないように水分にトロミをつけます。

トロミには適量があります

トロミを**つけすぎ**ると、逆にべた
ついてしまい飲み込みづらくなり、
誤嚥や**窒息**の原因となることがあり
ます！

その人にとっての**最適なトロミ**の程度
は異なりますので注意が必要です。

トロミには適量があります

トロミ剤を販売する会社ごとだけではなく、同じ会社から販売されていても商品によって使用量が異なります。

使用する商品の使用方をしっかりと確認してから使用して下さい。





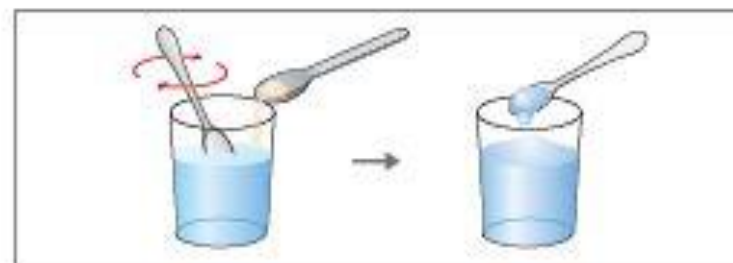
今とろみ調整食品に求められることはスリム化です



1

【方法1】

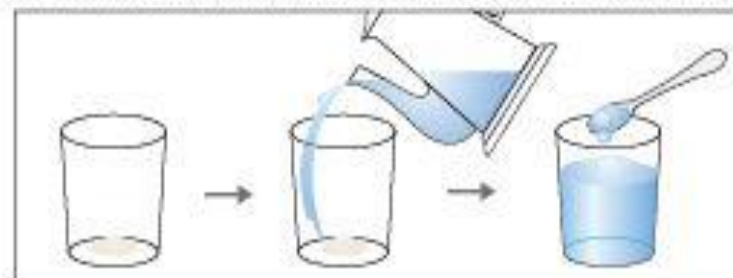
飲み物をかき混ぜながら、少しずつ
ネオハイトロミールスリムを加えてください。



2

【方法2】

- ①ネオハイトロミールスリムを先に乾いた容器に
入れておきます。
- ②ある程度の水流で飲料を流しいれます。



3

牛乳・スポーツドリンク・果汁飲料・濃厚流動食品など、とろみの付きにくい飲み物は一度、よくかき混ぜ、
数分〜10分置き、再度よくかき混ぜてください。
※とろみを付ける物により、時間が異なります。とろみの状態をよく確認してください。

ミニ体験

トロミをつけて飲んでみよう

本日は「フレンチドレッシング状」の
トロミをつけて飲んでもらいます！

100mlの
ジュースに
専用の水色計量
スプーン1杯を
入れます。

かき混ぜながら…



とろみの強さ		++++	+++	++
かたさの目安(N/m ²)		~200	200~400	400~700
とろみのイメージ		フレンチドレッシング状 	とんかつソース状 	ケチャップ状 
使用量の目安	水(20℃)	1g	2g	3g
	お茶(10℃)	1g	2g	3g
	牛乳(10℃)	1g	2g	3g
	100%果汁(10℃)	1g	2g	3g

最後に

「誤嚥＝肺炎」ではない
誤嚥してもこのバランスが
崩れなければ肺炎にならない。

侵襲

誤嚥の量・内容

抵抗

体力・免疫力
喀出力（せき）

肺炎