

2024年
8月

栄養だより

富丘調剤薬局
管理栄養士
栗岡美紅

テーマ:「**誤嚥性肺炎**」を予防しよう

誤嚥（ごえん）とは？

本来、食道を通して胃へ入るはずの飲食物や唾液などが誤って「気管」に入ってしまうことを指します。誤嚥によって起こる肺炎を【誤嚥性肺炎】と言います。厚生労働省のデータによると、誤嚥性肺炎での年間死者数は**6万人**（令和5年度）を超え、高齢化により今後も増加するとされています。今回は誤嚥しやすい食事と誤嚥を防ぐ食事の工夫を紹介します！








誤嚥のチェックポイント

- ★味噌汁やお茶でむせやすくなった
- ★食後に声がガラガラするようになった
- ★食事に時間がかかるようになった
- ★よだれが増えた

こんな症状があると飲み込む力や食べる力の低下が疑われます
ご自身だけではなく、一緒に食事をしている方の様子もチェックしてみましょう
当てはまることがあれば、かかりつけ医や管理栄養士などに相談しましょう

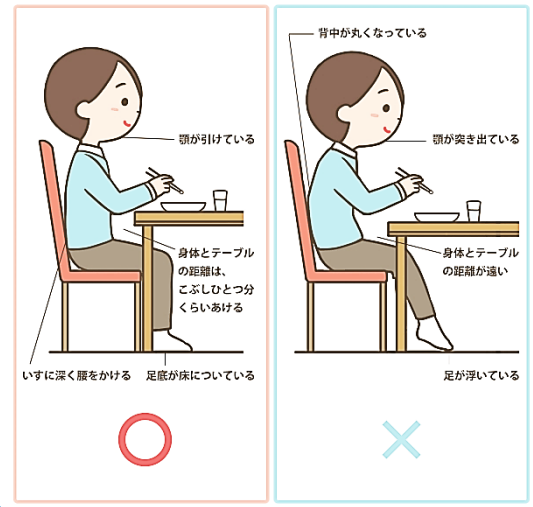
食べにくい食感の「キーワード」と工夫

飲み込む力が低下している方には食べにくい食感があるため、「食べやすい食事」に変えていきましょう。

「サラサラ」 飲み物・汁物など 	【 とろみ剤 を使う・ ゼリー状 にする】 
「ポロポロ」 そばろ・魚・かまぼこ・れんこんなど 	【 つなぎ・とろみ を利用】 ハンバーグやあんかけ 
「ペラペラ」 のり・わかめなど 	【 ペースト状 の食材に変更】 
「パサパサ」 食パン・いも・ゆで卵など 	【 水分や油分 を含ませる】 フレンチトースト・スープ・ポテトサラダなど 

見落としがちな「姿勢」

食事の時の姿勢は「飲み込む」という動作に大きく影響を与えます。飲み込む力に全く問題がない方でも、姿勢が悪いと飲み込みづらさを体感できるかと思います。正しい姿勢での食事を心がけましょう！



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

