



むせやすい

□ 患者さんが感じる不便さには

「水を飲むとむせる」
「食事中にむせてしまう」

などがあります

□ 原因と治療

- 口腔内の汚染や乾燥により、飲み込み（嚥下）の感覚が下がり、むせることがあります。
- 治療による体力低下により、飲み込みに関わる筋力が低下します。それにより飲み込む力が弱くなり、むせやすくなります。
- 頭頸部がんの手術療法後、切除部位や範囲によってむせやすくなる場合があります。

□ 生活の工夫

・ 歯ブラシやうがいをして口腔内を清潔にしましょう
口腔内を清潔にすることで唾液が分泌され、口腔内の乾燥を軽減できます。軟膏で保湿すると乾燥予防になります。

□ 生活の工夫

・ 水分にとろみをつけましょう

水分でむせるときはとろみ剤を使用してとろみをつけましょう。水だけでなく、ジュースや牛乳、コーヒーなどの飲料にもとろみはつけられます。また食事の際に、汁物にとろみをつけると食事中もむせにくくなります。お粥やおかずの汁にもとろみをつけるとよいです。



・ 正しい姿勢で食べましょう

背もたれのある椅子に深く腰掛け、かかととは床につけましょう。前かがみになって、あごは引きましょう。テーブルが高すぎないように調整することも大切です。

・ 災害時のために嚥下食を備蓄しましょう

市販の介護食品の中にはとろみがついているものがあります。災害時のために備蓄しておくともよいです。