

栄養管理部ニュース

ドクターコラム

みなさんご存知のように、日本は世界でも有数の長寿国であると同時に高齢社会国でもあります。ただ、高齢者の中にはお元気な方もおられますが、病気の有無にかかわらず年齢とともに嚥下（飲み込む）機能は低下してきていることがわかっています。また、若い方でも神経疾患（パーキンソン、脳梗塞など）



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

2020年12月号

では嚥下機能が低下しやすくなります。嚥下機能の低下は誤嚥性肺炎の誘因となり、場合によっては命にかかわることもあります。予防法としては簡単なりハビリもありますが、ここでは、うまく飲み込むための食事の工夫についてご紹介いたします。

食事の工夫で肺炎予防

まとまって「ゴックン」できることが大切です！

誤嚥しやすい



さらさら



もそもそ



ぼろぼろ



汁がじゅわっ



はいつく…



とろみをつける



とろみ剤

市販されています

まとまりやすい

油脂でなめらかにまとめる



ねりごま
ピーナツバターなど



水分を含ませる



フレンチトーストなどに

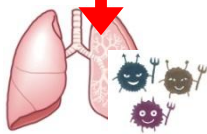


通常、飲み込んだものは食道へ入っていきませんが、誤って気管へ入ってしまうことを「誤嚥」といいます

お口の中はいつもきれいに！



肺炎になってしまうのは、お口の中の細菌が肺に入ってしまうから。お口をきれいにしておけば万一誤嚥しても肺炎のリスクを減らせます。



歯みがきが難しい場合は
歯みがきシートなど
使ってみてね

のどに残さない！



必要なら
とろみづけ



食べものと
飲みものを
交互に

あごは引き気味で

ほおばりすぎない

もう1回
わざと「ゴックン」

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！！

発行日2020年12月7日(143号)



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

栄養管理部