

困った
ときは？

医療・介護についての

質問コーナー



食事中のむせや咳きこみを防ぐには？

80歳の男性です。身体のことを気づかい、なるべく外に出かけるようにしています。しかし、最近、食事中にむせたり、咳きこむことが多くなりました。食事の際に気をつけることや日常で行える予防法などありましたら教えて下さい。

※ご質問を受付けています。郵便または
FAXにて編集委員会までお寄せ下さい。
FAX：042-491-9518

回答

むせは、本来のどを通して食道に入るべき食べ物が、誤って気管に入りそうな時に起こります。その予防法の中で簡単にできるものを以下にあげます。

- ① 姿勢 ……あごを軽く引いた姿勢で
- ② 食形態 ……噛む力、飲み込む力に合わせて、必要があれば食べ物を細かくしたり、ミキサーにかけましょう。液状のものはとろみをつけ、パサパサしたものは避け、プリン状やヨーグルト状のものを選ぶようにしましょう。
- ③ 食べるペース…あせらず、ゆっくりと。
飲み込んだのを確認してから次のひと口を。
- ④ 食べる量 ……ひと口で食べる量を少なめにしましょう。
- ⑤ 口腔ケア ……口腔ケアは、食べるときに使う筋肉を刺激し、よく働くようにするために行います。また、口の中を清潔にすることで肺炎を予防する効果もあります。
- ⑥ 口の体操、発声…食べる時に使う筋肉は、話すときに使う筋肉と同じ部分を使います。発声することで、飲み込む筋肉も鍛えることができます。

(老健 言語聴覚士)

