



## 食事の姿勢で誤嚥を予防しよう

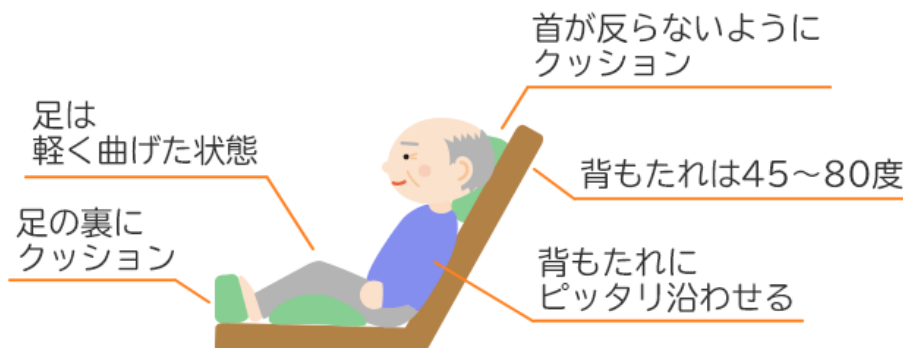
高齢者の多くにみられる“肺炎”ですが、肺炎には細菌性のものと誤嚥により引き起こされるものがあります。誤嚥性肺炎は季節に関係なく起こります。嚥下機能が低下した方にとっては食事をするたびに誤嚥のリスクがあります。食事内容の検討も必要ですが、まずは食事の姿勢を正すことで予防しましょう。

### <いすに座って食べる時>

・飲み込みやすい姿勢は「**やや前かがみ**」



### <ベッド上で座って食べる時>



・介助する側の注意点

◎召し上がる方の**斜め横**に座り、食べ物は**少し下から口へ運ぶ**ようにします。

×目の前に座ると**圧迫感**を与えてしまいます。

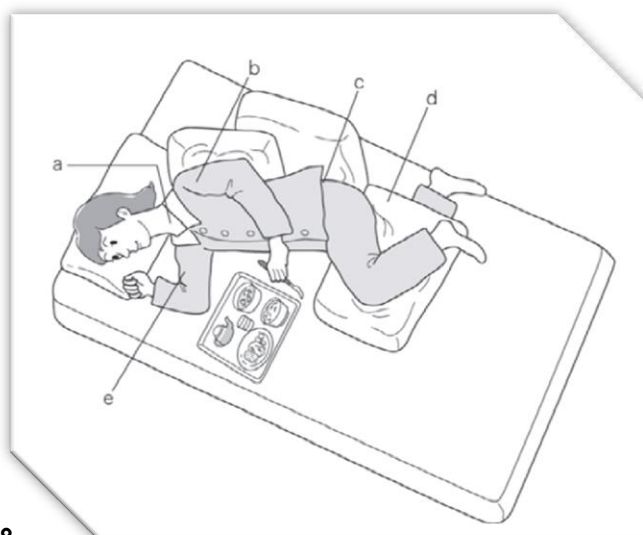
×介助者が立ったままだと、召し上がる方が上の方を向いてあごが上がるため、飲み込みにくくなり誤嚥の原因になります。

## ＜ベッドで座るのが難しい時＞

・**完全側臥位法**という方法があります。

適応するのは、嚥下反射惹起後の咽頭残留が多い方です。症状としては、普段は湿性嘔声(ガラガラした声)を認めるのですが、完全側臥位になるとガラガラした声が消えるというのがわかりやすい例です。

自力摂取が可能であれば、利き腕が上になる方が望ましいですが、介助で行う場合は麻痺がなければどちらが下でも構いません。



### 側臥位にする方法

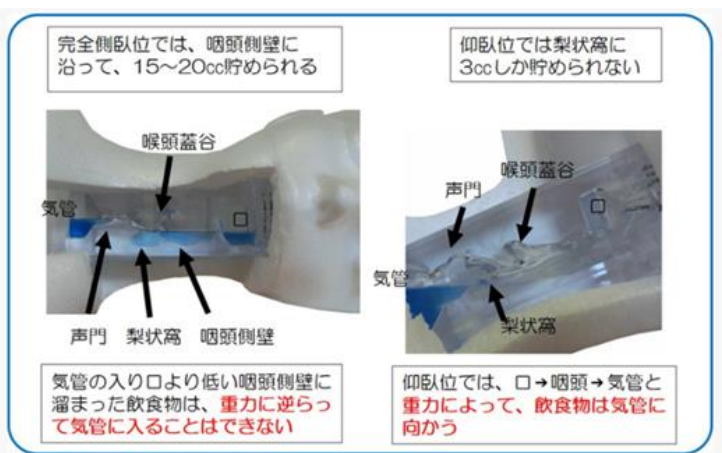
a,頸部側面が真下になるように横になる

b,c,肩と骨盤はベッド面に対して垂直にする

d,姿勢が背側に崩れないよう骨盤を垂直に保つため、上になっている下肢を下になっている下肢よりも前方に出し、両脚の間にクッションを入れる

e,下になっている上肢が体幹で圧迫されないよう腕を前方に出す。体幹は「く」の姿勢をとる

## 完全側臥位法がむせにくい仕組みについて



## 食後の注意点

食後すぐに仰向けに戻すと、食べ物が逆流したり、口の中に残っている食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後 30 分～1 時間はそのままの姿勢でいる様にして下さい。

当院ではこの方法を積極的に行っている医師に勉強会をしてもらい、入院中の患者様で適応していると判断した方には行っております。寝ながら食べるなど行儀が悪いと思うかもしれませんが、こういう方法もある事を知って頂きたいと思い紹介しました。