



食べ物や飲み物 しっかり飲み込めていますか？

ごえん 誤嚥を防ぐための工夫

誤嚥とは、飲み込みの機能低下により食べ物や飲み物が誤って気管に入ることを行い、これにより起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。飲み込みの機能低下の原因は、飲み込みに必要な筋力の衰えや免疫力の低下、唾液分泌量の低下などがあります。

今回は、簡単にできる誤嚥を防ぐための工夫を3つ紹介いたします。

- ① **口の清潔**：口の中はいつも清潔に保ちましょう。肺炎の予防につながります。
- ② **食事姿勢の調整**：食事の時はあごが上がらないように首の角度にも注意しましょう(図1)。あごが上がって首が上を向いていると、食べ物や飲み物が気管に入りやすくなります(図2)。
- ③ **食事環境の調整**：食事の時は食べることに集中し、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。急いで食べたり、口の中に食べ物や飲み物があるまま喋るいわゆる“ながら食べ”は誤嚥をしやすくなります。

図1 自然な状態 ○

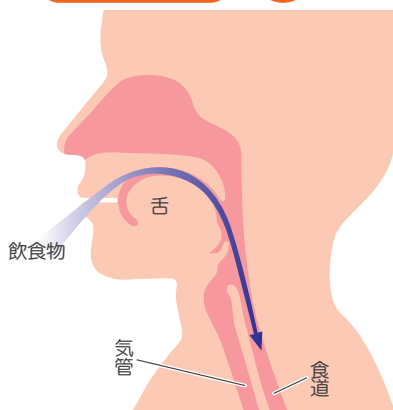
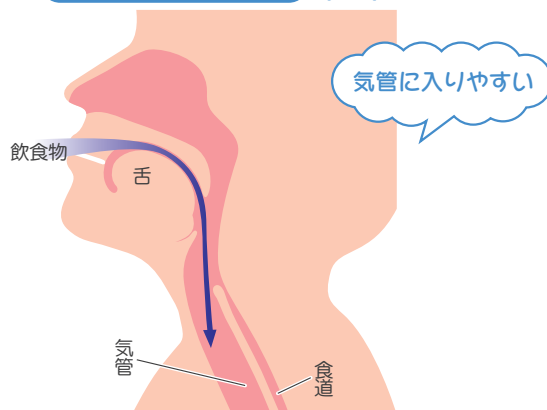


図2 あごが上がった状態 ✕



医療技術部 言語聴覚課

薬

やくに立つ！
くすりのあれこれ

File.23

尿の色・便の色が変わる薬

色が変わる原因

- ① 薬そのものの色や薬の分解物によって色が変わる場合

そのまま服用継続して問題ありません。

- ② 薬の副作用で色が変わる場合

尿路や消化管の出血や感染の可能性があるので注意が必要です。

薬の服用で尿の色や便の色が変わることがあります。



尿の色が変わる薬剤

薬効	当院採用薬	尿の色
ビタミン B2	フラビタン	黄色
サルファ剤	サラゾスルファピリジン	黄赤色
鎮咳去痰薬	アスベリン	赤色
止血剤	カルバゾクロムスルホン酸 Na	橙黄色
抗結核薬	リファンピシン	赤橙色
抗アンドロゲン薬	オダイン	琥珀色～黄緑色

便の色が変わる薬剤

薬効	当院採用薬	便の色
鉄剤	クエン酸第一鉄 Na・インクレミン	黒色
抗結核薬	リファンピシン	橙赤色
造影剤	硫酸バリウム	灰白色

尿や便の色は体調や食事の状況によっても異なります。尿や便の色が普段と異なる場合や、気になる場合は医師や薬剤師にご相談ください。

薬剤部 病棟薬剤課 笹島弘章