



ワンポイント
リハビリ

飲み込みの話

人は病気によってだけでなく加齢によっても飲み込みの機能が低下してくることがあります。原因としては飲み込みに必要な筋力の衰えや飲み込み自体の起こりにくさ、体力や免疫力の低下、唾液分泌量の低下などがあるとされています。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誤嚥^{ごえん}と言い、これにより起こる肺炎を誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}と言います。実際、70歳以上の方の肺炎の80%以上は誤嚥性肺炎であるという報告もあります。誤嚥を防ぐためには様々な方法がありますが、今回はその中で簡単にできる方法をいくつかご紹介いたします。

- ① **口の清潔**：肺炎の予防につながります。口の中はいつも清潔に保ちましょう。
- ② **姿勢の調整**：あごが上がってくび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)。食事の時はあごが上がらないようにくびの角度にも注意しましょう。
- ③ **食事環境の調整**：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。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。

図1 自然な状態

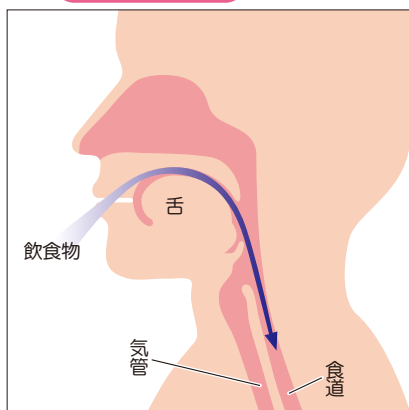
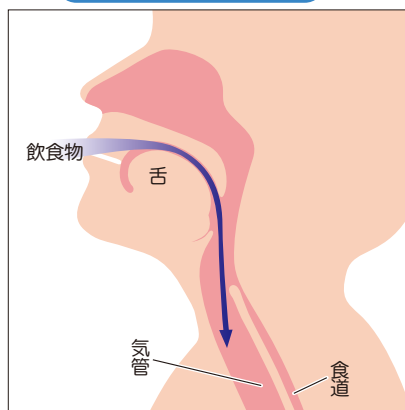


図2 あごが上がった状態 (気管に入りやすい)



薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ



FILE.5

安全に確実に薬を飲んでいただくために

年を取るとともに飲み込む力が衰えてきたり、唾液の分泌量が減ってくると薬が飲みづらくなってきます。そこで今回は正しく薬を飲むための工夫・注意点を紹介したいと思います。

<薬を正しく飲むための工夫>

- ・服用前に口の中を潤しておく。
- ・滑らかな食感のある食物と一緒に服用する。
(ゼリー、ヨーグルト、とろみ水等)
- ・服薬支援グッズを積極的に活用する。
(オブラート、服用補助ゼリー等)
- ・製剤を飲みやすく加工する。
(粉薬をペースト状にする等)
- ・剤形を変更する。
(ゼリー剤、小さな錠剤、OD錠^{*}、フィルム錠等)

<薬を正しく飲むための注意点>

- ・水または白湯で薬を飲む際は、
コップ1杯程度(200mL前後)の量で飲む。
- ・上半身を起こして飲む。
- ・服用前後は横にならない。
- ・飲むときはうなずくように顎を引く。
- ・入れ歯を使用している際は入れ歯を外す。



^{*} OD (Orally Disintegration) 錠とは、「口腔内崩壊錠」の略語で、口の中でラムネ菓子のように溶け、水なしで飲める錠剤のことです。

不安・疑問に感じた時は積極的に医師、薬剤師に相談するようにしましょう。

