



# 健康で生きがいがある 人生を送るために!

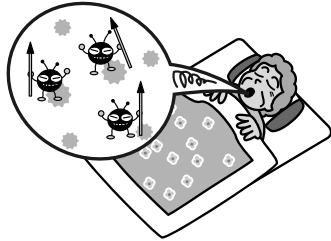
## 食べる時、むせたりしませんか?

本来なら食道に入るはずの食べ物や  
だ液が気管に入ると「誤嚥」と言  
います。年齢とともに食べ物を飲み込  
む機能(嚥下機能)が衰えてくるため、  
誤嚥しやすくなって、むせることも多  
くなります。気管に入った食べ物やだ

液(お口の中の細菌)などが原因で肺  
炎になったり(誤嚥性肺炎) 窒息した  
りすることがあります。気管に入った  
食べ物を吐き出す働きも年とともに弱  
くなるので、一層、誤嚥による肺炎を起  
こしやすくなります。

## こんな症状はありませんか?

食事の際に次のような症状はありま  
せんか。あてはまる症状があるときは、  
飲み込む機能が衰えてきている可能性  
があります。かかりつけのお医者さん  
か歯医者さんに相談してみましょう。  
これらの症状は、ご本人は気づいて



いないこともありますので、周りの人  
と一緒に確認してみてください。

- ①肺炎を繰り返す
- ②口びるの端から食べ物がこぼれる
- ③口の端からよだれが出る
- ④飲み込みが悪くなった(いつまでも口の中にためている)
- ⑤食事中にむせたり、せき込む
- ⑥夜間にせき込む
- ⑦食べ物がのどにつまった感じがする
- ⑧息が鼻からもれる
- ⑨食事中または食後、声がかすれる(がらがら声になる)
- ⑩食事の時間が長くなる
- ⑪好みが変わったり、食欲がなくなる

## お口のケアを始めましょう

歯ブラシなどで口の中をきれいにす  
れば、寝ているあいだなど、本人が知  
らないうちにだ液と一緒に口の中の細  
菌が気管に入ってしまっても、肺炎を  
起こす危険性は低くなります。食事を  
したあとは、歯磨きや入れ歯・舌の清  
掃をすることを習慣にしましょう。特  
に、寝る前には必ず丁寧に歯磨き、舌  
の清掃をしましょう。入れ歯は、は  
ずした後きれいに洗って、夜間は水中  
に保管しておきましょう。上手な口腔ケ  
アについては、歯科医師が歯科衛生士  
による指導を受けましょう。  
介護保険サービスでは、歯科医師、



歯科衛生士が訪問して指導などを行う  
「居宅療養管理指導」というサービス  
があります。詳しくはかかりつけの歯  
科医師か介護支援専門員の方に相談し  
てください。

## 食事の前に

## お口を動かし嚥下体操

「誤嚥」は食べ始めの一口目によく起こります。運  
動の前に準備体操をするように、食事の前に「嚥下体  
操」をすることにより、食べるために使う口や舌、ほ  
お、のどの動きがよくなり、「誤嚥」を防ぐことができ  
ます。【嚥下体操の一例】嚥下体操の方法はいろいろあ  
ります。飲み込む機能に合わせて実施する必要があります  
ので、自己流で実施するのではなく、必ずかかり  
つけのお医者さん、歯医者さんの指導を受けて実践し  
て下さい。



イラストは、聖隷三方原病院 嚥下チーム：嚥下障害がкетマニュアル第2版  
医歯薬出版 2003, P67 より

## 保存版 健康に関する相談窓口



【暮らし全般】福祉制度や生活上のさまざまな問題、健康に  
関する予防、健康管理についての電話相談

大阪府立老人総合センター 06 6875 0110  
(シルバー110番)

- ・生活一般相談 月～金曜日 9時30分～17時
- ・健康、保健相談 月曜日・水曜日・金曜日  
13時30分～16時



【こころ】こころの相談電話

大阪府こころの健康総合センター 06 6607 8814

月～金曜日 9時30分～12時、13時～17時30分



【栄養・食生活】生活習慣病予防などに関する食生活や  
栄養相談

(社)大阪府栄養士会 06 6943 7970

月～金曜日 10時～12時、13時～17時



【歯の健康】口腔保健相談(歯・口に関するあらゆる相  
談を歯科医師が受けています)  
電話での相談はしていません

大阪府歯科医師会 〒543 0033 大阪市天王寺区  
堂ヶ芝1 3 27 06 6772 8886  
毎週土曜日 13時～14時 [受付は13時～14時]



【くすり】お薬についてのお問い合わせは

大阪府薬剤師会 06 6947 0709  
(おくすり相談窓口)

月～金曜日 10時～17時(受付終了16時30分)



【介護】福祉機器、住宅改造、介護などの相談

大阪府立介護実習・普及センター 072 626 3381

火～日曜日 9時15分～17時30分



【医療】医療全般に関する相談

総合市民相談室 06 6941 0351  
・医療相談 (内線5009)

月～金曜日 9時～12時  
13時～17時30分

祝日・年末年始除く