



嚥下(えんげ)と誤嚥予防

こんにちは、リハビリテーション部 言語聴覚士の岡崎です。
今月のJ Aとりで通信では「嚥下と誤嚥予防」をテーマに、今日から使える嚥下(飲み込み)の知識と誤嚥予防のコツをご紹介します。

嚥下(飲み込み)について

人が食べ物や飲み物を認識し、咀嚼し、喉に送り、食道を通して胃に到達するまでの一連の流れのことを「嚥下(えんげ)」と言います。そして病気や加齢によりこの一連の流れのどこかに不具合が生じることを「嚥下障害」と言います。

嚥下障害は飲食物が上手く飲めず気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」や、食物が気道に詰

まる「窒息(ちっそく)」を引き起こす原因になります。

誤嚥や窒息を防ぎ、安全に楽しく食事を続けるためには、嚥下の流れの中のどこで問題が起きているのかを把握して対策していく必要があります。

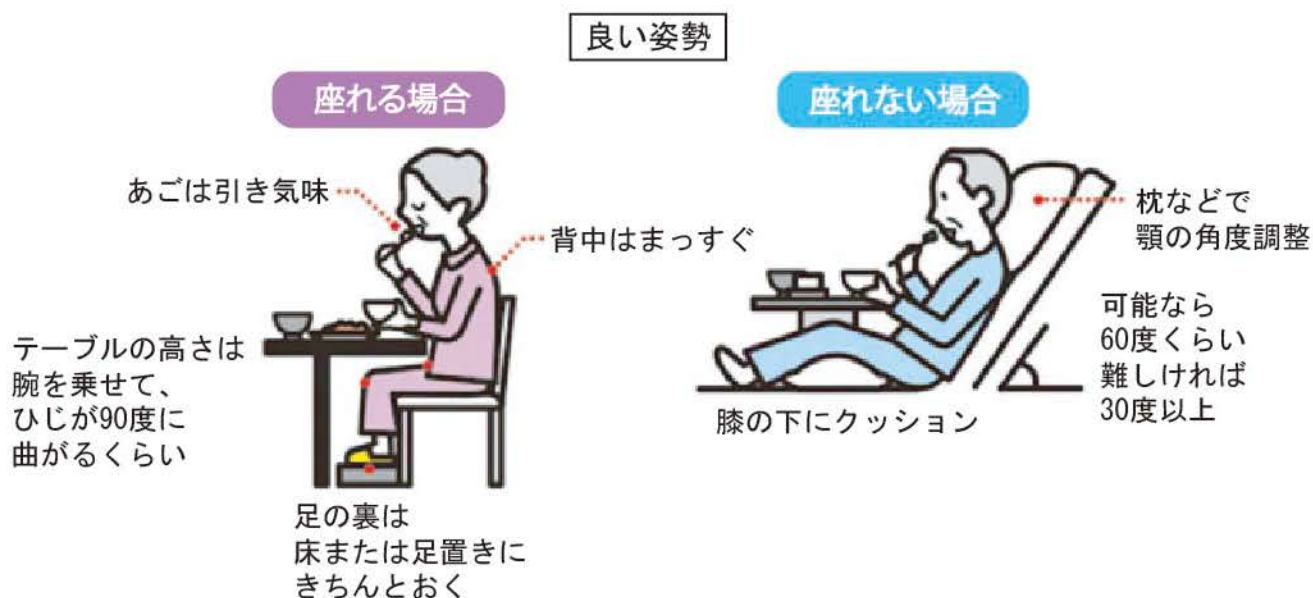
嚥下の段階と誤嚥予防

嚥下の段階を4つに分けて誤嚥予防の対策と共にご紹介します。

1 嚥下の最初の段階：先行期

先行期は食べ物を認識し、どのように食べるのかを決定する段階です。一口に食べる量や大きさ、速さ等を調整する段階でもあります。認知機能低下や意識障害、傾眠によって障害が生じます。

対策：しっかり目が覚めている状態で食事を摂ることを意識しましょう。食事提供時間の調整などの工夫ができます。また椅子に座って良い姿勢で食事をとることも誤嚥予防には効果的です。(良い姿勢の図を参照)



2 準備期：口腔期

食べ物を咀嚼して唾液と混ぜ合わせ飲み込める状態にする段階です。歯がなかったり、入れ歯が合っていなかったり、唾液が出ずに口が乾燥していたりすると障害が生じ、なかなか食べ物を飲み込めない、飲んでもまだ口に残る等の症状が生じます。

対策：義歯が合わない方は義歯固定剤を使用して咀嚼しやすい口腔環境を整えましょう。義歯固定剤は徐々に固定力を発揮するタイプもあるため、

食事の1時間前に義歯を付けておくことも良いでしょう。また、口が乾燥しやすい方は定期的な飲水を心がけて口を潤すようにしておくのも良いでしょう。

口腔環境を整えても上手く噛めない、咀嚼が難しい方は食べ物を細かく刻む「刻み食」を試してみてください。刻み食のレシピはインターネットで検索できますし、スーパーの介護用品コーナーでも販売されています。

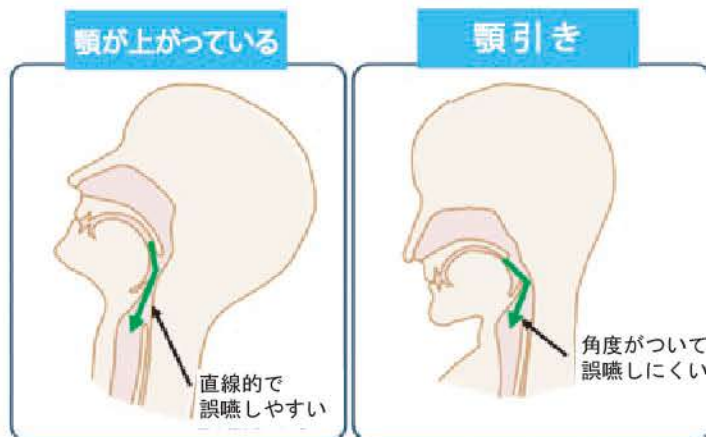
3 咽頭期

咀嚼して飲み込みやすくした食べ物が喉を通り、食道へ入っていく段階です。脳出血、脳梗塞等による麻痺や加齢による筋力低下が起こると、飲み込む力が落ち、食べ物が喉に溜まってしまふ、飲んでいる途中で気管に入る誤嚥を起こす事があります。特に水分(液体)は喉を通過する速度が速いために誤嚥が生じやすいです。

対策：顎を引いて良い姿勢で食べる事で、食べ物

が気管に入りづらくなります。(顎引き姿勢の図を参照)水分でムセ込みやすい方はトロミ剤の使用をお勧めします。トロミはスーパーの介護用品コーナーや当院売店でも取り扱っています。飲み物の味を変えずにトロミを付けることができ、水分が喉を通る速さをゆっくりにすることができます。

顎引き姿勢



4 食道期

食べ物が食道を通過して胃に到達する段階です。この段階での障害は比較的少ないですが、食べた後すぐに横になると、胃から喉へ食

べ物が逆流して誤嚥をきたすことがあります。対策：食べた後1時間は体を起こしておきましょう。

まとめ

嚥下障害がある方が安全に食事を続けるためには、今回ご紹介したような様々な工夫が必要になります。当事者様に合った工夫をするこ

とで安全に楽しく食事が続けられるよう、提案した方法をお試しいただきたいと思いま



「食物アレルギー」とは（1）

小児科科長 高田 数馬 先生

「食物アレルギー」とは、「食物が原因の有害な反応のうち、免疫が関係しているもの」を指します。「食物が原因の有害な反応のうち、免疫が無関係なもの」は、「不耐症」と呼ばれます。「免疫」とは、人体にとっての異物を排除するための仕組みのことを言います。

● 乳糖不耐症

牛乳を飲むと下痢をする人は、牛乳アレルギーの可能性もありますが、乳糖不耐症の可能性もあります。牛乳の中には乳糖（ラクトース）という物質が含まれています。乳糖はブドウ糖（グルコース）とガラクトースという2つの糖が結合してできています。乳糖を腸で吸収する時、乳糖分解酵素（ラクターゼ）の作用でブドウ糖とガラクトースに分解してから吸収します。しかし、先天的にこの酵素の働きが弱い人は、乳糖をうまく分解できないため、下痢しやすいのです。この下痢の仕組みに免疫は無関係なので、乳糖アレルギーではなく乳糖不耐症と呼ばれます。胃腸炎の後も一時的に乳糖分解酵素の働きが落ちることがあります。

● 「パイナップルのピリピリ」とプロメライン

「お肉をパイナップルに漬けると柔らかくなる」と聞いたことはありませんか。これは、パイナップルの果肉や茎に含まれる「プロメライン」というタンパク分解酵素が肉のタンパク質を分解して柔らかくなるからです。この現象は医学にも応用されており、床ずれ（医学用語では褥瘡（じょくそう）と呼ばれます）で壊死してしまった皮膚組織を分解するためのプロメラインという軟膏が実際に存在します。プロメラインはヒトの舌のタンパク質にも作用します。パイナップルを食べて舌がピリピリする人は、本当にパイナップルアレルギーの人もいますが、プロメラインで舌のタンパク質が分解されている刺激感の場合もあるのです。

● 「パイナップルのイガイガ」と「シュウ酸カルシウム」

パイナップル・キウイ・ヤマイモ・ホウレンソウ・タケノコ等の植物の中には、シュウ酸カルシウムという、トゲトゲな物質が含まれています。これは、植物が生き残るために、虫が食べると虫が死んでしまうように植物が進化したためと考えられています。これらの食品を食べるとヒトの舌にもシュウ酸が刺さります。中には本物のアレルギーの人もいますが、トゲトゲが刺さっているだけの可能性もあります。



● 「サバアレルギー」ではなく、ヒスタミン中毒

2023年に奈良県の園児が給食で焼きサバを食べて43人同時に全身の赤みやじんましんが出た事故がありました。これは、魚の中に含まれている「ヒスチジン」というアミノ酸の一種が、細菌の影響で、「ヒスタミン」というかゆみ物質に変わってしまい、それを食べたことによる症状でした。この現象を「ヒスタミン中毒」と呼びます。これは魚が腐ったわけではなく、単に時間経過で魚の中にかゆみ物質ができてしまうのです。ヒスチジンはサバ等の赤身魚に多く、加熱しても減りません。

自分はサバアレルギーだと思っている人の中に、実はヒスタミン中毒の人が隠れているかもしれませんよ。

このように、一見すると食物アレルギーのように見えてしまう現象の中に、実はアレルギーではない現象が隠れています。では、食物アレルギーとそうではないものをどうやって見分ければよいのでしょうか？次回はそれを解説します。

連携医のご紹介

いがらしクリニック

院長 五十嵐 俊夫



診療科目 婦人科・女性内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30~17:30	○	○	○	/	○	●	/

● 土曜日の午後：14:00~15:30

完全予約制

休診日 木曜日、日曜日、祝日

連絡先 龍ヶ崎市栄町4659番地3 TEL 0297-62-0936

いがらしクリニックは、地域に寄り添う産婦人科クリニックとして、思春期から更年期、さらに更年期以降の女性内科まで幅広い診療を行っています。月経トラブルや更年期症状に加え、骨粗鬆症や高血圧など中高年女性に多い疾患の管理にも力を入れ、ライフステージに応じた健康支援を大切にしています。特に不妊治療を専門分

野としており、一般不妊検査から体外受精・顕微授精などの高度生殖医療まで積極的に取り組み、お一人おひとりの思いに寄り添った丁寧な説明と診療を心がけています。必要時にはJAとりで総合医療センターと緊密に連携し、安心して治療を受けていただける体制を整えております。どうぞお気軽にご相談ください。

新人のご紹介

令和7年度は4名の新人看護師が当病棟に入職しました。当病棟は脳神経外科と呼吸器内科の混合病棟ですので、看護師が覚えなければいけない知識や医療処置の種類が幅広くあります。業務に追われながら一日が終わることも珍しくありません。

そんな中でも、慣れない環境下で一生懸命に看護

3階南病棟

業務に就きながら、患者さんと真摯に向き合う新人さんの姿を見ると思わず応援したくなります。最近では4名とも、病棟の大きな戦力に成長しておりスタッフ一同、頼りにしています。3階南病棟は、今後も新人さんと共により良い看護を提供していきたいと考えています。

竹添 実



全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

熊本県 太平燕

タイピーエン

令和8年3月11日の昼食に
患者さんにお出ししました



太平燕（タイピーエン）は、元々は中国福建省の料理がルーツとされ、主に春雨と野菜、豚肉、海鮮を使った具沢山のスープ料理です。特に熊本では、鶏ガラスープがベースになっています。

材料 4人分

・春雨	100g
・豚肉(薄切り)	100g
・エビ	8尾
・イカ	100g
・卵	2個
・キャベツ	1/4個
・人参	1/2本
・もやし	1/2袋
・しいたけ	4枚
・青ネギ	適量
・生姜	適量
・サラダ油	大さじ1
・鶏ガラスープの素	大さじ1
・淡口醤油	小さじ1強
・塩・こしょう	適量
・水	1ℓ
・ごま油	少々

※野菜はお好みの野菜でOKです。

作り方

- ①【下準備】
春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。豚肉、エビ、イカは食べやすい大きさに切る。野菜類も切り揃える。（キャベツ：ざく切り、人参：細切り、しいたけ：薄切り、もやし：そのまま、青ネギ：小口切り、生姜：みじん切り）
- ②【ゆで卵を作る】
卵は固めに茹でて半分に切る。（油で揚げる場合もある）
- ③【具材を炒める】
鍋にサラダ油を熱し、生姜、豚肉、エビ、イカの順に炒める。次に、キャベツ、人参、しいたけ、もやしを加えて軽く炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ④【スープを作る】
Aの調味料に水を加えて溶かし、ひと煮立ちしたら春雨を加え、数分煮込む。
- ⑤【仕上げ】
③と青ネギを加え、ごま油を少し垂らして香りをつける。味をみながら、塩・こしょうで整える。
- ⑥【盛り付け】
器に盛り付けてゆで卵を飾ったら完成。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
280	19.0	11.0	1.7



✎ 出産は想像していたより壮絶でしたが、スタッフの皆さんが腰をさすってくださったり、随時状況を詳しく伝えてくださるなどして、とても安心して過ごすことができました。産後も赤ちゃんのお世話や授乳指導など手厚くフォローして下さり、退院後の不安もなくなりました。病院で過ごした時間は初めての育児に寝不足で大変でしたが、それ以上に幸せな時間だったと思えるのはスタッフのみなさんのおかげです。本当にありがとうございました。



✎ 3年前にもこちらの病院で出産しお世話になりましたが色々と進化していて今回も大変助かりました。

✎ 里帰り出産でお世話になりました。出産時に痛すぎて力抜けなかったけど声掛けが有難かったし、何度もナースコールしちゃったけどすぐ様子伺いに来てくれたり腕掴まらせてくれたりして立ち会い無しでも心強かったです。アメニティやサービスも充実していて、助産師外来など産後の健診でも気にかけて下さり嬉しかったです。

✎ 授乳の仕方を教えてくださったり、母乳が出るようにマッサージして下さったり、助産師さんには大変お世話になりました。もしまた出産する機会があっても、JAさんで出産したいと思いました。

✎ ナースさん達がとても優しくかったです。ご飯も美味しくなって入院アメニティも充実でした。

✎ 入院中先生やスタッフの方々の方が優しく対応して下さいだったので不安なことがなく過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

✎ 緊急手術となり不安もたくさんありましたが、スタッフのみなさんにとっても優しく丁寧な対応をしていただいたおかげで入院中は安心して過ごすことができました。本当にありがとうございました。



✎ 産後、どうしたらいいか分からない中、助産師さんによるケアやアドバイスが大変心強かったです。おかげさまで、大変ではあるものの、アドバイスをもとに楽しく子育てをしています。お世話になりました!

根本美歩さん(新棟6階、回復期病棟) 認知症看護特定認定看護師の資格を取得



認知症看護特定認定看護師は、認知症の方一人ひとりが「やりたいこと」を持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけること目指し、専門的な知識と技術を用いて質の高いケアを提供します。

記憶障害や見当識障害といった中核症状に伴う不安や、興奮・歩き回りといった行動・心理症状（BPSD）に対して、その背景にあるご本人の想いを汲み取り、認定看護師としての専門的な立場からその方に適したケアを導き出します。

また不必要な身体的拘束が行われないように、ケア方法についてスタッフへ情報を提供します。医師や薬剤師、リハビリのセラピスト、ソーシャルワーカー等の多職種と連携しながら、認知症の方の生活環境の調整や家族支援も行い、住み慣れた地域で暮らせるように支援していきたいと思えます。

祝日の一部を開院します

令和8年度も祝日の一部を開院します。全ての診療科で平日と同じ診療、検査を行う予定です。外来受診の際にご注意いただくようお願いいたします。

開院日 4月29日（水）
 7月20日（月）
 8月11日（火）
 10月12日（月）



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

言語聴覚療法では言語障害・音声障害・嚥下障害の検査・評価を実施し、練習・指導・助言その他の援助を行います。成人・小児ともに対象としています。よろしくお願いいたします。