



誤嚥性肺炎を遠ざけるには

飲み込むときは上を向く？それとも下を向く？

今回は毎日メディカルさんの記事をご紹介します。

<https://medical.mainichi.jp/articles/20250507/mmd/00m/411/018000c>

詳しくは上記ホームページ（右記二次元コード）をお読みください。



年齢とともに足腰だけでなく、ノドの筋力も衰え、誤嚥を起こしやすくなります。食べ物が誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす危険があり、2023年には6万人以上が亡くなっています。命に関わる問題です。

ノドの筋肉も衰える

誤嚥は、ノドで空気と飲食物の通り道を切り替える機能がうまく働かなくなることで起こります。通常、飲み込む瞬間に喉頭蓋が倒れ、気管の入口をふさぎますが、筋力の衰えなどでこれが不十分だと、食べ物が気管に入り誤嚥になります。誤嚥するとムせて異物を排出しようとしませんが、ムせたときに水を飲むのは逆効果で、さらに誤嚥を招くおそれがあります。



ムセが消える？

誤嚥には「悪い誤嚥」があります。誤嚥に気づき、ムせて吐き出せるならまだ良いのですが、感覚や筋力、呼吸機能が衰えると、誤嚥しても気づかずムセもできず、吐き出せなくなることがあります。これが命に関わる危険な誤嚥です。



肺の機能維持は誤嚥予防に重要です。運動を続け心肺機能を保つことで、高齢になっても食事を楽しめます。喫煙は肺を傷めるので厳禁。「悪い誤嚥」に気づかず肺炎を招くケースも多く、実際の誤嚥関連死は報告より多いと考えられています。

上を向く？下を向く？

飲み込むときは、上を向くとノドの筋肉が働きにくくなり誤嚥しやすくなるため、軽く下を向くのが安全です。

食事の際、上を向いてみてください。飲み込むのは相当困難なはずですが、逆に軽くお辞儀をするように、下を向くのはどうでしょう。今度は、飲み込みやすく感じるのではないのでしょうか。

また、意識して息を止めて飲み込むのも、誤嚥しにくくするひとつの手です。ぜひ、試してみてください。



2025 06

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5 休診	6	7 17時まで
8	9	10	11 休診	12	13	14 17時まで
15	16	17	18 休診	19	20	21 17時まで
22	23	24	25 休診	26	27	28 17時まで
29	30					

