

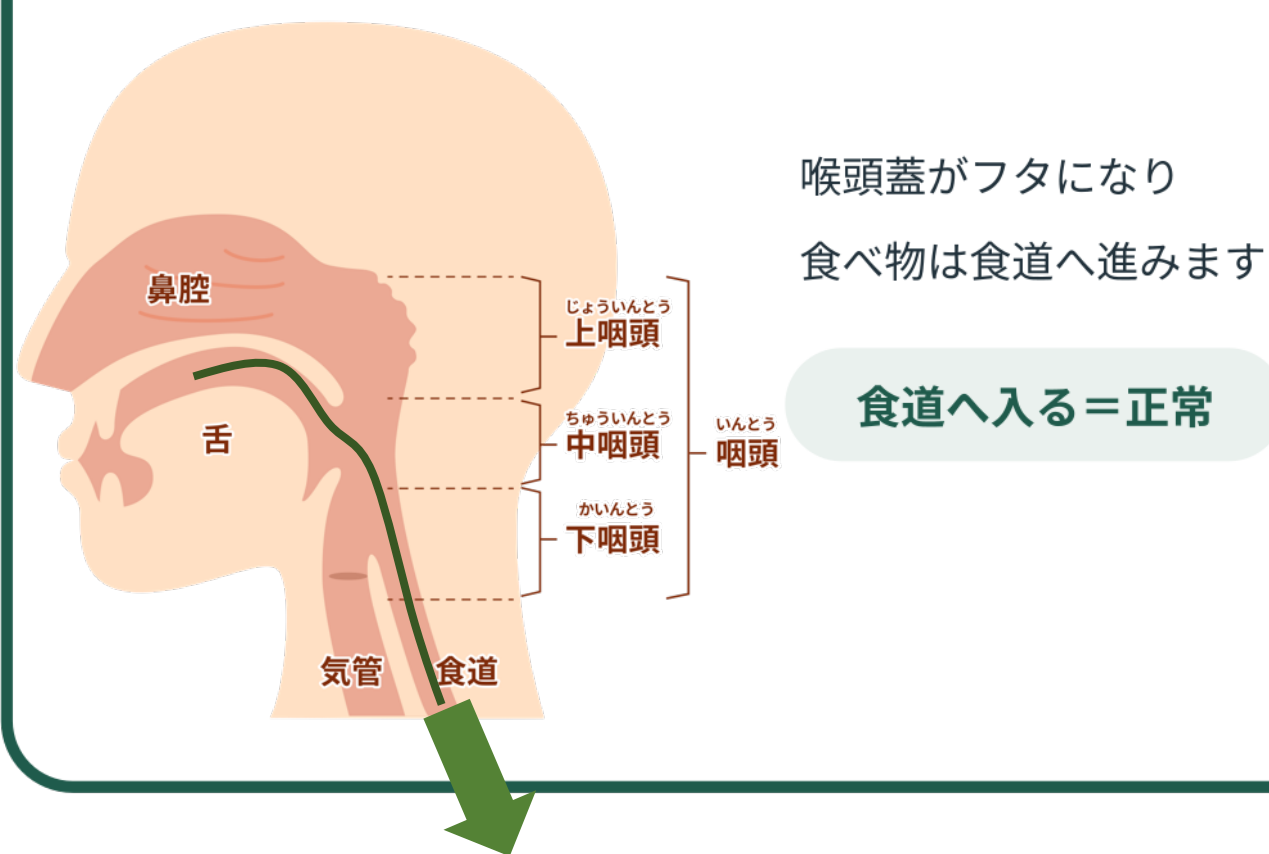
食べる楽しみを、長く続けるために

飲み込む力を守る

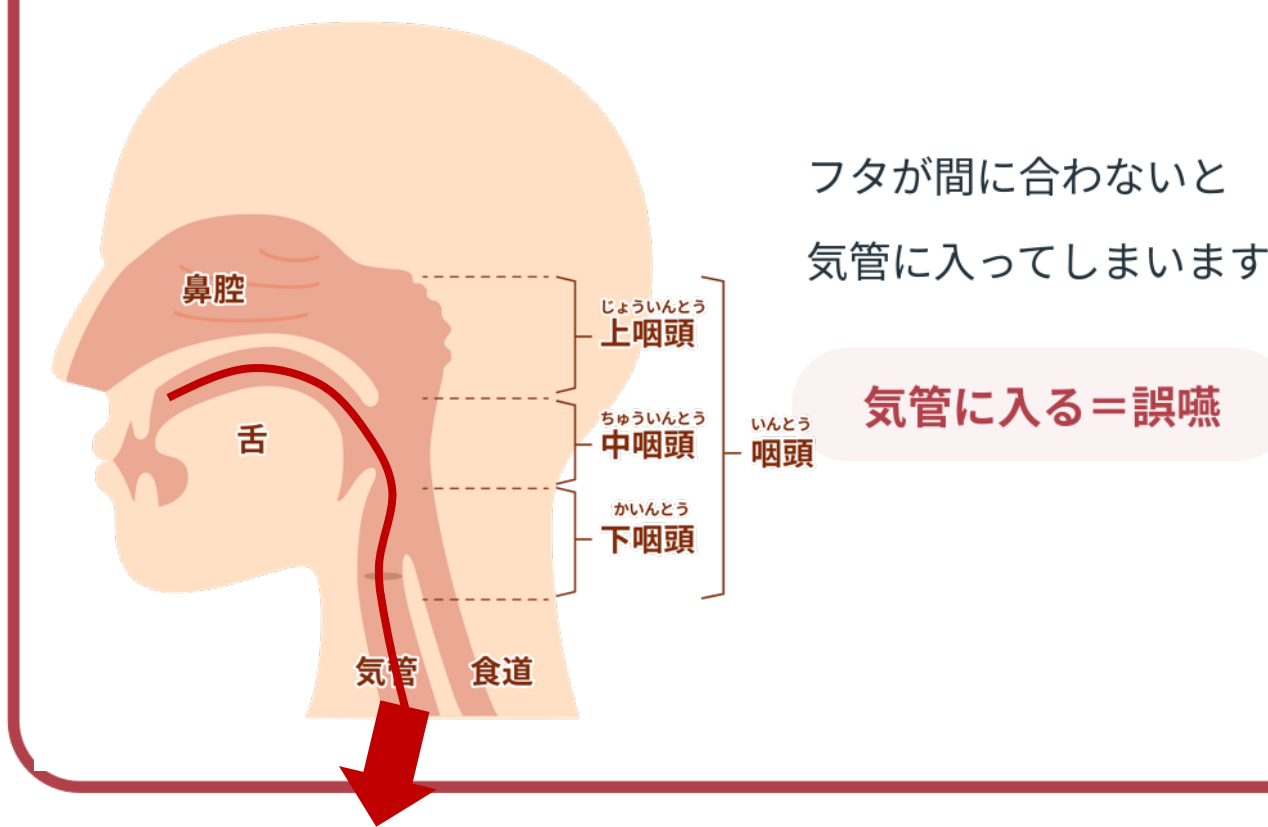
頭頸部がんの治療後や加齢によって、飲み込む力は弱まる場合があります。

食べ物が気管に入る「誤嚥」は、肺炎の原因にもなります。しくみを知って、毎日の食事を安全に。

ふつうの飲み込み



誤嚥（ごえん）



今日からできる、誤嚥を防ぐ4つの工夫

1

姿勢を整える

あごを軽く引き、背すじを起こして座る

2

ひと口を小さく

よく噛み、口の中を空にしてから 次の一口

3

とろみを活用

水分はむせやすい。とろみ剤で調整を

4

食後すぐ横にならない

30分ほど座って過ごすと逆流を防げます

食事中によくむせる、食後に声がガラガラする、熱をくり返す
——こんなときは、飲み込みの検査を受けましょう

嚥下の検査

例：嚥下内視鏡・嚥下造影



食事の工夫

例：とろみ食・刻み食



飲み込みの状態は、検査で詳しく調べられます
肺炎や窒息にもつながるため、しっかりと検査しましょう