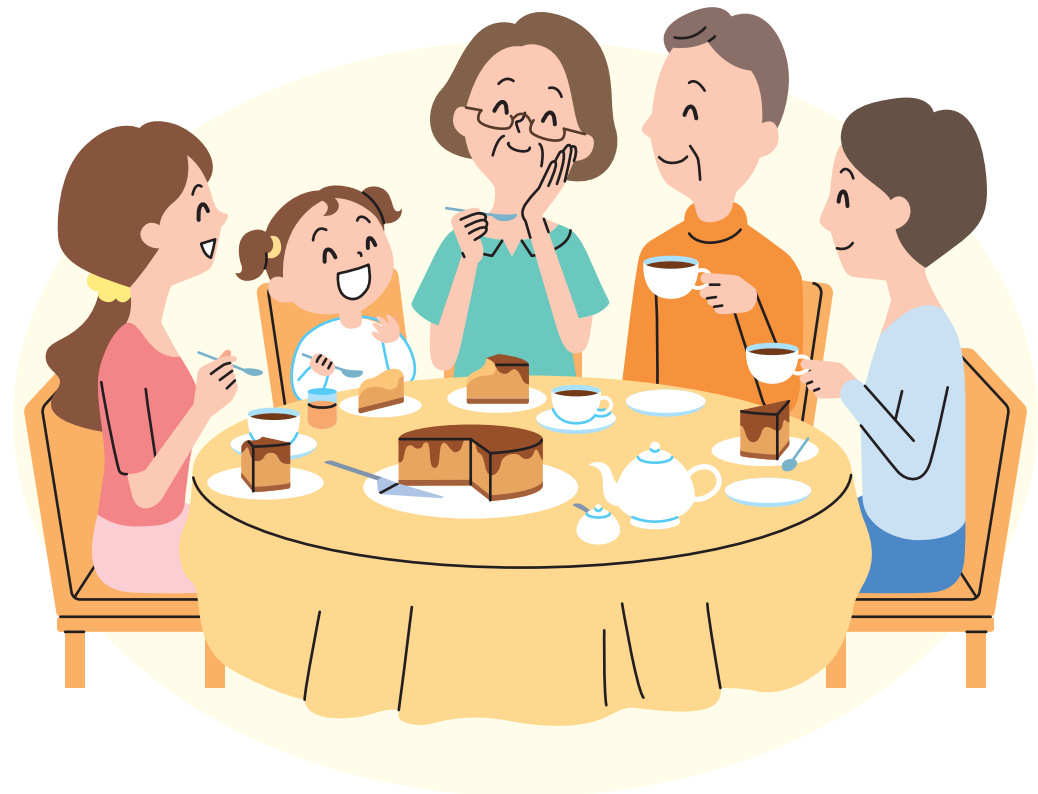


～パーキンソン病の方のための～
お家でできる
飲み込みの工夫

協和キリン株式会社



～飲み込み編～



ムセ込みを年齢のせいにしていませんか？

「飲み込みにくさ」はパーキンソン病の症状の一つです。チェックシートの質問に答えて、対応するページの内容を確認してみましょう。

かんたんチェックシート

	質問	チェック	
1	歯の間、歯と歯茎の間に汚れが残る	<input type="checkbox"/>	P4、5へ
2	舌の表面が黄色い、もしくは黒い	<input type="checkbox"/>	
3	薬がのどに残る感じがする	<input type="checkbox"/>	P6、7へ
4	水やお茶を飲むときに咳がでる	<input type="checkbox"/>	
5	薬が口の中でばらける	<input type="checkbox"/>	P8～11へ
6	食事中や食後に咳がでる	<input type="checkbox"/>	
7	飲み込んだあと、口に食べ物が残る	<input type="checkbox"/>	
8	のどに食べ物が引っかかる（残る）	<input type="checkbox"/>	
9	口からよだれが垂れる	<input type="checkbox"/>	
10	食事中、息が苦しくなることがある	<input type="checkbox"/>	

誤嚥と誤嚥性肺炎

唾液や食べ物などが
気管に入ってしまうこと

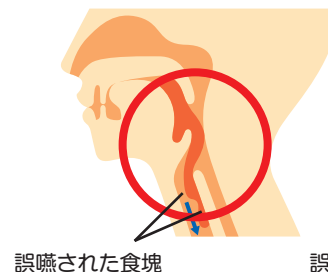
→ 誤嚥 (ごえん)

食べ物や口の中にある
細菌を誤嚥して起こる肺炎

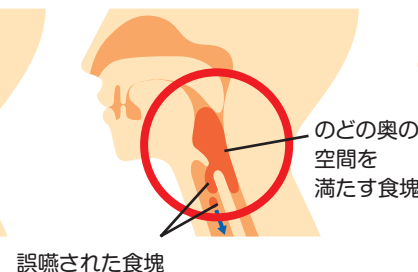
→ 誤嚥性肺炎

誤嚥のパターン

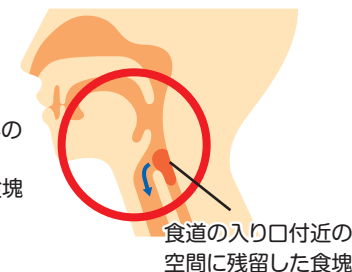
a. 嚥下前の誤嚥



b. 嚥下中の誤嚥



c. 嚥下後の誤嚥



(出典: 藤島一郎, 脳卒中の摂食嚥下障害 第3版, 東京: 医歯薬出版: 2017, p.79を参考に作成)



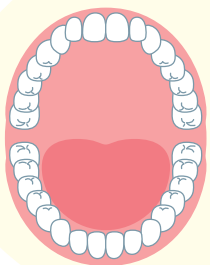
パーキンソン病の方の中には
気管の感覚が低下して、咳込ま
ない誤嚥 (ふけん性誤嚥) も
あります。

質問1,2が当てはまる人

誤嚥性肺炎予防には口腔ケア!

口の中には、肺炎の原因になる細菌が多くいます。歯磨きを上手にして、口をきれいにしておくと、誤嚥性肺炎の予防になると言われています!

★口をきれいに保つポイント



- ・虫歯になりやすい歯の根元、歯と歯の間をしっかりと磨きましょう。
- ・舌の上も細菌が多い場所なので、舌ブラシで軽く舌磨きをしましょう。



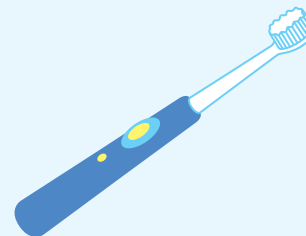
誤嚥性肺炎の原因は、食べ物より、夜間の唾液の誤嚥が多いとも言われています!

質問1,2が当てはまる人

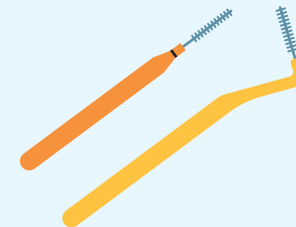
口腔ケア～道具の選択～



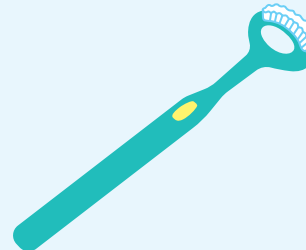
手が動かしにくくて、上手く歯が磨けない場合は、道具で解決しましょう!



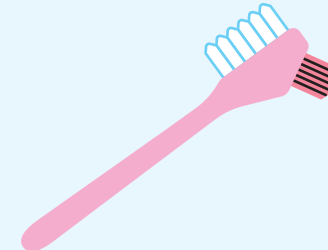
電動歯ブラシで歯の表面を磨きます。



歯間ブラシで歯の間を磨きます。



舌の上は細菌が溜まりやすいので舌ブラシでお手入れをします。



入れ歯は、義歯用ブラシがおすすめです。

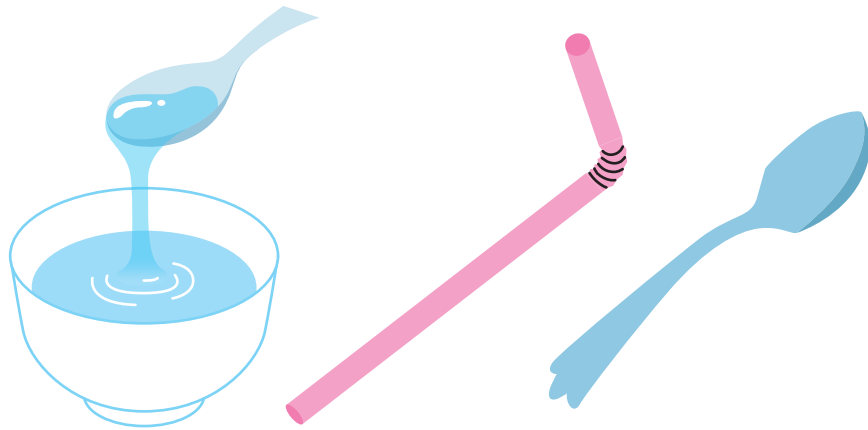
質問3~5が当てはまる人

水分摂取方法の工夫



道具を使うと、飲み込みやすくなりますよ!

水やお茶でムセる時は...



トロミ剤を使用することで、のどに流れる時間を遅くできます。

トロミ剤は、ドラッグストア等で売っています。スプーンで食べるように飲んだり、ストローを使用するとムセにくい方もいます。

質問3~5が当てはまる人

内服方法の工夫

必要に応じて、医師または医療関係者へ相談してください

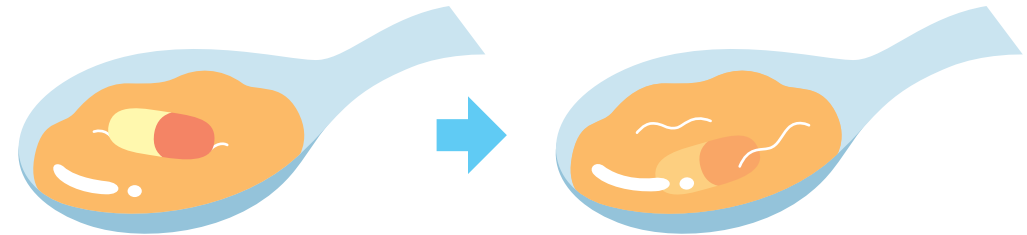


お薬を飲み込みやすい方法もありますよ!

~お薬の飲み方原則~

- ★ 薬は一度に多く飲まない。
- ★ 十分な量の水分で飲む。

薬が口の中でばらける、薬がのどに残る時は...



薬をゼリーの中に
しっかり埋める

薬少量をゼリーと一緒に
飲み込む

ゼリーなど、なめらかなものと一緒に飲むと
のどを通りやすいです。
市販の服薬ゼリーもおすすめです。

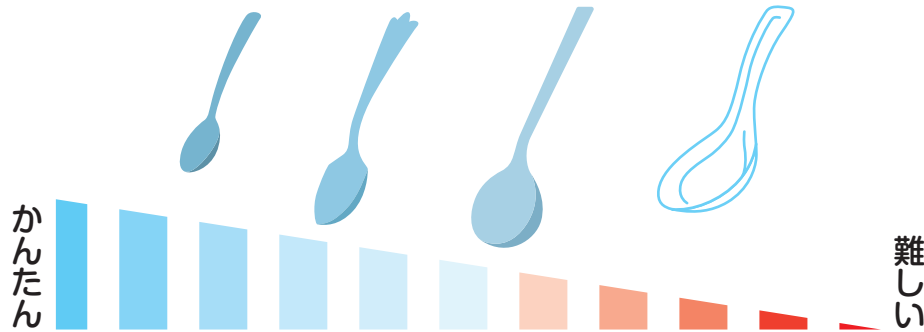
質問6~10が当てはまる人

食事の食べ方の工夫

普段の食事でも一工夫で、安全に飲み込めますよ!



● 一口量を少なく!



スプーンは小さく、浅いもののほうが飲み込みやすいです!

● 顎を引いて飲み込む



簡単なことですが、安全性がアップします♪

8

質問6~10が当てはまる人

咳の練習と誤嚥の対処

★ 咳の練習

誤嚥性肺炎にならないためには咳の練習も大切です!



- ① 大きく息を吸う。
- ② 息を止める。
- ③ 強く咳払いをする。

5回繰り返しましょう!

★ 誤嚥したときの対処

誤嚥しても、しっかり咳を出す事で、
気管の奥まで入ることを防げます!

※ 食事中に咳込んだ時は、我慢しないで強く咳を出しましょう。

9

感染症流行下では周囲へ配慮し、感染対策に留意しましょう。

質問6~10が当てはまる人
飲み込みやすい食べ物

適度にまとまりやすく、バラけない、べたつき過ぎない食べ物が良いでしょう。

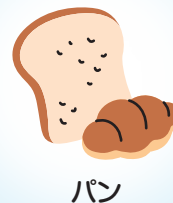


質問6~10が当てはまる人
飲み込みにくい食べ物

パラパラとバラけるものや、くっついて強く粘つく餅などは特に飲み込みにくいので注意しましょう。



- パサパサしているもの
- 口の中でバラけるもの



パン



ナッツ類

せんべい

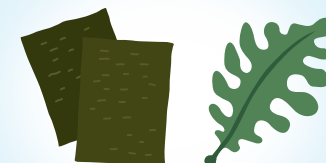
- のどにつまりやすいもの



餅

こんにゃく

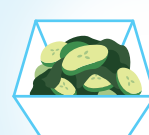
- 口の中にはりつくもの



のり

わかめ

- 刺激の強いもの



酢の物



唐辛子

- 果物



みかん

すいか

- 繊維の多い野菜



レタス

ふき