平成20年度独立行政法人福祉医療機構（長寿社会福祉基金）助成事業

今、できることから始めてください。

家庭での誤嚥（ごえん）・誤飲（ごいん）を防ぐために

高齢者の安全な食生活と生命を守る

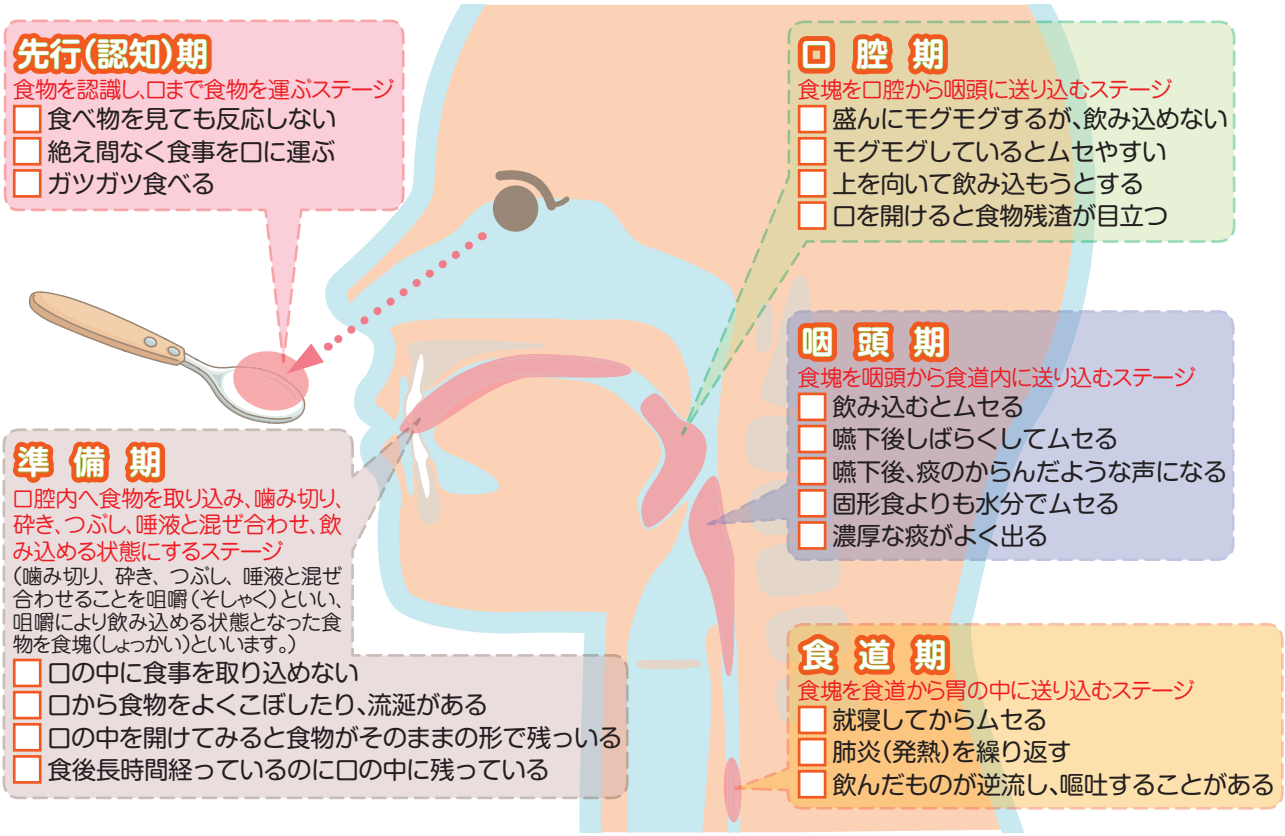
社団法人全国老人保健施設協会
Japan Association of Geriatric Health Services Facilities

摂食（パクパク）・嚥下（ゴックン）障

加齢とともに食べ物を咀嚼（噛み砕き、混ぜ合わせる）する機能は低下します。また、麻痺等による嚥下（飲み込み）障害に認知症などの症状が重なり、水や食物を飲み込む時に誤って肺のほうへ入ってしまう“誤嚥”を起こしやすくなります。このような「嚥下障害」になると、脱水や栄養失調を起こしやすくなり、誤嚥性肺炎の発症の危険性も高まります。
誤嚥・誤飲防止の具体的な取組を紹介します。

ステップ1 家庭でできる簡単な摂食・嚥下障害の判断方法（例）

嚥下とは、先行期、準備期、口腔期、咽頭期、食道期という一連の過程をいいます。
これらの過程のどこか一箇所に障害があれば、摂食・嚥下障害が生じます。食事を始める前に、対象者が目が覚めていることを確認して次の事項をチェックしてしてみてください。



- ●高リスク　①2期以上の項目、②咽頭期だけ、③食道期だけにチェックが付く。
- ●中等度リスク　①先行期と準備期の両方、②口腔期だけにチェックが付く。
- ●低リスク　先行期だけにチェックが付く。

ステップ2 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

高齢者にとって肺炎は死亡につながりかねない病気です。その高齢者肺炎の6割以上が誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、高齢のため飲み込み能力が衰えたところ（嚥下障害）に口の中の汚れ、虫歯による繁殖した細菌が肺や気管支に入って発症するものです。

ステップ3 具体的訓練の前に

①生活リズムの調整（適時の入浴、散歩、体操など）により食事中の傾眠を防止し、また食行動への意欲を賦活（ふかつ）する。
②口腔清掃や声かけにより意識レベルを向上させ、誤嚥に対する反射機能を賦活（ふかつ）する。
③歯科疾患については、定期的な歯科検診により早期に治療し、また口腔衛生状態の改善により誤嚥性肺炎の発症のリスクを軽減する。
④食事時間以外でも安定した座位姿勢を保持し、仰臥位（ぎょうがい）を伴う開口による口腔乾燥を防止し、呼吸機能に予備能を持たせておく。

害とは？障害の種類とケア

ステップ4 摂食・嚥下の訓練法（例）

基礎的訓練（間接的訓練）

－食事を使用しない訓練－

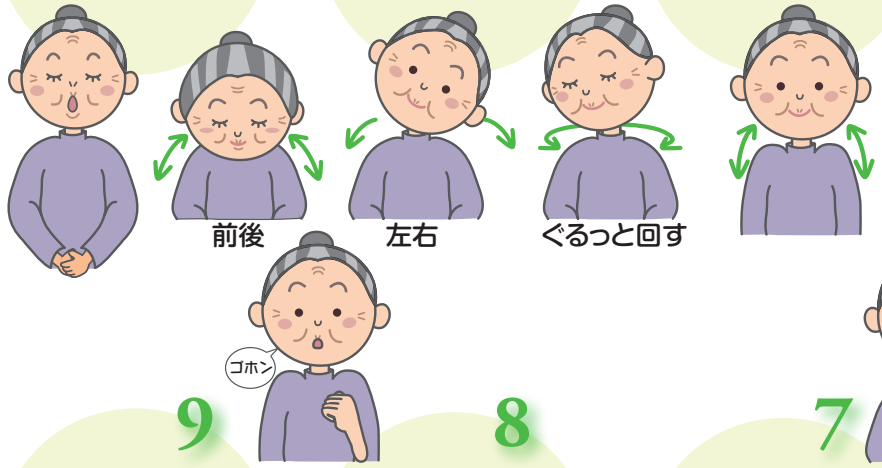
リラクゼーション・ストレッチ（嚥下体操（えんげたいそう））～呼吸・咳反射

1 ゆっくりと深呼吸
リラックスしておなかをふくらませながら

2 首の体操
前後、左右ぐるっと回す

3 肩の体操
ゆっくりと肩の上げ下げ、肩回しをします

4 背伸び
両手を組んで大きく伸びをします



5 頬をふくらませたりひっこめたりします
口を大きく開けます

6 舌をべーと出します
ひっこめたり、左右に動かします

7 発　声
「パ・タ・カ」「タ・カ・ラ」を繰り返し言います

8 ゴホン（エヘン）
意識的に強い咳をします

9 ゴクン呼吸（息こらえ嚥下）
息を十分吸い込んで息を止めゴクンと飲み込み、その後に息を勢いよく吐くようにします

段階的摂食訓練（直接的訓練）

－離乳食の段階に準じた食事形態で段階的に行う訓練－

1 安定した座位姿勢の確保

ア　足（裏全体）を床につける
イ　姿勢をまっすぐにする
ウ　軽くうなずく

2 その人に合った食事形態

● 食べやすい食品

ア　密度が均一である
イ　適当な粘度があってバラバラになりにくい
ウ　口腔や咽頭を通過するときに変形しやすい
エ　べたついていない（粘膜にくっつきにくい）
オ　視覚的に経験のある食物や食材が想像できること
カ　口腔に入れたときに馴染みのある味であること
キ　なじみのある見かけや形

↓

アからエまでの条件を満たすのが「ゼリータイプ」

● 食べにくい食品

（具体的には、ナッツ類、揚げ物（天ぷら、フライ）、トウモロコシ、生野菜、コンニャク、海苔、ワカメなど。さらさらした汁もの・ジュース類。きざみ食。ミキサー食。

家庭でできる口

それぞれの項目を実践することで健

家庭における口腔ケア

①刺激　②細菌除去　③ケア

- 口腔ケアは単なる口腔消毒、口腔清拭ではありません。
- 唾液の役割 ＝ 弱毒化して飲み込み、消毒するので、唾液の分泌を促進させることが重要です。
- 食前にもケアを行って誤嚥性肺炎を予防します。

ぶくぶくうがいの効果

- 口の中の細菌を減らし清潔維持
- 口をしっかり結び、頬やあごの筋肉を動かし、むせないように咽頭をふさぐなど咀嚼と嚥下の機能を保つトレーニングになります。
- 鼻で息ができることを確認してから行います。

歯磨きの効果

- プラーク（歯垢）は、細菌の固まり。細菌凝集・付着性により水洗いでは除去できないので、歯ブラシによって擦らないと口腔ケアにはなりません。

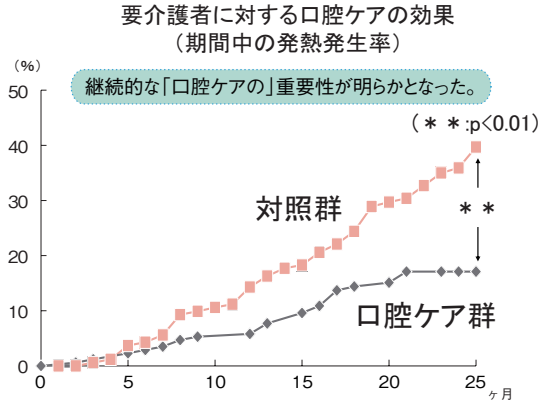
ストレッチマッサージ

正常な嚥下・咳反射を促進する物質（サブスタンスP）の分泌を増加させます。
結果、誤嚥性肺炎の防止につながります。
※介護の現場では、歯ブラシは柔らかい目、小さい目が大原則です。

飲み込み機能の向上

刺激を与えることで、口が潤い、呼吸がよくなります。
心動けば、体が動き（行動変容）、心開けば、口も開く（コミュニケーションがとれ、会話も進み、味覚の改善につながります）。

口腔ケアと肺炎発症率



高齢者の肺炎は口腔内の菌で起こります。65歳以上の高齢者の約半数が夜眠っている間に唾液の中に含まれる細菌を微少吸引してしまうことで起こる微小誤嚥をしています。

↓

定期的な口腔ケアにより肺炎の発症率を40%抑制することが証明されています。

出典：米山武義、吉田光由他「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」日歯医学会誌2001

口腔ケアの実践

康で豊かな生活をめざしましょう！

口腔ケアと認知の機能

介護保険施設の入所者を無作為に２群に分け、一方に器質的、機能的口腔ケアを組み合わせた専門的口腔ケアを行った結果、専門的口腔ケアを行った群では口腔ケアを行わなかった群と比較して有意に認知機能の低下が抑制されたとの研究報告が発表されています。

出典：米山武義他「高齢者に対する口腔ケアの方法と気道感染予防効果等に関する総合的研究」報告2005

義歯でADL（日常生活動作）とQOL（生活の質）の向上を！

義歯（入れ歯）を入れることで口の機能を維持

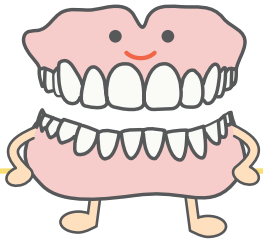
口の内側から口唇や頬の筋肉をストレッチすることで筋力を維持します。

義歯の効果

（咀嚼能力の維持・向上）・（嚥下機能の維持→誤嚥性肺炎の防止）・（身体的・精神的健康状態の維持）・（身体の平衡の維持→転倒予防）

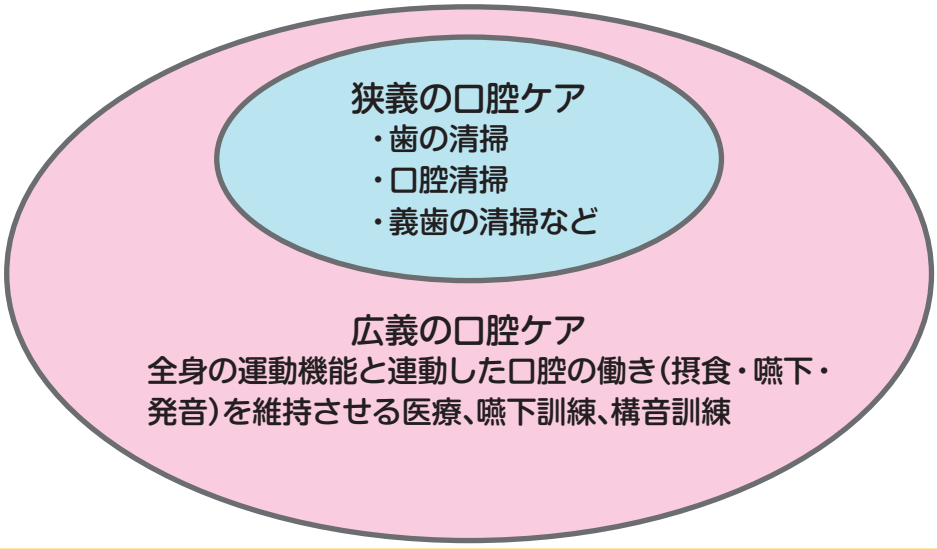
適切な義歯の手入れ

義歯の清掃が非常に大切です。



広義の口腔ケアの重要性を理解!!

広義の口腔ケア



食事介助時のリスクマネジメント（誤嚥・誤飲防止）

1 見守り

●「むせる」「飲みにくい」「咳」「嘔吐」などの誤嚥サインを見逃さない。
●食事は覚醒時に時間をかけてゆっくりと行いましょう。

2 食事姿勢

食事中の姿勢保持が大切です。

❶座位姿勢を整える
❷車いすの場合は、足の裏全体を床に下ろす（姿勢の改善）
❸体幹と頸部を正中位に保ち、頸部の伸展を避ける

3 食事のペースと一口量

【ペース】
対象者がゆっくりと食事がとれるような配慮が必要です。症状、病態に合わせたペースで介助します。

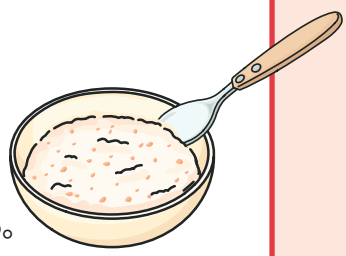
【一口量】
1回に口に入れる量は多すぎると嚥下できないこともあり、また誤嚥を起こしやすくなります。逆に少なすぎると時間がかかり、対象者が疲れてしまいます。さらに適切なスプーン（先の小さなもの）や自助具の使用も必要です。

4 食事形態

対象者の症状、病態に合わせた食事形態のメニューを検討しましょう。

【水分・食べものの形状】
ペースト・とろみ・ゼリー等

【温　度】
お湯やお茶は熱すぎるものは避ける。
体温±15～20℃の温度が良好に食べられる。



【窒息しやすいもの】
パン・餅・こんにゃく・カステラ等

異物の誤飲（異食等）や痰による気道の閉塞などにも注意を!!

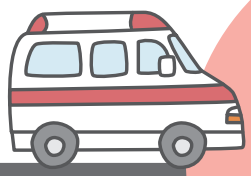
急変時(事故発生時)の対応

落ち着いた対処法で“いのち”が守れます!!

危険の察知

「むせる」「飲みにくい」などの誤嚥のサインを見逃さない。
例:「エヘン」をしてもらう

窒息・誤嚥



119

「何時」「どこで」「誰が」「何を食べて(何を飲み込んで)」「どのような状態か」を落ち着いて伝えましょう。

大声で家族・近所に応援を!

救急処置

- 異物除去
- 人工呼吸
- 心臓マッサージ

背部叩打法

※必ず上半身を横か下に向けて行う。

側臥位(そくがい)

立位

ハイムリッヒ法

斜め上方に押し上げる。水分の誤嚥は立位、座位では吐き出すことができないので、臥位で行いましょう。

仰臥位(ぎょうがい)

立位

吸　引

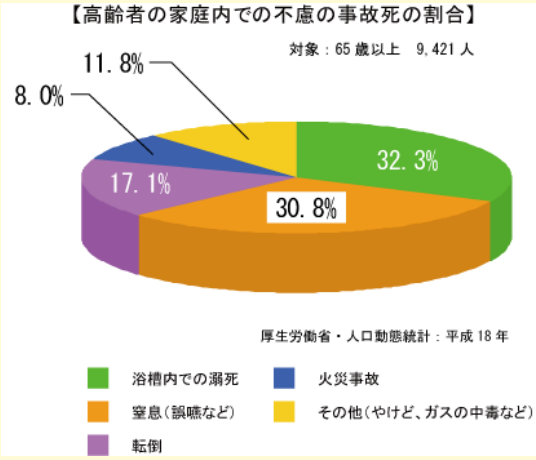
薬物などの誤嚥

高齢者の食事中の誤嚥は注意していても起こるのです。
認知症高齢者では誤嚥のみならず誤飲の危険性も高まります。
急変時の救急処置についてはしっかりと身につけておく必要があります。

つくば中毒110番　029-852-9999(365日9時～21時対応・情報提供料無料)
大阪中毒110番　072-727-2499(365日24時間対応・情報提供料無料)

家庭でできる対応を日頃から確認！！

参考



家庭内における主な不慮の事故の種類別にみた年齢別死亡数・構成割合によると、65歳以上の高齢者においては、浴槽内での溺死、浴槽への転落による溺死に次いで、胃内容物の誤嚥、気道閉塞を生じた食物の誤嚥等による窒息死の割合が多くなっています。特に、80歳以上の高齢者では、窒息死が最も多くなっています。

かかりつけ医

診療所・病院名	
電　話　番　号	
担　　当　　者	

その他関係する連絡先（親類・友人等）