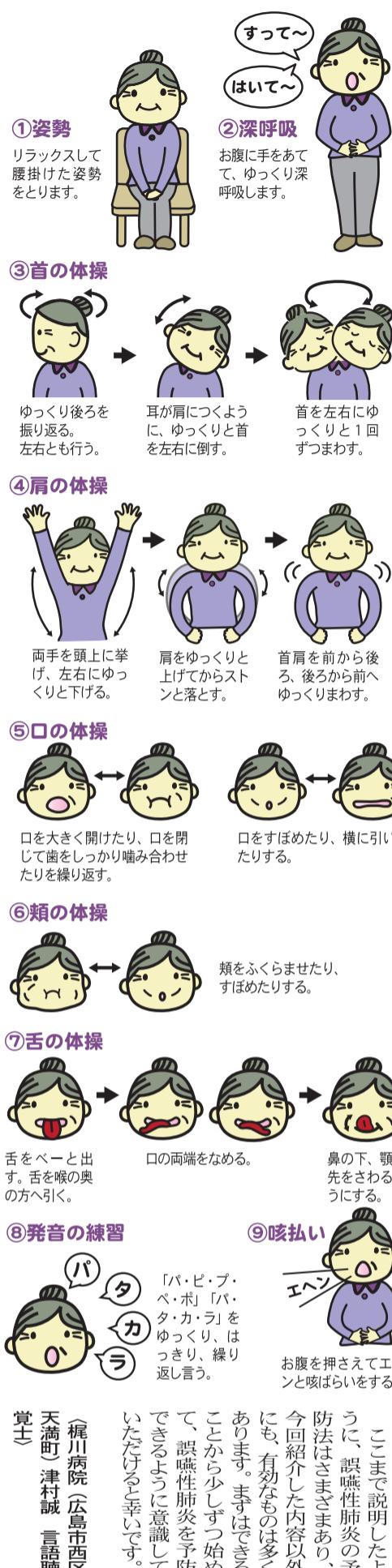


醫療最前線

誤嚥性肺炎って何だろう?③

A portrait of a man with short dark hair and glasses, wearing a dark blue collared shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

【図1】嚥下体操

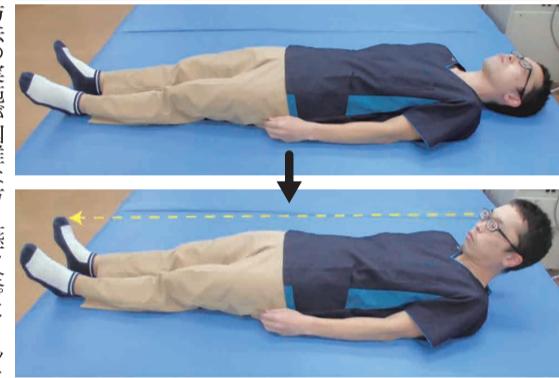


【図2】頭部拳上訓練（シャキア法）

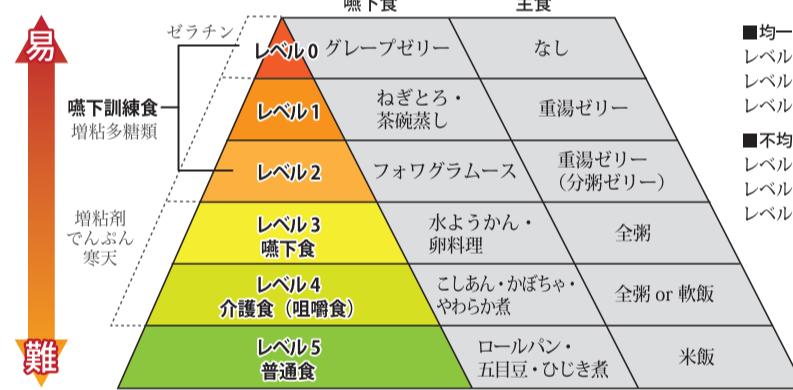
作用：喉頭の前上方運動を改善していく。

対象：食道の開きが不十分な方。

方法：下の図のように仰向けに横になり、肩を床につけたまま頭だけを足の指が見えるまで拳上する。
疲れない程度で30秒程度持続し、休憩を入れながら5～10回繰り返す。
できれば1日3回を行い、6週間継続する。



【図3】嚥下食ピラミッド



- 均一な物性：嚥下訓練食
- レベル 0：段階 1 = 開始食
- レベル 1：段階 2 = 嚥下食 I
- レベル 2：段階 3 = 嚥下食 II
- 不均一な物性
- レベル 3：段階 4 = 嚥下食 III [嚥下食 I + II]
- レベル 4：段階 5 = 移行食 [介護食]
- レベル 5：普通食

つまりやすさ（凝集性）、ねばつきやすさ（付着性）などの特徴を元に、食物の食べやすさを段階別にしたのです。

が低下した時、その度合いや生活環境などまさに十人十色で、誤嚥性肺炎に適した予防方法はそれぞれに異なります。

ここまで説明したように、誤嚥性肺炎の予防法はさまざまあります。今回紹介した内容以外にも、有効なものは多くあります。まずはできる限りことから少しずつ始めて、誤嚥性肺炎を予防できるよう意識していただけ幸いです。