



誰にでも起きる誤嚥窒息

看護師をしている私にとって、今年の上半期での印象深いニュースはみのもんたさんが亡くなったことです。みもさんは〈1週間で最も多く生番組に出演する司会者〉としてギネス世界記録に認定されたこともありました。

『プロ野球珍プレー・好プレー』の名調子では何度もお腹を抱えて笑ったものです。そんな『しゃべりのプロ』でも誤嚥窒息は起こるのだなと大変驚きました。

彼は2025年1月に焼き肉店で牛タンを喉につまらせて救急搬送され、そのまま意識不明の状態になっていましたが、3月1日に亡くなりました。2019年に発症したパーキンソン病、その症状の一つ『嚥下機能の低下』が要因といわれています。

ですが、原因となった食品が、高齢者の窒息事故を起こさせるイメージのある

「餅」ではなく「牛タン」であったことを意外に感じた人も多いのではないのでしょうか。

東京消防庁の発表によると窒息の原因製品の1位は今回、みもさんの命を奪った「肉」です。

そして、前述のように危険視され「白い悪魔」とも称される「餅」は6位でした。

他にも注意が必要な食品があります。「缶詰の桃などの



ようにつるっと入りやすいもの」「パンなどのように水分が少なく噛むと固くなるもの」は喉につまりやすい食品です。「焼き海苔やキュウリの薄切りなどのように上あごに張り付きやすいもの」は気道にフタをして張り付いてしまうことがあります。

また、年齢を重ねると唾液の量が減ってきます。そして、飲み込む力も弱ってくるため食事の姿勢や食事方法も大切です。寝っ転がったままや身体が傾いた状態は、誤嚥しやすい姿勢ですので注意しましょう。頬張って食べたり、急いで食べることは厳禁です。会話をしながらお食事をするのは楽しいことですが、口の中に食べ物が入ったままお話をすると誤嚥することがあるので注意しましょう。

口元の筋肉がゆるんできたり、ほうれい線が深くなってきたら「運動しましょう」のサインです。意識して口角を上げたり、声を出すことが大事です。口元や喉の筋肉のトレーニングとなるので、カラオケで大声で歌うのもオススメです。



B3病棟 看護師 齋藤 恵子

嚥下の力は足元から！？

嚥下障害の中でも食事のポジショニングの重要性のお話はすでに何回かされているので今回は食事の足元のお話をしたいと思います。

皆さんは普段からどんな体勢食事を摂取されていますか？最近飲み込みの力が衰えた・むせ込みが増えた方で足を組んだり、胡坐をかいて食事を召し上がっている方はいませんか。実は足底接地（そくていせっち）と嚥下機能には関係があることをご存じでしょうか。

足底接地とは、足の裏全体を地面や床などの安定した支持面にしっかりつけることです。食事の際に足底接地をすることで、姿勢が安定し、嚥下に関わる筋肉の活動がスムーズになり誤嚥のリスクを減らす効果があります。

★どんな効果があるのか★

- ・姿勢の安定
- ・嚥下筋の活動効果の向上
- ・誤嚥リスクの軽減
- ・咀嚼機能の向上



寝たきりの方で、足を地面につけることが難しい場合は膝下にクッションを入れ、軽く膝を持ち上げるようにしたり、足元にクッションや踏み台を置くなどの工夫を試してみてください。そうすることで足が安定し同じ効果を得られます。

A3病棟 看護師 吉田 美沙子

