



「食べにくい」「飲み込みにくい」「むせてしまう」を見過ごさないで!



私たちが力を合わせて市民を守ります

「食べにくい」「飲み込みにくい」「むせてしまう」などの摂食嚥下障害について、予防方法や改善方法などをまとめたパンフレット(右)を専門家と一緒に作りました。
岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

予防・早期発見が重要

摂食嚥下障害とは、食事や飲み込みに問題が起きる症状のことです。「飲み込みが悪くなる」→「食事の量が減る」→「筋肉が衰える」→「舌やのどの動きが悪くなる」→「飲み込みが悪くなる」という悪循環が始まると自然に止まることはなく、何もしないで放っておくと誤嚥性肺炎(※)や窒息につながる場合があります。また、症状ががんによって起きている場合もあるため、予防や早期発見が重要になります。

※誤嚥とは、食事中に食べ物や飲み物が気管に入ることです。その結果発症する肺炎のことを誤嚥性肺炎といいます

多職種が連携して作成

市は、医師やケアマネジャーなど医療や介護の関係者で構成する「摂食嚥下・口腔ケア対応力の向上に向けた多職種連携の体制づくりの検討」専門委員会(上写真の6人も所属)と一緒に、摂食嚥下障害の予防方法などをまとめたパンフレット「知っておきたい 口から食べることの大切さ」(概要版と詳細版)を各区地域支えあい課や市内41カ所の地域包括支援センターで配布しています。市ホームページからダウンロードもできます。

まずは、自身の状態を知ることから始めましょう。



専門職が結集して作りました

自分の口でおいしく食べ、はつらつと生活してもらうために、多くの専門職が集まり、4年もの年月をかけ、パンフレットを作りました。

家族や周りの人と共にご覧いただき、予防や改善に役立ててください。私たちが皆さんを守ります。



同委員会 落久保裕之委員長

チェックしてみましょう

- 次の項目に一つでも当てはまるものがある場合は、かかりつけ医や耳鼻咽喉科、歯科の専門医にご相談を。
- ☐ 最近、やせてきた
 - ☐ 食事中にむせることがある
 - ☐ 薬がのどに引っかかる
 - ☐ のどに食べ物が残る感じがする
 - ☐ 食べるのが遅くなった
 - ☐ 硬いものが食べにくくなった
 - ☐ 口の中に食べ物が残る
 - ☐ 口が渇く
 - ☐ がらがら声やかすれ声が出る
 - ☐ 歩くのが遅くなった(ペットボトルのふたを開けるのが難しいなどの筋力の低下も含む)

この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】

