

栄養部ニュース 1月号

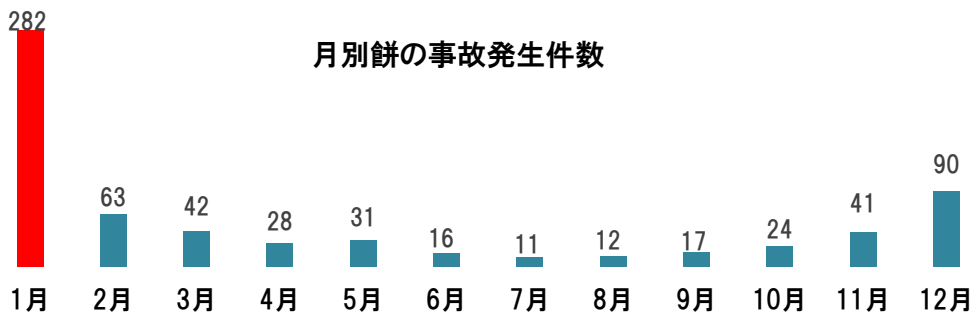
発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025年1月1日 No.25-1

～餅を食べる機会が増える季節、誤嚥に注意しよう～

誤嚥とは、食べ物や唾液が食道を通らず、何らかの理由によって本来入ってはいけない**気管に入ってしまうことを誤嚥**といいます。誤嚥をすると**窒息**や**誤嚥性肺炎**に繋がる危険があります。

*誤嚥は、加齢に伴う飲み込みに必要な筋力の低下、唾液量が少ない、噛む力の低下、神経・筋肉の病気、喉の腫瘍などによってリスクが高まります。

餅による窒息事故は年間を通して1月に最も多いと報告されています。



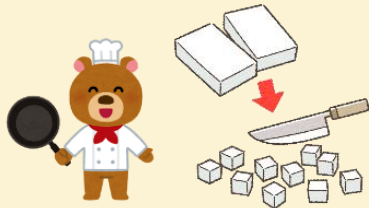
消費者庁 年末年始餅による窒息事故にご注意ください



↓嚥下障害を指摘されている方、飲み込みに不安のある方、むせやすい方は餅の摂取は危険ですので控えるようにしてください↓

餅を食べやすくするための工夫！（餅は喉にはりつきやすく、飲み込みにくい食品）

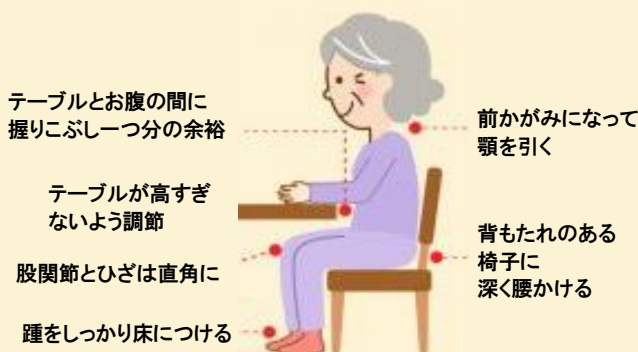
・**食べやすい大きさに小さく切る**
小さく切ったほうが窒息のリスクが抑えられます



・**焼餅より煮た餅・白玉を食べる**
煮た餅や白玉のほうがはりつきにくく、水分で口を潤してから食べると詰まりにくくなります



・**体勢を起こして食べる**
背筋を伸ばし、顎を軽く引き、やや前かがみ。足は床につけて食べましょう



・**ゆっくり一口ずつ食べる**
飲み込でから次の一口を食べましょう。一口で頬張ると上手く噛み切れずに窒息リスクが高くなります

お正月料理には喉に張り付きやすい**餅**の他にも弾力の強い**蒲鉾**や酸味の強い**なます**など飲み込みにくい食品が多くあります。むせ込みやすい方やご高齢の方は誤嚥しやすい食品の摂取はなるべく控えましょう。

*また飲み込みに不安がある方は医師または栄養士にご相談ください。



作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修:栄養委員会