

# しぶや元気 サポート通信

No. 48

発行日：令和7年12月15日  
発行元：渋谷区介護保険課  
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関する全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

## 嚥下機能を守って元気なお正月を！

お正月が近づき、年越しに向けて忙しく準備をされている方も多いかと思います。この時期に多くなるのが誤嚥事故。原因是皆さんご存じのお雑煮やおしるこに入った「お餅」です。お餅といえば日本のお正月に欠かせない伝統食ですが、高齢者にとっては誤嚥事故の原因にもなりやすい食べ物です。毎年、救急搬送のニュースが報じられるほど、身近で注意が必要な問題です。



今回は「飲み込み」をテーマにして、誤嚥のメカニズムや対策について触れていくよと思います。

## お正月に増える誤嚥事故

お餅は粘り気が強く、のどに張り付くような性質があります。そのため嚥下機能が低下している高齢者にとっては特に危険です。実際に毎年お正月にはお餅による窒息や誤嚥事故が増加し、救急搬送件数が急増します。冬場は誤嚥性肺炎も増える時期であり、嚥下機能低下は命に関わる問題となります。



図 月別の窒息での救急搬送人員(令和2~6年まで)

## なぜ誤嚥は起こるのか

食べ物を飲み込む時、通常は舌が食塊をのどへ送り込み喉頭蓋が気管を閉じて食道へと導きます。しかし、筋力の低下や動作のタイミングのずれによって、食べ物が誤って気管に入ってしまうことがあります。これ

が「誤嚥」です。繰り返し誤嚥が起こると細菌が肺に入り込み「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。

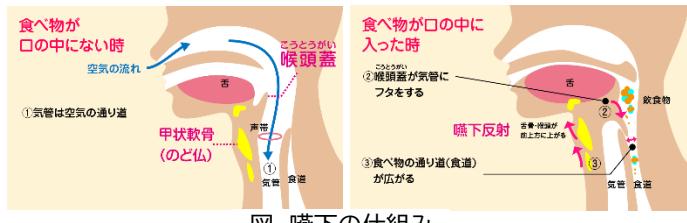


図 嚥下の仕組み

## 安全に食べるためのポイント

誤嚥を予防する為にいくつか対策を紹介します。

- ✓ 食べ物は一口分を小さくし、よく噛んでゆっくり飲み込む
- ✓ 姿勢を正して座り、背筋を伸ばして座る
- ✓ 食後すぐに横にならず、しばらく座って過ごす
- ✓ 水分をしっかり摂り、口の中を潤す
- ✓ 「パタカラ体操」などの嚥下体操で口や舌の筋肉を鍛える

良い姿勢でゆっくりよく噛むことが重要だということが良くわかります。またパンなど口の中の水分を吸収する食べ物が飲み込みにくいという経験がある方もいるのではないでしょうか。口腔内の水分もとても重要です。

これらの工夫を日常生活に取り入れることで、誤嚥のリスクを減らすことができます。

## 今年のお正月は嚥下力を意識して！

お餅を安全に楽しむには、嚥下力を意識した食べ方や対策が欠かせません。もし、「食事中にむせることが増えた」「なかなか飲み込めない」「食後に声がかかる」などの症状がある場合、嚥下機能が低下している可能性があります。気になる方は医療機関で相談してみましょう。嚥下力をしっかりと鍛えて、元気に新しい年を迎えましょう。

