

# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための

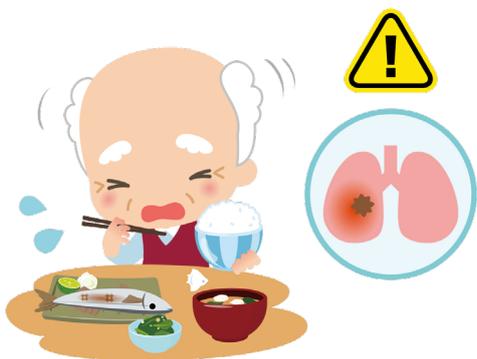


(公財) 福井県健康管理協会  
診療放射線技師 吉田 裕子

## バリウム検査で誤嚥したら？

### 誤嚥とは

誤嚥とは、食べ物などが誤って気管から肺に入ってしまったことです。嚥下機能、すなわち「飲み込む力」が、老化などによって衰えると、誤嚥が増えます。しかし、誤嚥してしまってもムセたり、咳で吐き出せたりすれば心配することはありません。心配なのは、体力や免疫力が低下しているときに誤嚥が起こり、誤嚥物が気管内で炎症を起こし、さらに進行して肺炎まで至ることです。これを「誤嚥性肺炎」と言います。このとき、ムセも咳込みもいまま誤嚥を起こしているときがあり、いつの間にか誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。



### 嚥下機能老化のサイン

- ・ 食事中にムセる
  - ・ 食べ物が飲み込みにくい（大きく目の錠剤が飲み込みにくい）
  - ・ 以前より食事に時間がかかる
  - ・ 食後に痰や咳が増えた
  - ・ 声がかれる、声が小さくなった
  - ・ 歩くスピードが遅くなっている
- これらの中でいくつか当てはまってきた場合は、要注意です。嚥下機能回復を心がける必要があります。

### 誤嚥を予防するには

嚥下機能が低下していると感じたときは、誤嚥しないために、柔らかくてまとまりのあるものを食べると良いでしょう。また、タンパク質多めで栄養バランスを考えた食事を取り、しっかりと睡眠をとることも大切です。食事のときの姿勢も重要で、背筋を伸ばし、顎を引いて食事しましょう。嚥下機能はのを鍛えることによって回復します。のどトレーニングには、歌を歌ってのどの上下運動をする。あくびをしてのどを大きく広げることでの筋のスト

レッチ効果もあります。加えて、普段からウォーキングなどの酸素運動をして体力を維持しましょう。

### バリウム検査における誤嚥

バリウム検査は、発泡剤で胃を膨らませ、バリウムを飲んでもらう検査です。このとき、バリウムを誤嚥してしまう方がまれにいます。でも、心配しないでください。私たち技師は、透視下でバリウムが流れていく様子を確認しています。バリウムを誤嚥した場合は、すぐに気づき、誤嚥が肺まで進んでいれば検査を中止させていただきます。肺まで誤嚥が起こってしまうと、発熱する可能性がありますので、誤嚥者へは、可能な限りバリウムを排出し、その後の体調確認を行い、最後まで対応させていただきます。誤嚥もその後の発熱もごくまれです。心配せずにバリウム検査を受けてください。



熱もごくまれです。心配せずにバリウム検査を受けてください。