

## 誤嚥を防ぐ食べ方のコツ

1/3

肺線維症の症状である咳や息苦しさが強くなると、唾液や食べ物などを飲み込むときに息をこらえるのが難しくなります。すると、息を吸ったときに、唾液や食べ物が気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。咳や息苦しさが強い場合は、食事の内容や食べ方を工夫しましょう。なお、病院で食事についての指導を受けている場合はそちらに従ってください。

### ➡ 誤嚥をしない食べ方

食べ方を工夫することで、誤嚥を防ぐことができます。また、誤嚥の予防は病気の悪化を防ぐことにもつながるため、食事中に息苦しきがある場合は特に注意をしましょう。

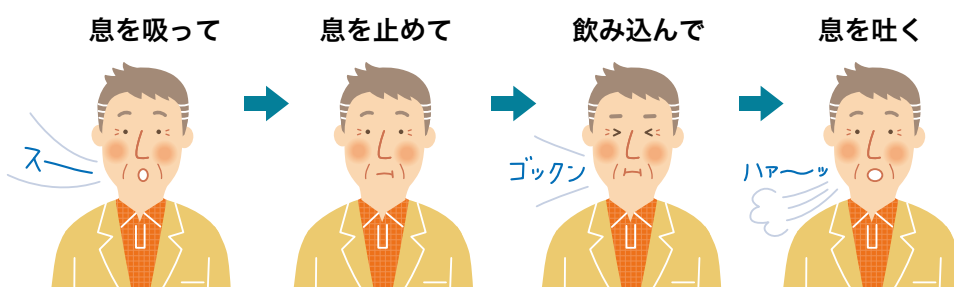
### 飲み込み方の工夫

- 一口を少なめに
- 一口ごとに「ごっくん」と意識して飲み込む

下顎を引きながら  
お辞儀をして飲み込む



### 息をこらえながら飲み込む方法



## 誤嚥を防ぐ食べ方のコツ

2/3

### → 特に注意したい食べ物

食事内容によっても誤嚥のしやすさが異なります。以下のような食べ物を食べるときは、特に注意してゆっくり食べましょう。

口の中やのどにくっつきやすいもの	のり・わかめ・だんご・もち		
「すすって」食べるもの	そば・うどん・ラーメン		
かみ切りにくく硬いもの	タコ・いか・ごぼう・れんこん		
水分が少なくパサパサしているもの	パン・カステラ・クッキー		
つるっとのどに入りやすいもの	こんにゃく・ゼリー・ところてん		
小さくバラバラになるもの	ピーナッツ・ゴマ		
酸味が強いもの	梅干し・酢の物		

監修 公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生