

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
09.09.01発行

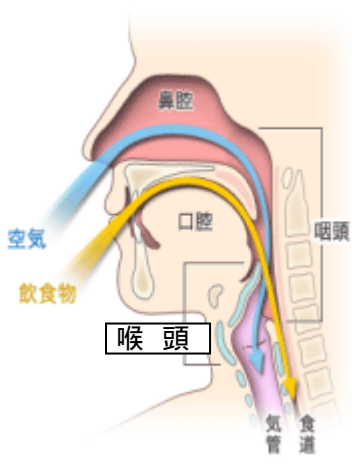


図1：のどの構

気管に唾液、飲食物が入った状態を誤嚥といい、これによって引き起こされ

(図1)

Q1 なぜムセるの？
A1 喉頭（気管の入口）や気管に唾液や、飲食物などの異物が入ったときに咳き込むことがあります。これがムセです。喉頭や気管に空気以外の異物が入ると、粘膜が刺激され、咳を出すことで異物を排除しようとしてします。

摂食・嚥下障害
ムセについて



皆さん、食事をしていて急にムセ込んでしまった経験をしたことがあると思います。今回は、「食べ物が変な方に入った」というムセについて考えてみたいと思います。

嚥下障害 ムセ込みについて

肺炎を誤嚥性肺炎といえます。



Q2 誤嚥すると必ずムセるの？

A2 普通、喉頭や気管に飲食物が入り込むと、粘膜刺激によって反射的にムせてしまいます。このしくみは誤嚥した飲食物を排除して気道を保護するために重要です。しかし、病気や体の状態によっては気道の感覚機能に異常があることがあります。その場合、誤嚥してもムセないことがあります。このため、ムセないからといって誤嚥をしていないとは限りません。

ムセることは体の防御機能であるため、ムセること自体が悪いことというわけではなく、摂食・嚥下障害のひとつの指標になります。

Q3 ムセた時どうしたらいいの？

A3 ムセたら水を飲むというのとは間違いです。水分はムセやすい飲み物です。

ムセたときは、しっかり咳を出し、休憩をして落ち着いてから食事を再開しましょう。また、ムセがなくても食事後に声がガラガラ声になったり、痰が多くなる場合は誤嚥が疑われます。

予防策・ムセにくい食事の形態については次回紹介したいと思います。

編集後記

9月に入り、気候の変動が大きくなりました。今年は雨の多い夏となりましたね。新型インフルエンザの流行が騒がれている時期です。自分の身を守るためにも手洗い・うがいをしっかり行い、十分な感染予防を行うようにしましょう。

（
広
報
担



ワンポイント

～ 転ばぬために ～

足の付け根（股関節）はひざ関節より負担がかかっているのはご存じですか？
今回は足の付け根で低下しやすい筋肉（外転筋）とお尻の部分の筋力増強訓練を紹介します。

1. 横向きで足あげ運動

横向きに寝て足を上（天井側）へゆっくりと持ち上げゆっくりと下ろします。（図1）10～20回行いましょう。

持ち上げる足は前の方へずらさず、真っ直ぐに持ち上げることが大切です。しっかりとお尻側に力を入れましょう。

横向きで足が上がらない場合は、仰向けや立った状態で行いましょう。



図1：足あげ運動

2. お尻あげ運動

仰向けに寝て両ひざを立て、お尻をゆっくりと持ち上げゆっくり下ろします。（図2）10～20回行いましょう。

仰向けに寝ることができない方は椅子に腰掛けて行っ



図2：お尻あげ運動



図3

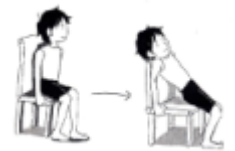


図4

(S T 篠原)