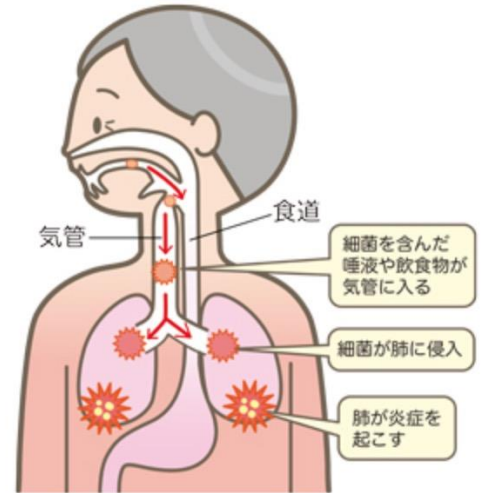


「嚥下障害」とは、舌や喉の動きが衰え、食べ物が肺に入ってしまうことを言います。これを繰り返すと...  
「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」となります。  
高齢者の死因第4位が「肺炎」で、そのうち70%以上が「誤嚥性肺炎」と言われています。

ブッシュ元大統領が55歳の時に気絶!  
その原因は...菓子パンを誤嚥!  
決して高齢者だけの病気ではないのです。

誤嚥性肺炎のメカニズム



## 嚥下障害を早期にみつけるための ～嚥下セルフチェック～

用意するもの: 秒針のついている時計 もしくは ストップウォッチ

### パタカ検査

(食べ物を送り込むのに必要な口の筋肉の動きを調べます。)

方法: 5秒間で「パタカ」をできるだけ早く繰り返し、その数をかぞえます。

回

パタカ、パタカ、パタカ...



合格基準  
7回以上

### 発声持続検査

(呼吸機能を調べます。)

秒

方法: 「あ～」と一息で声を出し続けられる時間を計ります。

合格基準  
男性: 15秒以上  
女性: 10秒以上

### 反復唾液飲み検査

(飲み込みの起こりやすさを調べます。)

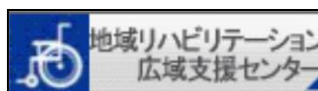
回

方法: 30秒間で唾を飲んだ数をかぞえます。

合格基準  
3回以上

### 合格基準に達しなかったら？

「君津中央病院ホームページ」→ 左側中段の



→ 「事業内容」 → 「嚥下体操」  
に練習方法を掲載してあります。

飲み込みに関して相談したいという方は、ぜひ来年の「きみフェス」にお越しくださいね。