

嚥下障害の方へ

新型コロナウイルス感染拡大中に 自分で注意できる肺炎予防

東京大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科
上羽 瑠美

新型コロナウイルス感染拡大によって・・・

- 知らないうちに「新型コロナウイルスに感染している」けれども症状がないので通常の生活を送っている・・・という可能性が誰にでもある
- いつも受診している医療機関では、新型コロナウイルス感染対策のため、
 - 外来受診が難しくなるかも
 - 何かあっても入院できないかも
 - 対応できる医療スタッフが少ないかも
 - 病院への往復や待合室での人との接触が心配 などが考えられる
- 嚥下障害がある場合、誤嚥による肺炎を起こさないよう特に注意が必要！

自分や家族でできる口腔ケアを！！

- 専門的な口腔ケアを受けられない場合でも、自分でまたは家族でできる口腔ケアをしませんか？
- 歯ブラシやスポンジブラシなどでお口をきれいにしましょう
- お口に残っている汚染物の清掃には、口腔ウェットティッシュによる「ふき取り」がお勧めです（水での洗浄、スポンジブラシより効果があると）
- 義歯（入れ歯）を丁寧に洗い、きれいな状態で使いましょう

Self oral care!!

いつもより安全な食事形態！！

- 「自分が食べたいもの」ではなく「自分にとって食べやすいもの」を食事で摂るようにしてください
- 以下のようなものは、新型コロナウイルス感染が拡大している状況では是非控えてください
 - むせやすいもの
 - のみこみにくいもの
 - 口に残りやすいもの
 - 時間がかかるもの
- 肺炎を起こしてしまっても、医療機関の状況によっては、すぐに治療や入院ができるとは限りません

Safe food property!!

「適切なとろみ」で安全に！！

- 「とろみ」を勧められているのに、とろみを付けていない方、
- 「濃い目のとろみ」を勧められているのに、とろみを薄めている方、
- 「とろみ」を付けたり付けなかったりしている方、
⇒今は我慢の時です！適切なとろみを付けてください！！
- 「とろみ」を付けると味が変わるのが嫌いな方
⇒とろみ調整食品（とろみ剤）を変えて試してください
製品によって透明度やとろみの付き方，味が変わります

Suitable level of thickness!!

いつもより注意した摂食方法を！！

- 誤嚥しないように、いつもより慎重に食事をしましょう
 - 1口の量を少なめにする
 - 摂食しやすい姿勢にする
 - 急いで食べない
 - 食事に集中する
 - 数口毎に咳払いするなどの工夫（必要あれば）
 - 医療従事者に指導されている方法を守る など

Studious attention to eating!!

肺炎予防に4つのSをお願いします

Self oral care (口腔セルフケア)

Safe food property (安全な食事形態)

Suitable level of thickness (適切なとろみ)

Studious attention to eating (慎重な食事摂取)