



「かけはし」



誤嚥・窒息リスクのある食品とは ~むせのある方は注意しよう~

芦屋中央病院 栄養科

“誤嚥”という言葉を目にしたことはありませんか。誤嚥とは、飲み込んだ食べ物などが、食道ではなく気道（気管）に入ることをいい、肺炎や窒息にもつながる可能性があり日常生活において注意をする必要があります。

誤嚥の原因は様々ですが、加齢などによる気管を含む喉の感覚低下が原因であるとも言われています。このように、「口から食べること」に支障をきたしている状態は、摂食嚥下障害とも呼ばれます。

摂食嚥下障害の自覚症状としては、食事中にむせる、喉がつかえる感じがある、また他覚症状としては、以前より食事に時間がかかっている、咳をしながら食べている、上を向いて食べている、お茶で食物を流し込んでいる、食べた後ガラガラ声になっている等が挙げられます。

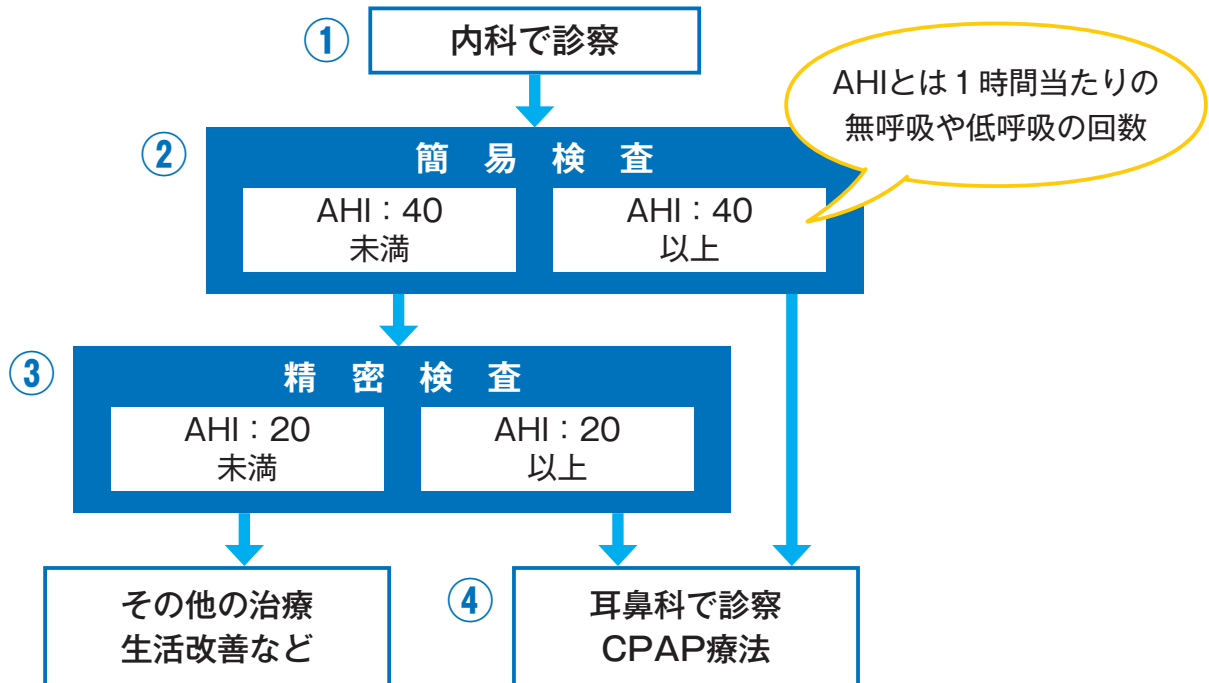
また、食品による窒息死亡事故は、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で起こりますが、特に80歳以上に多く、発生時期は1月がもっとも多いと言われています。誤嚥や窒息のリスクのある食品には、パサつきのある物（パン、ふかした芋、焼き魚等）、弾力のあるもの（かまぼこ、こんにやく、グミ、弾力のあるゼリー等）、硬くてばらける物（せんべい、ナッツ類、飴等）、粘り気のある物（餅、団子等）、繊維のある物（海藻類、ごぼう、たけのこ等）が挙げられますので、これらの食品を食べる際は十分にご注意ください。

ご家庭でできる誤嚥や窒息の予防策は、「早食いせずゆっくりよく噛む」、「リスクのある食品はさける」ことです。そして口から食べるときに違和感等がある場合は病院に相談することをおすすめします。



当院には、医師、看護師、管理栄養士の他、放射線科やリハビリテーション科スタッフ等が中心となって「口から食べること」を支えるチーム（嚥下サポートチーム）があります。専門的な検査（嚥下造影検査）や、検査結果に応じた適切な食形態の指導、飲み込みやすい食品や調理方法等の情報提供も随時行っています。気になる方は、まずは総合相談窓口へご相談ください。

前回の広報紙（2024年2号 vol.41）で当院の睡眠検査の紹介を行いました。
今回はイラストなどを交えて、実際の診断やCPAP（シーパップ）療法の流れについて簡単に説明します。

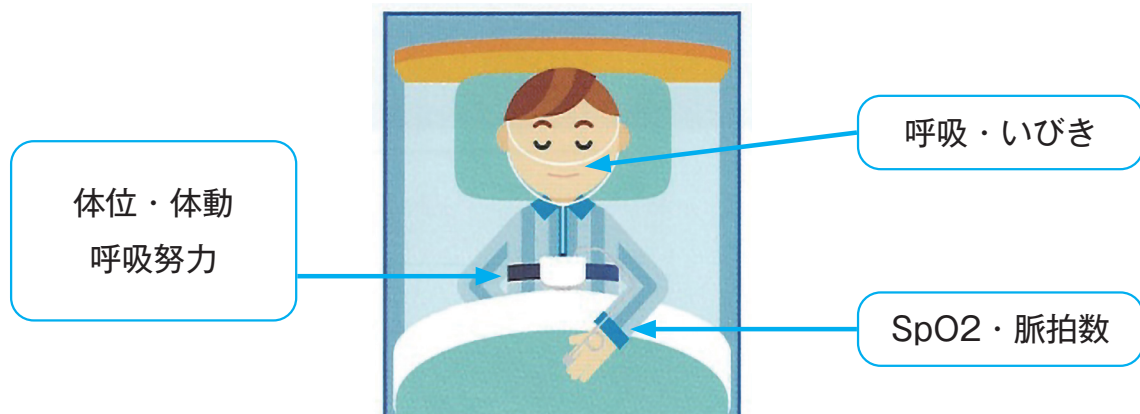


① 診察

いびき、日中の眠気、何度も目を覚ます、寝起きの頭痛など睡眠中の無呼吸や低呼吸が疑われる方は内科にご相談ください。

② 簡易検査

携帯型の検査装置を自宅に持ち帰り、睡眠時に自分で装着します。
1時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数が、40回未満であれば「③精密検査」へ40回以上であれば「④CPAP療法」へと進みます。



③ 精密検査

病院に入院して行う検査ですが、令和6年11月1日から自宅でも検査ができるようになりました。簡易検査に比べて脳波や眼球の動きなどから睡眠の深さや呼吸の状態をより詳しく把握することができます。

1時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数が20回以上であれば「④CPAP療法」へ20回未満であれば「その他の治療・生活改善など」へと進みます。



脳波・眼球運動
顎のうごき

④ CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）

装置からホース、マスクを介して常に一定圧の空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。適切に継続して行うことで睡眠中の無呼吸やいびきが減少し症状の改善が期待されます。なお、定期的な受診が必要です。



ご質問などは内科へご相談ください

当院ホームページ内で睡眠時無呼吸症候群についてわかり易く解説しています。また、簡単なセルフチェックも行うことができますので、ぜひご覧ください。

地方独立行政法人 芦屋中央病院外来診療担当表

2025年1月1日現在

| 診療科 | 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|----|---------------------------|---|-----------------------------------|-----------------|--|------------------------------|
| 消化器内科 | 午前 | 外園 | 櫻井 | 高橋 | 外園 | 高橋 | |
| 肝臓内科 | 午前 | | 日浦 | | | | |
| 内科 | 午前 | 呼吸器内科 橋本 | | 呼吸器内科 矢寺(第1週) 神田(第2・3・4・5週) | 呼吸器内科 森本 | 膠原病内科 藤田 | |
| | | 横溝 | 瓜生 | 日浦 | 担当医 | 鈴鹿 | |
| | | 吉村 | 循環器内科 三木 | 循環器内科 瀬戸山 | 循環器内科 永田 | 循環器内科 村岡 | |
| | | 糖尿病・ 代謝内科 松下 | 糖尿病・ 腎臓内科 鈴鹿 | 糖尿病・ 代謝内科 松下 | 糖尿病・ 腎臓内科 瓜生 | 糖尿病・ 代謝内科 松下 | |
| | 午後 | 糖尿病・ 腎臓内科 瓜生 | 占部 | 呼吸器内科 黒田 | | 膠原病内科 野原 | |
| | | 脳卒中専門外来 (第1・3・4・5週) 黒川 | | | | | |
| 総合内科 | 午後 | 日浦 | 村岡 | 中俣 | 鈴鹿 | 瓜生 | |
| 泌尿器科 | 午前 | 井上 | 井上 | 井上 | 井上 | 井上 | |
| | 午後 | 井上 (女性専用診療) | 井上 | 井上 手術の際休診 | 井上 | 井上 | |
| 整形外科 | 午前 | 河野(新患) | 産医大医師(新患) 嵐(第1・3・5週) 福田(第2・4週) | 熊谷(新患) | 横井(新患) | 産医大医師(新患) 山田(第1・3・5週) 吉田(第2・4週) | 産医大医師 |
| | | 熊谷 | 河野 | 河野 | 河野 | 熊谷 | |
| | | 横井 | | 横井 | | 横井 | |
| | 午後 | 14:30~ 河野 | 嵐(第1・3・5週) 福田(第2・4週) ※午後受付15:30まで | 横井 | 熊谷 | 山田(第1・3・5週) 吉田(第2・4週) ※午後受付15:30まで | 14:00~15:30 肩関節専門外来 熊谷 |
| スポーツ外傷・ 障害専門外来 (予約制) | 午前 | 11:00~ 迫田 | 11:00~ 迫田 | 11:00~ 迫田 | 11:00~ 迫田 | | 迫田 |
| | 午後 | 迫田 | 迫田 | 迫田 | 迫田 | | |
| 外科 (乳腺外科) | 午前 | 水田 | 永淵 | | 水田 | 水田 | |
| | 午後 | 中山(新患) | 中山(新患) | | 永淵(再診のみ) | 中山(新患) | |
| | 午後 | 中山 | 中山 | | 永淵 | | |
| 緩和ケア外来 | 午前 | 水田(予約制) | | | | 水田(予約制) | |
| | 午後 | 水田(予約制) | | | | 水田(予約制) | |
| 眼科 | 午前 | 西村 | | | | | |
| | 午後 | | | | 西村 | | |
| 皮膚科・ 形成外科 | 午前 | 池川(皮膚科) | | | 澤田(皮膚科) | | |
| | 午後 | | | 松岡(形成外科) | | | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | | | | 産医大医師 | 産医大医師 | |
| | 午後 | | 14:00~ 産医大医師 | | | | |
| 腎外来 10:00~ | 午前 | 中俣(再診のみ) | 中俣(新患) | 中俣(再診のみ) | 中俣(新患) | 中俣(再診のみ) | |

※午後は手術のため休診になることがありますので、ご来院の前に電話にてお問い合わせください。

受付時間

午前 [月曜～金曜] 8:00～11:30まで
[土 曜] 8:00～11:00まで(整形外科のみ)
※新患の受付は8:30～となります。

午後 [月曜～金曜] 12:30～16:00
(スポーツリハビリは18:00まで)

**スポーツ外傷・
障害専門外来
初診受付時間**

[月曜～木曜] 11:00～17:00
[金 曜] 12:30～16:00
[土 曜] 9:00～11:00

TEL 093-222-2931 (代)

〒807-0141 福岡県遠賀郡芦屋町大字山鹿283番地7

FAX 093-222-2176 (代)

FAX 093-223-0301 (地域連携室)

URL: <https://www.ashiya-central-hospital.jp>



JR遠賀川駅から芦屋タウンバス「中央病院・遠賀川駅線」にて「芦屋中央病院玄関前」バス停下車
JR折尾駅から北九州市営バスにて「芦屋(第一栗屋)」または「芦屋(鶴松団地)」行きにて「芦屋中央病院下」バス停下車
JR折尾駅から北九州市営バス(日吉台・水巻町図書館・向田)經由芦屋中央病院玄関前行きにて「芦屋中央病院玄関前」バス停下車