

食事中にむせたり、咳き込んだりしませんか

食事をしたり、飲み物を飲んだりするとき、ちゃんと飲み込んでいますか。口に入れたものをスムーズに飲み込めず、むせたり、咳き込んだりすることが多い場合は、摂食・嚥下障害が疑われます。摂食・嚥下障害は誤嚥性肺炎の大きな原因になるので早めに対処しましょう。

硬いものの丸飲みやしゃがれ声などの症状も

飲食物を飲み込むときは、さまざまな神経や筋肉が複雑に関係しています。まず、目で見たり香りをかいだりして、飲食物と認識します。口に入れた飲食物は歯を使ってかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形にして、のどへ送り込みます。飲食物をゴクンと飲み込むとき、食道の入り口が開くと同時に、喉頭蓋というふたが気管を閉じます。飲食物は、絞り込むような食道の蠕動運動によって胃に運ばれます。

これらの過程でなんらかの問題がある状態が、摂食・嚥下障害です。代表的な症状は食事中のむせや咳き込みですが、そのほか、食べられないほどの量をどんどん口に詰め込む、噛めないような硬いものを丸飲みしてしまう、飲食物をこぼす量が多くなる、しゃがれ声になる、といった場合も、摂食・嚥下障害の可能性があります。

誤嚥性肺炎の原因になることも

摂食・嚥下障害の原因として、脳卒中やパーキンソン病、認知症などの病気が挙げられます。また、加齢とともに飲み込む働きが低下するため、高齢者は摂食・嚥下障害のリスクが高まります。高齢者の場合、摂食・嚥下障害が誤嚥性肺炎の引き金となりやすいので特に注意が必要です。

誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液などが誤って気管から肺に入ってしまう、炎症が起きる病気で、最悪の場合、生命に危険を及ぼすことがあります。一般に、肺炎を発症すると38℃以上の発熱や強い咳などが出ますが、高齢者に多い誤嚥性肺炎では、そうした症状が出ないことが多く、息が浅く速い、何となく元気がない、食欲がないと

いった症状がよくみられます。こうしたときには速やかに受診しましょう。

ロストレッチや口腔ケアを実践しよう

摂食・嚥下障害を予防する方法として、口のまわり・ほお・舌の筋肉を鍛える運動があります。口に空気をためてほおを膨らませる、舌を前に突き出したり唇の上下・左右につける、唇を横に広げるなどの運動を行いましょう。

歯磨きを丁寧に口の中を清潔に保つ、飲食物に適度なとろみをつける、背中を丸めて食事をしないといったことも、摂食・嚥下障害や誤嚥性肺炎の予防に有効です。

なお、飲み込みについて気になることがある場合は、薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、10月5日(当日消印有効)です。

ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 定期的には歯の検診に行っていますか?
1.行っている
2.行っていない
3.その他
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life9月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様以下の方に商品をプレゼントいたします。



もしもの備えに便利な手拭い

親しみやすいイラストで防災知識が得られる「防災拭い」。もしものときには包帯やロープ、三角巾などとしても使えます。小さく畳めて軽く、乾きやすい綿100%の生地です。防災グッズ編、地震編、津波編のセットをプレゼント。防災拭いセット 防災グッズ編/地震編/津波編 1,500円(税抜) 有限会社クワン

※プレゼントの当選発表は発表をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見、ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

「健康脳クイズの答え」
答えは、「シンマイ」でした。

ウ	カ	イ	マ	カ
コ	シ	イ	レ	シ
フ	グ	イ	ノ	ミ
ヒ	サ	メ	ヤ	
サ	ガ	イ	カ	
ク	サ	キ	ユ	ウ

次号予告 10月号は「目の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

特集 いますぐ防災 3つの備え

■食事中にむせたり、咳き込んだりしませんか…4 防災手拭いを 100名様にプレゼント…4



チェックリスト ※数量は大人2人、1日分です 備え忘れがないようにチェックしましょう。

<input type="checkbox"/> ロースク・LEDランタン/2個 LEDランタンなら明るく火事の心配もありません。	<input type="checkbox"/> 着火ライター・ライター/2個 ロースクなどに火をつけるときの必須アイテム。	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ/1台 情報の収集に。予備電池も併せて用意しましょう。	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ/1個 ハサミ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。	<input type="checkbox"/> 軍手、手袋/2対 熱に強い綿100%で、できれば滑り止めのついたもの。	<input type="checkbox"/> ロープ7m以上/1本 救助用。人の体重を支えられる強度があるもの。	<input type="checkbox"/> レジャーシート/2畳分 避難所のスペース確保に。1人1畳が目安です。
<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット/2枚 防水性、防風性に富んだ軽量の防寒ブランケット。	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ/2枚~ 家では消臭効果のある猫砂とポリ袋で代用も。	<input type="checkbox"/> タオル/4枚~ 汚れの拭き取り、下着やマフラーの代わりなどに大活躍。	<input type="checkbox"/> ポリ袋/10枚~ 物入れ、雨具の代用、防寒などいろいろ使えます。	<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー/2ロール ティッシュの代用のほか、汚れの拭き取りにも利用。	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ/2個~ 食事の際やトイレの後に。水がないときは特に重宝。	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ/2本 洗口液/1個 口腔内が汚れると肺炎などのリスクが高まります。
<input type="checkbox"/> 現金(10円玉)/約50枚 公衆電話用。災害時には回線が優先的に確保されます。	<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製)/1個 ポリ袋をつなげてシートにするときなどにも使えます。	<input type="checkbox"/> 油性マジック(大)/1本 油性ならガムテープにも、水にぬれた紙にも書けます。	<input type="checkbox"/> メモ帳とペン/1セット 重要な情報は忘れないように書き留めて。	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ/4個~ 冬以外の季節でも、夜冷えるときがあります。	<input type="checkbox"/> 救急袋/1枚 応急処置に必要なものを1つの袋に入れて。	<input type="checkbox"/> 毛抜き1本 <input type="checkbox"/> 消毒薬1本 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 適宜 <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) 適宜 <input type="checkbox"/> ばんそうこう 10枚~ <input type="checkbox"/> 包帯 2巻 <input type="checkbox"/> 三角巾 2枚 <input type="checkbox"/> マスク 4枚以上 <input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬など 適宜

※その他、生理用品や紙おむつ、介護食など個別に必要な物や貴重品などを備えておきましょう。定期的の中身の見直し、差し替えを。

普段から買い置き食料

災害用と考えずに、普段からレトルト食品やインスタント食品、缶詰などを多めにストック。普段の食事に時々使って賞味期限切れになるのを防止。食べた分の補充も忘れずに。

災害時の重宝グッズ

温かいお茶や食べ物をお口にした、でもガスも電気もない—こんなときに役に立つのがカセットコンロ。ガスボンベも多めに用意。クーラーボックスに保冷剤を入れれば簡易冷蔵庫に。

非常時にも役立つお薬手帳

避難所などでは、患者さん自身が普段服用している薬や治療内容を医療従事者に伝えなければなりません。薬歴や病歴などが記載されているお薬手帳があれば正しく伝えられ、薬の処方や治療がより適切に、かつスムーズになります。

イラストレーション：江田なな

もしものために、できることからやっておこう

2. 家の備え

家はもっとも安心できる空間です。いざというときのために、家を安全な場所にしておきましょう。

普段から整理整頓



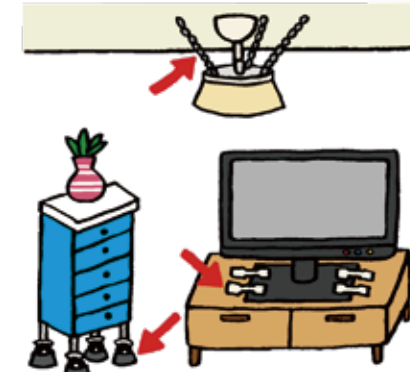
部屋や廊下などに物を置きっぱなしにしたり、乱雑に置いていたりすると、避難するときの通路を確保できなかつたり、物につまずいて転倒する危険が高まります。普段からの整理整頓は危険から身を守る第一歩です。

家具の配置の見直し



可能であればタンス部屋をつくり、家具はそちらに集め、寝室やリビングにはできるだけ家具を置かないか、背の低い家具のみにするのが理想です。窓ガラスが割れてケガをすることがあるので、ベッドやソファは窓際から離して。

転倒・落下・移動を防止



食器棚や冷蔵庫などは床との間にマットを敷くとよいでしょう。テレビは粘着マットやストラップで台に固定するなどの工夫を。吊り下げ照明はチェーンで傘を天井に固定。キャスト付きの家具・家電はロックして下皿をセットしましょう。

3. 知る備え

いつなとき起こるかかわからない災害に対し、こうすれば完璧という対策はありません。まずはできることから始め、見直ししては足りないところを加えていくとよいでしょう。

日ごろから身の回りの環境や家族との連絡方法などの知識や情報を得ておきましょう。

自分が住んでいる地域の特徴



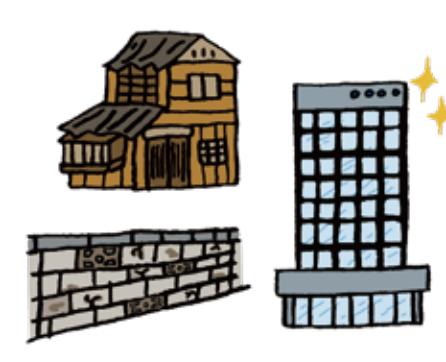
かつて海や沼地などだった埋め立て地は、洪水や液状化が起きやすい土地です。扇状地や山を切り崩した土地も一般的に災害に弱い土地です。自分が住んでいる地域の過去や特徴を把握しておく対策に役立ちます。

避難場所の確認



自然災害が起きたときの被害を予測した地図をハザードマップといいますが、避難場所や避難経路、防災関係の施設なども載っています。各市区町村の窓口や国土交通省のハザードマップポータルサイト*で入手できます。
*<https://disaportal.gsi.go.jp/>

危険な場所を知っておく



屋外で地震が起きたときのために危険な場所を知っておきましょう。古いビルや木造家屋は倒壊の恐れがあります。窓ガラスや看板は落下の危険が。電柱やブロック塀、自動販売機は倒れるかもしれないので災害時には近づかないで。

家具の転倒防止グッズを利用



家具と天井の隙間に棒を入れて固定する突っ張り棒、ねじで金具を取り付けて、家具を壁に固定するL型金具、家具と壁にねじ止めした金具をベルトやチェーン、ワイヤーなどで結ぶ器具など、さまざまなものがあります。

家屋の耐震を見直す



1981年6月と2000年6月に耐震基準が改正されました。ただし、2000年6月以降の建物でも構造的に耐震強度が弱いことも。不安に思ったら耐震診断を受けましょう。診断時に補助金を助成する自治体もあるので問い合わせる。

自宅の被害が少ないときは在宅避難

住み慣れた自宅なら安心でき、プライバシーも守れます。自宅の被害が少ないときは在宅避難し、避難所へは情報と支援物資を取りに。在宅避難をすることにより、自宅が倒壊するなど避難が本当に必要な人に避難所のスペースを提供できます。



情報を手に入れる手段



家族や知人の安否確認の手段としては、災害用伝言ダイヤルや各携帯キャリアの災害用伝言版(専用アプリ)、ツイッターやフェイスブックなどのSNSが役立ちます。前もってそれぞれの使い方に慣れておきましょう。

経験者の体験談を読む



災害を経験した人たちの当時の思いや大変だったこと、いまの状況などをすることで、災害をより具体的に想像できるようになります。また、被災者の体験談は、防災対策をするうえで大いに役立ちます。このページ下部のWebサイト*も参考に。

応急処置を知っておく



災害時、すぐに救急車が来るとは限りません。最低限、止血や骨折などの応急手当の基本やAED(自動体外式除細動機)の使い方などをマスターしておきましょう。日本赤十字社や消防署などで講習会を開いているのでぜひ受講を。

避難所でのストレッチ

避難所では体をあまり動かさなくなりがち。しかし、動かない状態が続くと心身に悪影響が及びます。時々ストレッチをしましょう。

- 手を頭上で組んで伸ばす。
- 上半身をゆっくり横に倒す。(左右)
- 両腕を前に突き出し、肩甲骨を開く。
- 上体をゆっくりひねる。(左右)
- 両手を後ろで組んで胸をそらす。
- 両手を腰にあて、腰をそらす。
- つま先を上げ、足裏全体を伸ばす。(左右)
- ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。(左右)

警戒レベル4で全員避難

水害や土砂災害について、市町村が出す避難情報や、国や都道府県からの防災気象情報は、5段階の警戒レベルで避難行動を呼びかけます。警戒レベル3のときは高齢者や乳幼児、障害のある方は避難、レベル4なら全員避難しましょう。

避難所での衛生管理

口腔内の汚れは歯周病や虫歯、誤嚥性肺炎を招きやすくなります。歯ブラシや歯磨き剤がないときは、水で濡らしたガーゼやタオルなどを手指にまいて歯の表面を拭きましょう。

あごの付け根(耳の真下の部分)の唾液腺を刺激して唾液を出すのもおすすめ。唾液には口の中の汚れを洗い流す働きがあります。

ゲンキレシピ vol.112 カツオのガリックソテー

調理時間:15分 エネルギー:約200kcal
塩分量:約1.3g

旬の戻りカツオで良質なアミノ酸を

カツオはDHAやEPAだけでなく、魚の中でも高タンパクで良質なアミノ酸を豊富に含んでいます。良質なアミノ酸は筋肉を作るのに欠かせない栄養素です。戻りカツオは脂がのっているので、そのままさびしゅうゆで食べるのもおいしいのですが、ときにはひと味変えて、旬の味をたくさん楽しみましょう。

材料(2人分) ……カツオ(刺身用)…小1冊 ……ショウガ…1/2かけ ……大葉…2枚
……ニンニク…1かけら ……しょうゆ…大さじ1
……オリーブ油…大さじ1 ……酒…大さじ1

作り方 ……
① ニンニクは薄切りにして、フライパンにオリーブ油を入れ、じっくり炒める。
② 香りが立ってきたらニンニクを取り出して、カツオを焼く。1つの面が2~3mm程度まで火が通ったら面を変えて、表面全体を焼く。
③ 焼けたカツオは1cmの厚さに切って皿に盛る。
④ フライパンにニンニクを戻し、おろしたショウガ、しょうゆ、酒も加えて加熱し、③のカツオにかける。
⑤ 大葉の千切りを飾る。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? **答えは、4ページにあります**

1	2	3	4	5
6	A	7		
B		8		
9				
10			D	12
13				

〈タテのカギ〉
① カレー粉にも使われるショウガ科の植物
② 曲にのせる言葉
③ 物の言い方や、言い訳のこと
④ 繊維の宝石と呼ばれる
⑤ 新しい文化や時代が始まるうとする時期
⑥ 日差しを遮るための傘
⑦ 水田養鰯で有名な長野県の市
⑧ 米を軟らかく炊いたもの

〈ヨコのカギ〉
① 回り道すること
② ○○不思議
③ 嫁ぐこと、嫁入り
④ お猪口より大きい酒器
⑤ 冬に降る冷たい雨
⑥ 持って生まれた性質や宿命
⑦ 海にすむ軟体生物。墨魚とも
⑧ 素人が集まってする野球

脳が喜ぶ話
脳トレは難しいことをたまにするより、簡単なものでも毎日の方が効果的。クイズや音読、折り紙など、興味のあるものから始めましょう。

取材協力/ 群馬女子大学 藤原 一先生、〇参考文獻/ 「地震イッモ」(地震イッモプロジェクト編、東洋館出版)、「災害発生時の防災マニュアル」(災害からのち日常を守る情報委員会編、毎日出版)、「非常持ち出し品チェックリスト」(「今」からできる! 日常防災) (本田宏和・公益財団法人ボイスカド日本連盟監修、池田書店)、「知っておきたい防災常識大辞典」(国土院監修、洋泉社)、「東京くらし防災」(東京版)、「家具の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」(東京消防庁)、「4ページ」(NHKきょうの健康)2015年11月号、2018年1月号 (NHK出版)、「防災に欠かせないものの使い方」(大谷義夫監修、扶桑社)

※参考Webサイト…「1日前プロジェクト」(内閣府) <http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitime/>、「東日本大震災アーカイブス」(NHK) <https://www9.nhk.or.jp/archives/311shogen/>