



vol.95 2019年11月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ：最近、むせやすい・飲み込みにくい



普段何気なく食べたり飲んだりしていますが、急いで食べたりしたときに不意にむせることはありませんか？飲み込む能力はだいたい40～50歳ごろから低下してくるようです。高齢になると誤嚥の危険も出てきます。むせないように食べる工夫についてポイント押さえておきましょう。

## むせないように食べるポイント

### 1 姿勢に気をつける

いすに座るときは、両足をきちんと床につけて、ひざの角度が90度になるようにする。背筋をしっかりと伸ばす。この姿勢であごを引くようにすると飲み込むときに気管に入りにくい。

椅子は深く腰かける。背筋を伸ばし、あごを引く。

美味しい！

テーブルは高すぎない

ポイント



椅子はかかとが床につく高さのもの

### むせてしまったら

誤嚥したときは咳き込むのをがまんしたりせず、しっかりとむせて、のどの奥にある異物をすべて吐き出してしまうことが重要です。なかなか吐き出せないときは、頭を低くしてかがむ姿勢をとると、確実に吐き出すことができます。



食べ方に気をつけても頻回にむせる場合はかかりつけ医に相談しましょう！



参照：栄養と料理2019年8月号

### 2 早食いはダメ

勢いよく口いっぱいにかき込まない。自分が食べやすい量を一口として、よく噛むことを心がける。

### 3 飲み込むことに集中

テレビを見たり、ぼんやり食べているとむせやすくなります。食事に集中して、飲み込むことを意識しながら食べましょう。

### 4 歯の健康を保つ

高齢になって飲み込む力が弱っても、歯でしっかりかむことができれば、何とか飲み込むことができます。定期的に歯科検診を受けて歯の健康を維持しましょう。

誤嚥性肺炎の予防には歯みがきによる口腔ケアが重要

唾液は無意識のうちに飲み込んでしまいます。口の中の衛生状態がよくなると、口腔内の多くの細菌が眠っている間に唾液とともに肺に入ってしまう、肺炎を引き起こします（誤嚥性肺炎）

唾液の誤嚥を完全に防ぐことはできませんが、歯みがきで口腔内を清潔に保てれば、細菌数も減り、誤嚥してもそれほど大きな問題になりません。誤嚥性肺炎の予防には歯みがきによる口腔ケアが重要です。

## お知らせ

### インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果は現れません。1～2週間かけて体の中で「抗体」がつかられて、約5か月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1～3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

## ジェネリック(後発医薬品)その①

質問:ジェネリック医薬品が安いのはなぜ?

新薬は、長期間の歳月と高額のコストをかけて開発されます。開発した製薬会社は、特許の出願をして、一定の期間そのお薬を独占的に製造・販売する権利があります。しかし、特許期間が過ぎると、その権利は国民の共有財産となるため、他の製薬会社から同じ有効成分を使ったお薬が製造・販売できるようになります。ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量含有し、効き目も安全性も同等なお薬として承認されて販売されます。新薬に比べ開発費や開発期間が少ないために、新薬より低価格でご提供されています。ご心配なことがありましたら、薬剤師にご相談下さい。

先発医薬品

研究開発

発売

特許期間

特許期間終了

後発医薬品  
(ジェネリック)

◆研究開発費や期間が少ない  
◆販売管理費が少ない

研究開発

発売

薬剤師に相談ください



かんたん  
おいしい  
からだに良い

## 調剤薬局の管理栄養士メニュー 鮭ときのこの炊き込みご飯



ポイント

【材料 2人分】

- ごはん 1合
- 鮭 1切れ
- ぶなしめじ 1/2パック
- にんじん 20g
- しょうゆ 大さじ1弱
- 酒 大さじ1/2
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- 水 適量

【作り方】 【1人分】エネルギー 373 kcal 塩分1.5 g

- しめじは石づきを除き小房に分ける。にんじんは細切りにする。塩鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- 炊飯器にといたお米とAを入れ、目盛りまで水を加えてひと混ぜする。
- しめじとにんじんを入れ、上に鮭をのせて、通常通りに炊飯する。
- 炊き上がった鮭の皮と骨を取り除く。鮭の身をほぐしながら全体をざっくり混ぜて器に盛る。

鮭は白身魚の中でもDHA・EPAの含有量が多い魚です。また良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・D、ナイアシンやミネラルなどもバランスよく含むのが特徴です。しめじはビタミンB<sub>2</sub>や食物繊維が豊富で低カロリー、満腹感もアップします。旬の食材の組み合わせはごちそう感がアップします。秋鮭が手に入ったらぜひ作ってみてください。