

# 健康かわら版

第20号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



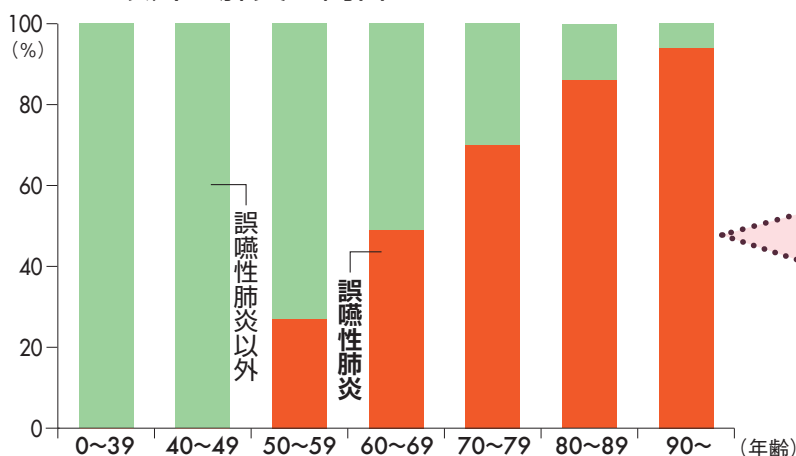
## 「飲み込みにくい」を 撃退しよう！

飲み込みにくい、むせる、  
喉に引っ掛かる感じがする…  
そんな状態が続く場合は、飲み込む力が  
低下した「嚥下障害」<sup>えんげ</sup>かもしれません。  
嚥下障害の原因は加齢や病気、  
体力低下などさまざまですが、  
誰にでも起こり得るものです。  
いつまでも楽しく食べるためにも、  
今こそ「飲み込む力」を  
見直してみましょう。



### ■命にも関わる！ 危険な「誤嚥」<sup>ごえん</sup>

肺炎症例(入院)における誤嚥性肺炎と  
それ以外の肺炎の割合



食べ物や唾液が誤って  
気管に入る「誤嚥」は  
嚥下障害の一つです。  
肺炎は日本人の死因第3位を  
占めますが、高齢になるにつれて、  
誤嚥をきっかけとした肺炎が  
増えています。

具体的な対策は中面へ



# 日常のトレーニングで「飲み込む力」を鍛えましょう！

「飲み込みにくいけど食べられるから…」と放置しておくのは危険です。嚥下障害は全身の健康に関わるため、飲み込む力が低下していると感じたら早めに対処しましょう。

飲み込む力が弱くなると…

## 食欲低下

飲み込みにくい状態が続くと食べる行為がおっくうになり、食欲が低下します。また、水を飲む回数が減るため脱水症状を引き起こす可能性もあります。

## 口内環境の悪化

食べ物をきちんと飲み込めないと口内に食べかすが残りやすく、細菌が繁殖して歯周病や誤嚥性肺炎などにつながります。

## 窒息

食べ物が気管に入ると、体は咳などによって吐き出そうとしますが、年齢を重ねるとその力が弱くなるため、窒息のリスクも高くなります。

## 誤嚥性肺炎

風邪やインフルエンザにかかっていなくても、雑菌を含んだ唾液などが肺に入ることによって肺炎を発症する恐れがあります。

## まずは「飲み込む力」を簡単チェック！

●30秒間で何回唾を飲み込めるか確認してください。

☒ **3回以上** → 問題なし

☐ **2回以下** → 低下している可能性あり  
(引っ掛かる感じも低下の可能性あり)

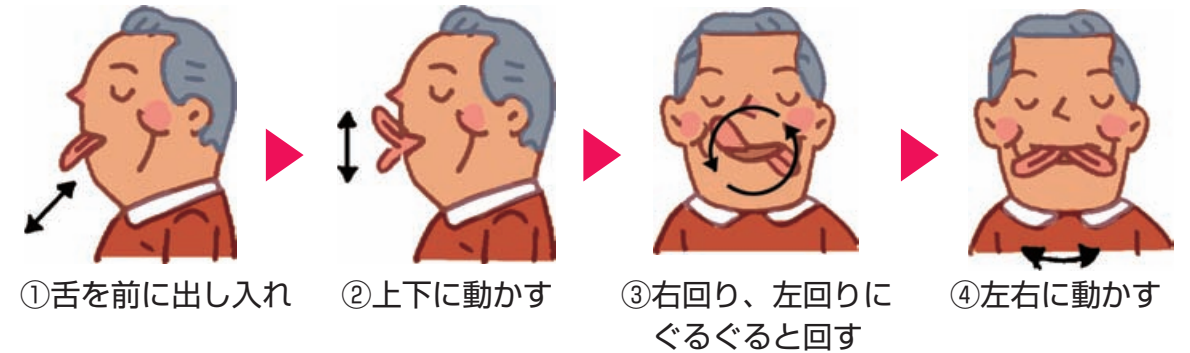
※口の中が乾燥していると飲み込みにくいため、口内を湿らせてから行いましょう。



## 体操で「飲み込む力」を鍛える！



### 舌体操



### ① 深呼吸

- ①鼻から息を吸い込みます。そのとき、おなかに手を当てておき、おなかが膨らむようにします。
- ②息を吐くときは、口をすぼめてゆっくりとおなかがへこむようにします。
- ③①と②をゆっくり数回繰り返します。



### ゴックン体操

#### ② 首と肩の体操

- 深呼吸を繰り返しながら、ゆっくり首の運動をします。
- ①首を左右に傾ける → 左右を向く → 大きく回します。
  - 肩を上下に動かす運動をします。
  - ②両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。
  - ③上体をゆっくり左右に倒します。



#### ③ 口の体操

- ①口を閉じたまま頬を膨らませたり緩めたりします。
- ②口を大きく開いて舌を出したり引っ込めたりします(2～3回)。
- ③舌で左右の口内を触ります(2～3回)。
- ④「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ」と大きな声で発音します。



●そのほか、食事のときは姿勢をよくする、一口ずつよく噛んで食べるなどの工夫も大切です。



# 暮らしが広がる！ 趣味の料理の楽しみ方

人生において、食事は毎日欠かせない大切な行為です。その食事作りを家事や仕事としてするのではなく、趣味にしてみませんか。日々の食事がもっと楽しくなりますよ。

## 趣味の料理のメリット

### ①節約

外食が多い人やお店で総菜を買っていた人は、手作りにすることで食費の節約になります。

### ②脳の活性化

食材を準備し、同時並行で複数の作業をこなすことで段取り力が養われ、脳が活性化します。

### ③コミュニケーション

家族や友人に料理を振る舞うことで、さまざまな交流や情報交換のきっかけになります。

### ④生活力の向上

生活の一部である食事作りを担うことで、生きることにに対する自信が生まれます。

### ⑤健康意識の向上

食への意識が高まり、保存料や添加物のない食事で健康的な生活になります。



## 活用したい！ 料理レシピサイト

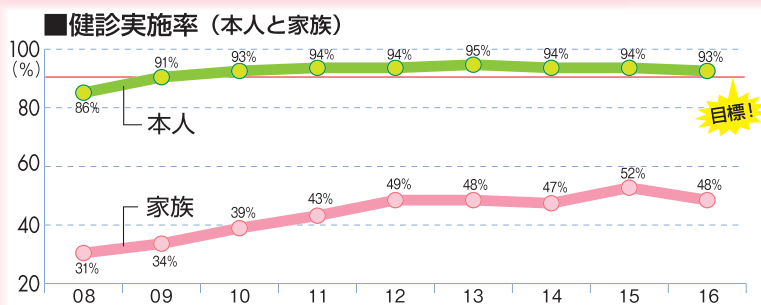
- **クックパッド**：国内最大級の料理レシピサイト。日常で作る簡単実用レシピが豊富。
- **ボブとアンジー (Bob & Angie)**：管理栄養士によって監修されており、全レシピにカロリー、栄養価データ付き。
- **みんなのきょうの料理**：NHK番組「きょうの料理」で取り上げられた、プロのシェフや料理研究家によるレシピを公開。

## 家族の方は健診を是非受けてください

平成29年度もちょうど半ばになりました。特定健診（メタボ健診）がお済みでない方は年度内に是非受診をお願いします（今年度から厚労省より公表されます）。

**目標が90%です、家族が頑張れば達成できます。**

## 日産健保からのお知らせ



## ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造される薬です。効果・効能は新薬と同じですが、開発コストが低いため、**新薬の約2～8割も安い**んです！

外用薬や花粉症、脂質異常症などいろいろな病気にジェネリック医薬品はあります。

※ジェネリック医薬品に切り替えたいときは、**医師や薬剤師にご相談ください。**

**高血圧症の薬**  
※ 1日1錠365日服用したと仮定  
**1年間の自己負担額**  
**6,646円 → 1,423円**  
**最大5,223円お得！**

**脂質異常症の薬**  
※ 1日1錠365日服用したと仮定  
**1年間の自己負担額**  
**9,285円 → 2,233円**  
**最大7,052円お得！**



「先生に言い出しづらい…」という方は保険証に貼ってご使用いただける「お願いシール」をご用意しています。ご希望の方は **045-461-2352** までご連絡ください。