



からだのとしょかん通信

「嚥下機能アップ」「がん情報の探し方 2」 2015年7月号

今号は、「嚥下機能アップ（飲み込むための運動）」と、「がん情報の探し方 2」についてお届けします。

●食べ物を飲み込むことを「嚥下（えんげ）」と言います。嚥下機能を向上させる運動について、ご紹介します。担当はリハビリテーション科 齊藤言語聴覚士です。

食事の際に食べ物を飲み込むことを「^{えんげ}嚥下」といいます。日頃あまり意識をすることのない「嚥下」の動作ですが、多くの筋肉や神経の働きのもとで成り立つ、とても複雑な動作です。加齢をはじめ、様々な要因で「嚥下」の機能は低下することがあります。ご自身やご家族の食事の場面を思い出しながら、以下の項目をチェックしてみましょう。

★嚥下機能チェック★

- 食事中や食後に咳がでる
- ノドに食べ物が残っている感じがする
- 食後にガラガラ声になる
- 痰が多い
- 飲み込むまでに時間がかかる

※いずれも嚥下機能が低下した際にみられる症状です。

ひとつでもチェックが入った方は…

対策1：食事の仕方を見直す

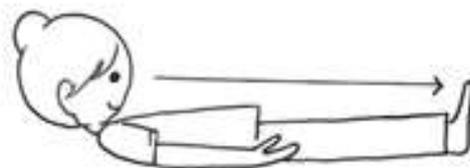
一口の量を減らす、よく噛んで食べるなど、ほんの少し食事の仕方を変えると嚥下がスムーズになることがあります。

対策2：筋力トレーニング

嚥下の力をつける代表的なトレーニングをご紹介します。

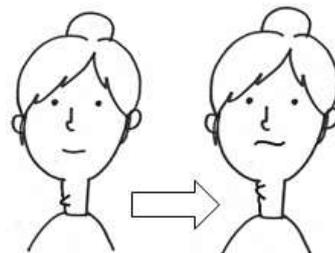
① 仰向けに寝て頭を持ち上げる

首の前面の力を意識して、10秒程度キープします。
慣れてきたら少しずつキープする時間を長くします。



② 「ごくん」と飲んでノドが上がったところで息を止める

ノド仏が下がってこないように力を入れて3~5秒息を止めます。
手で触って確認するとわかりやすいです。



※飲み込みにくさが続く場合や痛みがある場合など異変を感じた際は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 次は、「がん情報の探し方」について、有田司書からのミニレクチャーです。

<がん情報の探し方 Part2 >

昨年の『からだのとしょかん通信 26号』では、「がん情報を探すときの5つのポイント」と、室内にある情報の種類をご紹介しました。今回は、インターネットからの情報入手時の注意と、室内パソコンのリンク集についてご紹介いたします。(日本インターネット医療協議会 HP から抜粋)

◆インターネット上の医療情報の利用の手引き (<http://www.jima.or.jp/userguide1.html>)

ネット上にはさまざまな情報があふれています。医療情報を探し、利用する時の基本的な考え方です。

● <どんな情報を利用するか・・・質の高い情報を利用する>

1. 情報提供の主体が明確なサイトの情報を利用する
2. 営利性のない情報を利用する
3. 客観的な裏付けがある科学的な情報を利用する
4. 公共の医療機関、公的研究機関により提供される医療情報を主に利用する
5. 常に新しい情報を利用する
6. 複数の情報源を比較検討する

● <どう利用するか・・・情報利用は自己責任で>

7. 情報の利用は自己責任が原則
8. 疑問があれば、専門家のアドバイスを求める

● <情報利用の結果は・・・自ら検証する気持ちで、よりよい情報共有を>

9. 情報利用の結果を冷静に評価する
10. トラブルに遭った時は、専門家に相談する。

◆サイトを見る時のチェックポイント

1. 信頼性を確認する

- ① サイトの運営者が明記されている
法人・団体名、代表者名、住所、電話、FAX、メールアドレスがある
- ② 営利性のない情報である
広告主や資金支援元等があれば、明記されている
- ③ 客観的な裏付けのある、科学的な情報である
評価の定まらないものは、そのことを承知した上で判断できるような説明がある、参考情報が提供されている
- ④ 公共の医療機関、公的研究機関のサイトである

2. 最新更新日を確認する

たいていの場合、画面の一番下にあります。

© (著作権マーク) の次に「年一年」の記載がある時は、「初めて公開した年ー最新の更新年」の意味です。

◆からだのとしょかんのリンク集

室内のパソコンには、医学医療情報を探す時に参考になる、リンク集を設定しています。

各情報で紹介されている情報や製品等について、支持または推奨するものではありませんが、病気についての正しい理解を得ることができ、医療者との話合いの材料としていただくための一手段としてご利用ください。(図はリンク集)

からだのとしょかん

更新日:2019年12月27日 掲載日:2019年7月12日

患者さんとご家族の皆さんが病気についての正しい理解を得ることができるよう、そして、医療者との話し合いの材料としていただくために、わかりやすい医学医療関連の情報提供サービスを行っています。
下記の種類から、ご覧になりたいものを選んでクリックしてください。

Web上の医学情報を利用するには
このページを利用する時の注意
クリック後に表示される情報は、それぞれ別の組織により提供されています。各情報提供者の利用規約を遵守してください。
利用にあたっては、各情報の提供元の指示に従い、個人の責任で行なってください。入手した全ての情報は、利用者自身の責任で利用してください。
「からだのとしょかん」は、各情報で紹介されているいかなる情報や製品等について、これを支持または推奨するものではありません。
氏名・住所・電話番号・電子メールアドレス等の個人情報は入力しないよう心がけてください。
がんの説明・拠点病院一覧・緩和ケア・がんのパンフレット
家庭の医学・薬・診療ガイドライン
患者会・闘病記・病の語り
他施設の情報

新潟県立がんセンター新潟病院「からだのとしょかん」