



今月のテーマ：^{えんげ}嚥下（のみこみ）の検査と嚥下体操の紹介

年齢を重ねると体の様々な機能や能力が低下します。嚥下（のみこみ）についても同様です。

嚥下機能が低下すると、「食事の途中でむせる」「食事の後、のどに何か残った感じがする」「誤嚥性肺炎を起こしやすくなる」といった問題があります。

嚥下は、直接見ることはできません。そこで、嚥下機能検査として嚥下造影検査、嚥下内視鏡検査を行うことがあります。嚥下造影検査は食べ物のがのどを通るところをレントゲンで動画を撮る検査、嚥下内視鏡検査は鼻から入れた内視鏡でのどを食べ物が行って行くところを観察する検査です。これらによって、のどに残るかどうかが確認します。場合によっては、「口からご飯を食べられるかどうか」の最終判断をするためにこの検査を行うこともあります。

嚥下の機能が低下している場合、原因にもよりますが、すぐに改善させるのは難しいです。一般的にはリハビリテーション治療と薬物療法を組み合わせ対応します。先ほどの検査は、どのような治療が有効かを判断するためにも重要な検査となります。

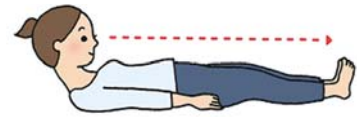
肝付町立病院では、嚥下造影検査、嚥下内視鏡検査が可能です。最近むせやすい、のどに残る感じがある方で、検査希望の場合は1度ご相談ください。



嚥下の機能改善におすすめの体操

寝た状態から頭だけを持ち上げて、つま先を見ます。肩が床から離れない様に頭だけ持ち上げた姿勢を、10-30秒続けましょう。

ご自身の体力と相談して、10～30秒を3回、1日3セットなど回数を調整しましょう。頭を上げている時に、息をとめないようにしてください。血圧があがります。頸部の痛みのある方、血圧の高い方などはかかりつけ医と相談してから行ってください。



文：肝付町立病院 上野 真 医師

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721

消費生活 相談

低価格で誘う電話勧誘に注意

～その場で決めずにはまずは周りに相談を～



相談事例

自宅に電話があり「お試し価格の3千円で、換気扇やエアコンのクリーニングができる」と勧誘され、換気扇の掃除を依頼した。業者が来訪し換気扇を掃除した後、汚れが付きにくくなるからと、コーティングを強く勧められ、断れずに承諾した。すると、風呂場や洗面所の換気扇もコーティングされて約30万円も請求された。



●一言助言●

- ・低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- ・電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。
- ・作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。



■ クーリング・オフの方法や困ったな、おかしいなと思った時はお早めにご相談ください。

消費生活相談窓口（鹿屋市消費生活センター）☎ 0994(31)1169

消費者ホットライン☎188（土・日・祝日は県・又は国の相談センターにつながります）