



最近、高齢の母が、よくむせるようになりました。どうしたら良いでしょうか？
(62歳・男性)

①むせる原因

食べものや飲み物は口から人のからだの中に入ってきて、口の中で、かみ砕いたり唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形になると、「のど」を通って、食道を通り、胃まで運ばれて、やがて消化吸収されていきます。一方、呼吸では鼻や口から吸い込んだ空気が「のど」を通じて気管を通り、肺に到達します。食べものや空気が「のど」を通過する時、「のど」のまわりの神経や筋肉が働き、空気は肺のほうへ、食べものは胃のほうへ、上手に交通整理します。間違っていると「誤嚥（ごえん）」と言いますが、誤嚥は窒息や、誤嚥性肺炎を引き起こします。そうならないよう

に、食べものなどが肺のほうへ迷い込もうとすると、咳をして異物を追い出すしくみが体には備わっています。これが「むせ」です。「むせ」は身体の大切な防御反応です。

②加齢による「むせ」

むせることが増えたということは、お母様は食べものをスムーズに飲み込む事が難しくなってきたようですね。

原因は様々ですが、最も多いのは「加齢」です。誰しも加齢とともに全身の筋力が低下しますが、「のど」も例外ではありません。「のど」の筋力が低下すると、空気を気管に、食べものを食道に分配する能力が低下します。「ゆっくり」「少しずつ」であれば可能でも、「速く」「一口の量が多い」と

③疾患による「むせ」

加齢以外の原因としては、脳梗塞や脳出血、転んで頭を打つたなどの脳の病気やケガ、パー

キンソン病などの神経の病気、食べものの通り道の異常（腫瘍がある、手術の痕がある）などがあります。病気が原因の場合、食べものが肺に迷い込んで「むせ」ないケースも多く、重症な誤嚥を引き起こしがちです。急にむせるようになったり激しくなった場合、病気のサインかもしれませんので、耳鼻咽喉科、脳神経内科、脳神経外科などを受診し、相談すると良いかもしれません。また、誤嚥性肺炎の症状は、高熱が出る、発熱が続く、咳が出る、痰の量が多いなどです。これらの症状で内科を受診される際は、日頃から食事をよくむせることを、医師に伝えるようにしてください。診断や治療がスムーズになり、療養中の食事を工夫するなど、肺炎の悪化や再発を防ぐことにつながります。



【アドバイザー】

急にむせるようになったり激しくなった場合、病気のサインかもしれませんので、耳鼻咽喉科、脳神経内科、脳神経外科などを受診し、医師に相談しましょう。

桃田里美・ももたさとみ・平成20年3月福岡国際医療福祉学院言語聴覚学科卒業。平成24年4月より鞍手町立病院に勤務。現在地方独立行政法人くらで病院リハビリテーション科勤務（言語聴覚士）。



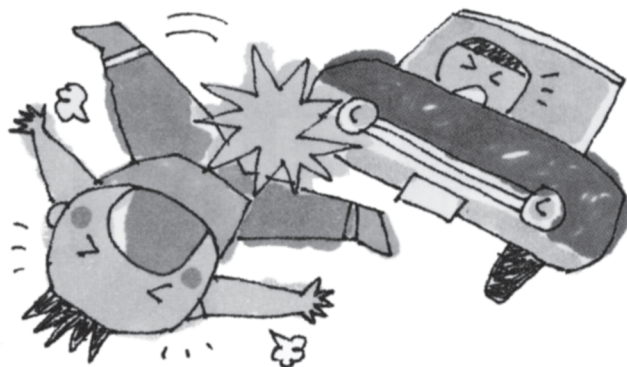
交通事故に遭ったら 示談の前に 必ず国保に届け出を

警察と
役場国保年金係に
必ず届け出を

医療費は加害者が
負担します

示談をするときには
慎重にしましょう

交通事故など、第三者の行為によってけがをした場合は、届け出をすることにより、国民健康保険で治療が受けられます。国保で治療を受けるときは、次のことに気を付けてください。



交通事故に遭ったら、すぐに警察に届け出をしてください。同時に役場保険健康課国保年金係にも届け出（第三者行為による傷病届）をしなければなりません。届け出がな

交通事故など第三者から傷害を受けた場合、その医療費は被害者に過失がない限り、加害者が全額負担するのが原則となっています。したがって、保険診療をした場合でも、加害者が負担するべき医療費は、国保が一時立て替えて支払うだけで、あとで国保がその医療費を被害者に代わって、加害者に請求することになります。

加害者と被害者の話し合いがついて、示談を取り交わしてしまつと、その示談で取り決めた内容が優先することがあります。

国保税は
しっかりと納めましょう

国保税の納め忘れなどのある場合は、国保が使えなくなる場合がありますので、お気をつけください。

●必要なもの 保険証、印かん、事故証明書

①まず落ち着いて
落ち着きが何より大事。ショックのあまり冷静な判断を失ってはなりません。

②相手を確認
ナンバー確認のほか、運転免許証の必要事項も確かめましょう。



③必ず警察へ連絡を
警察への連絡を忘れてはいけません。同時に国保へ届けることも。



④示談は国保へ届け
出てから
国保で治療を受けたときは示談の前に必ず国保へ連絡。示談は焦ってする必要はありません。



交通事故は、遭わない、起こさないが第一ですが、万一のための心掛けは、しっかり持つておきましょう。