



医療安全かわら版

横須賀共済病院 医療安全管理部 第14号（2026年8月）



毎日の食事は、心と体を元気にしてくれる大切なひとときです。

しかし、年齢や体の変化で飲み込みにくくなり、誤嚥や窒息が起こりやすくなる場合があります。

そこで、誤嚥・不顕性誤嚥・窒息の違いや起こりやすい人の特徴、食事前にできる簡単な準備をまとめてみました。

誤嚥・不顕性誤嚥・窒息とは？

誤嚥（ごえん）

食べ物・飲み物・唾液などが、**誤って**気管に入る。
起こりやすい症状：むせ、咳



不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）

食べ物・飲み物・唾液などが、**気づかぬうちに**気管に入る。
本人も周囲も気づきにくく、誤嚥性肺炎に繋がりがやすい。
起こりやすい症状：食後の咳、痰、声の変化

窒息（ちっそく）

食べ物などがのどに詰まり、息ができなくなる。

注意：高齢者の窒息事故の多くは、
餅、団子、パン、カステラによるものです。

起こりやすい人の特徴は？

飲み込みの力が弱くなっている

高齢者、脳や神経の病気がある人、筋力が落ちてきた人

口の中の動きがうまく出来ない

嚙む力が弱い、口の中が乾燥している、舌の動きが悪い

食べる姿勢が悪い

前かがみになれない、体を支える力が弱い

食事の前にやってみよう！！

姿勢を整える

（出典）ヘルシーネットワーク



パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と声に出して口を動かす体操です。口や舌がしっかり動くようになり、飲み込みやすくなって、むせにくくなります。食事前に行うと、誤嚥予防に役立ちます。

ゆっくり はっきり 5～10セット
行くと効果的♪

