

お薬を飲むときにむせてしまう、お薬を飲み込みづらい方へ

～お薬の上手な飲み方～

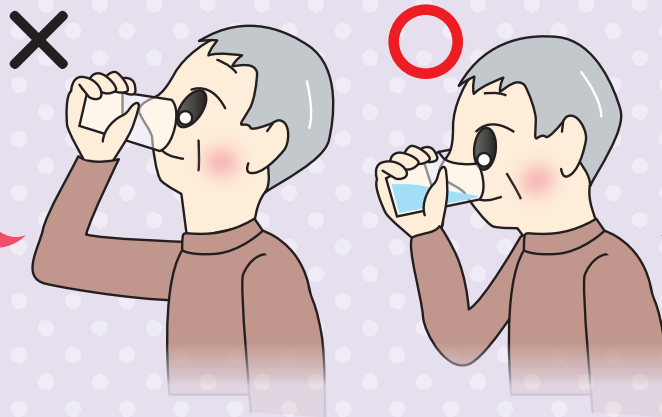
監修：東京大学医学部附属病院 老年病科
教授 秋下 雅弘 先生

お薬の飲み込みやすさはお薬の種類（錠剤、カプセル剤、散剤など）や形（丸、長方形など）、大きさによっても異なりますが、ちょっとした工夫で上手に飲めるようになることもあります。

● お薬を飲む時は頭を後ろに倒さないようにしましょう。

上を向き、頭を後ろに倒した姿勢は口の中や、舌の筋肉が緊張してのどの動きが制限され、「ゴックン」と飲みにくくなります。また、飲んだものが直接気管に流れやすく、むせたりせき込んだりしやすくなります。

上を向くと、かえって
むせやすくなります



正面を向き、少し顎を
引いた姿勢で
飲みましょう

● お薬を飲む時のコップにも気をつけて みてください。

上部が広がった形の浅めの湯飲みや、紙コップの飲み口の一部をカットしたものなどを使用すると、鼻にコップが当たらないため、頭を後ろに傾けることなく水分をとることができます。



カットした方を
上にして使う

● 服薬補助ゼリー、とろみ剤、オブラート などを上手に活用しましょう。

お薬によって使えるかどうかは異なりますので、
使う前に医師・薬剤師に相談しましょう。

● 嚥下困難がある患者さんでは、しっかりと意識がある状態で、体を起こしてお薬を飲みましょう。

眠っている状態や、無意識の状態では、誤嚥のリスクが高まり、口の中やのどにお薬が残りやすくなります。座っていることが難しい場合は、枕等を用いて頭部をおこし、やや前かがみの状態でお薬を飲むことをお勧めします。

頭だけでなく首筋もしっかりと枕に乗せて
首筋の緊張をやわらげる



● お薬が口の中に残らないように注意が必要です。

日頃から飲み込みづらさを感じている方では、お薬の種類にかかわらず口の中やのどにお薬が残ってしまうことがあります。特に、唾液が少ない方、口の中の乾燥がある方は、OD錠（口の中で溶かしてから飲み込める薬）でも、溶け切らずに口の中に張り付いてしまうことがあります。お薬を飲む前に口の中を湿らせたり、お薬を飲んだ後も水分をとって、口の中にお薬が残らないようにしましょう。

お薬を飲む前にも口の中を
とろみ水等で湿らせる



上記のような工夫をしてもお薬が飲みにくい時や、お薬を服用していて気になる症状などがあれば、医師・薬剤師に相談しましょう。

施設名：