

こんな症状でお困りではないですか？

「食べものが飲み込みにくい」

「食べているときにむせてしまう」

「お茶などを飲むとむせる」

「食事中・食後に喉がゴロゴロする」



**セルフチェックしてみましよう！**

30秒間で唾液を飲み込める回数を数えましよう

**0～3回未満の方は嚥下障害の疑いがあります**

※セルフチェックは医師に相談する際に、症状を的確に伝えるためのものです。  
診断結果を表すものではありません。

## 嚥下障害・・・？

飲食時、飲み込みにくさを感じたりむせていたりした経験のある方は多いと思います。たまになるくらいでは「嚥下障害」ではない可能性が高いので、特に気にすることはありあません。

症状・セルフチェックにて 1つでも 思い当たる所があれば

**主治医にご相談ください**