

誤嚥予防について

のみ込む力が衰える原因

のみ込む力が衰えると、食べ物をのみ込みにくくなったり、むせやすくなったりします。のみ込む力が衰える原因には、大きく2つあります。

■のどを支える筋肉が衰える

「喉頭蓋」は、食べ物が空気の通り道である気管に入らないように、気管の入り口を塞ぐ“ふた”の役割をしている器官でいわゆる「のどぼとけ」と連携して動きます。

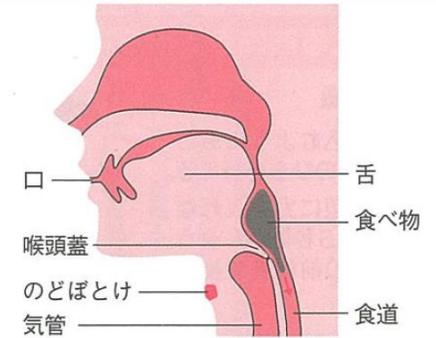
しかし、加齢とともに、のどを支える筋肉が衰えると、のどぼとけが下に下がり、喉頭蓋の辺りにある空間に食べ物が残りやすくなり、「誤嚥」が起こるリスクが高くなります。

また、のどの筋肉が衰えることで喉頭蓋が気管にふたをするタイミングが合わなくなって、のみ込んだ食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」や「窒息」が起こりやすくなります。

■のどの感覚が衰える

のどの粘膜が食べ物を感じ取ると、反射的にのどぼとけが持ち上がり、喉頭蓋が気管の入り口を塞いで「ごっくん」とのみ込む「嚥下反射」が起こります。のどの感覚が衰えると、この嚥下反射がうまく機能しなくなってしまう。のみ込む力が衰えることで次のようなことが起こります。

食べ物をのみ込む仕組み



のどの奥では、空気の通り道である気管と、食べ物の通り道である食道が分岐している。呼吸をするときは、空気は気管を通る。一方、食べるときは、気管の入り口が喉頭蓋によって塞がれ、食べ物が食道から胃に送られる。

○固形物を嚙んでのみ込めなくなる

固い食べ物をのみ込めないため、柔らかい物や嚙まずに食べられるものを好むようになります。その結果、栄養が偏り、低栄養を来しやすくなります。

○食事をすると疲れる、最後まで食べきれない

時間をかけて食べ物をよく咀嚼しないとのみ込めず、食事に時間がかかるようになります。そのため、食事の途中で心身ともに疲れてしまい、食事を全て食べきれないことがあります。

○食べたあとに声がかすれる

食べ物を飲み込んだあとに声がかすれやすくなります。また、口の中に食べ物が残ったり、痰が絡みやすくなり、がらがらした声になったりします。

■のみこむ力を鍛える

のみ込むときに使うのどの筋肉は、40歳代から衰え始めるといわれています。のみ込む力を維持するために、喉頭蓋を支える筋肉を鍛える体操、のどや舌の筋肉を鍛える「声出し」をおこないましょう。

のみ込む力を鍛える

喉頭蓋を支える筋肉を鍛える体操

○嚥下おでこ体操

①へそをのぞきこむようにあごを引く、額に手のひらをあてる。

②のどぼとけ周辺に力を入れながら、手と額を5秒間押し合う。このとき、首の前側を意識して力を入れる。

※力を入れすぎると首を傷めることがあるため、注意する。

10回1セット

として、

1日3セット

を目安に行う。



○あご持ち上げ体操

①顔を下に向け、力いっぱいあごを引く。その姿勢のまま、あごの下に両手の親指を当てる。

②あごは下に、親指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を5秒間保つ。このとき、のどぼとけ周辺を意識をして力を入れる。

※力を入れすぎると首を傷めることがあるため、注意する。

10回1セット

として、

1日3セット

を目安に行う。



のどや舌の筋肉を鍛える「声出し」

○「パ、タ、カ、ラ」と声を出す

「パ」「タ」で唇と舌の筋肉を鍛える

「カ」で食道につながるのどの奥が動く。

「ラ」で食べ物をのどに送る、スムーズな舌の動きを鍛える。

①唇を閉じてから、「パ、パ、パ、パ」と発する。

②舌を上あごにしっかりとくっつけ、「タ、タ、タ、タ」と発する

③のどの奥に力を入れて、「カ、カ、カ、カ」と発する。

④舌を丸め、舌先を前歯の裏につけて「ラ、ラ、ラ」と発する。

⑤「パ、タ、カ、ラ」と4音続けて発する。ここまでを1回とする。



10回1セット

として、

1日3セット

を目安に行う。

誤嚥性肺炎の予防対策

のどの筋肉が衰えて、のみ込む力が弱くなると、「誤嚥性肺炎」が起こりやすくなります。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液に含まれた細菌が誤嚥により肺に入って増殖し、炎症が生じる病気です。誤嚥性肺炎を含めた肺炎は、現在、日本人の死亡原因の第3位になっています。肺炎で入院した高齢の患者さんのうち、80歳代では約80%、90歳以上では95%以上が誤嚥性肺炎であったという報告があります。

一般に、肺炎が起こると、38℃以上の発熱や強い咳などが現れます。一方、誤嚥性肺炎では肺炎の典型的な症状が現れにくく、「呼吸が浅く速くなる」「何となく元気がなくなる」「体が異常にだるくなる」「食欲がなくなる」などの症状が多くみられます。高齢者の場合、これらの症状があっても自覚しにくいいため、周囲の人が体調の変化を見逃さないことが大切です。

また、高齢者では、睡眠中に唾液が少しずつ気管に入ってしまう、誤嚥性肺炎が起こることがあるため、注意が必要です。誤嚥性肺炎を予防するためには、次のようなことを心がけましょう。

○口の中を清潔に保つ

毎食後と寝る前に、歯磨きと舌磨きを行いましょう。

○食べ物や飲み物の温度に注意する

体温に近い温度（30～40℃ほど）の飲食物は、嚥下反射が起こるまでに時間がかかります。体温に比べて熱かったり、冷たかったりするほうが、のどの感覚を強く刺激し、嚥下反射が起こりやすくなります。そのため、食事はつくりたての温かい物や、料理によっては冷たく冷やしたものをとることが勧められます。また、香辛料などを使った飲食物も嚥下反射が起こりやすいので、適度に活用するとよいでしょう。

○食後、すぐに横にならない

食後、すぐに横になると、胃から胃液や食べ物が逆流して誤嚥が起こりやすくなるため、横になるのは食後1時間以上たってからにしてください。

○頭を少し高くして寝る

胃液が食道に逆流するのを防ぐため、寝るときは少し高めの枕を使い、頭が少し高くなるようにして、背中にクッションを敷くなど、緩やかな傾斜をつけるとよいでしょう。