



嚥下障害を防ぐ

1 嚥下障害の正体

2 嚥下障害を治す

1 嚥下障害の正体

男性の首の部分を見ると、いわゆる「のどぼとけ」と呼ばれる隆起が見られます。これは、気管の入り口の「喉頭」を「甲状軟骨」という骨が覆っている部分です。

私たちが呼吸をすると鼻や口から空気が気道(気管)に入ります。この入り口が「喉頭」で、ここには声帯もあります。

食べ物も途中までは空気と同じ経路をたどりますが、食べ物は「気管」の後ろ(背中寄り)にある食道に入ります。食べ物を飲み込むときには空気以外のものが「気管」に入らないよう本能的に気道が閉じられます。

食べ物を上手に飲み込めない状態を「嚥下障害(えんげしょうがい)」といいます。そうになると食事がとりにくくなるので、「低栄養」や「脱水」を起こすリスクが高まります。また、誤って食べ物が気道に入る「誤嚥(ごえん)」により「窒息」や「誤嚥性肺炎」になったりします。

「嚥下障害」の原因はさまざまです。口から胃までの間に食べ物の通過を妨げる「口内炎」や「喉頭がん」のような腫瘍、先天的な奇形のような障害がある場合や、脳卒中(脳出血や脳梗塞など)やパーキンソン病で食べ物を飲み込むために必要な神

経に異常があつて筋肉や神経が正常に働かない場合もあります。

高齢者で問題になるのは、咀嚼（そしゃく）や食べ物を飲み込むための筋力が衰えた場合です。食べ物を飲み込むときに気道を閉じることができず、食べ物が気道に入ってしまう「誤嚥性肺炎」を起こしてしまうことがあります。「肺炎」は「がん」「心疾患」に次いで3番目に多い死因です。「肺炎」で亡くなるのはほとんどが高齢者で、その中でも「誤嚥性肺炎」による死亡は7～8割を占めるといわれています。

お正月にお餅を喉に詰まらせるのも「嚥下障害」です。この餅が肺に入ってしまうと「誤嚥性肺炎」につながります。

2 嚥下障害を治す

嚥下障害はどのように治療したらよいのでしょうか。

まず、歯科や耳鼻咽喉科にある嚥下障害専門外来や、摂食・嚥下障害専門のリハビリテーション科を受診しましょう。

治療にはリハビリで「嚥下障害」を治す方法と、手術で「嚥下機能」を取り戻す方法があります。

まずリハビリですが、嚥下に必要な筋肉をリラックスさせます。深呼吸をしたり、肩や首を回したりしながら、首のあたりをリラックスさせます。高齢者は「関節」「靭帯」などがこわばっていることが多いので、体の力を抜くことが大事なのです。

記事の最後に訓練法を紹介していますので、参考にしてください。

また、手や器具を使って「唇」「舌」「頬」を動かすトレーニングや、喉のあたりで嚥下の邪魔をする部分をマッサージする方法もあります。

リハビリでは回復困難な「嚥下障害」の場合には手術による治療を行います。これには経口摂取を可能にすることを目的とした「嚥下機能改善手術」と、気道と食道を切り離すことで誤嚥を消失させる「誤嚥防止術」があり、詳しくは専門の医師に相談してください。

嚥下障害は高齢者では誰にでも起こりうる異常です。特に、「認知症」「脳梗塞」などの症状のある人の場合には独りで食事をさせず、介護する人が注意深く見守り、誤嚥しないように注意を促したり、介助したりすることが必要です。

●嚥下障害を防ぐ訓練

首や肩まわりをリラックスさせることで誤嚥を防ぐことができます。

