

Q

食事中に物を飲み込みにくく、むせることが増えてきました。何か予防策はあるでしょうか？

A

加齢とともに食べ物を飲みにくいと感じるようになった方が増えています。飲み込む力が低下したため、飲み込む力が弱いと口から食べたものが食道ではなく気管に入ること、むせて誤嚥するリスクが高まります。これを「嚥下障害」といいます。嚥下障害は食べ物が口からのど、食道を通過して胃に入るまでの過程のどこかに問題があることから生じますが、その予防法についてお話しします。

## ■ 予防策

### 1. 口腔ケアをかかさない

加齢とともに唾液の分泌が減り、口腔内が乾燥して食べにくさを感じることがあります。パサパサしたままでは食塊を形成することは困難ですので唾液の分泌を維持することは重要です。また、口腔内には約 700 種類もの細菌が細菌叢を形成していることから唾液が減ると歯垢の沈着や歯周病細菌が増殖してしまい万病の元になることが医学的に言われています。まずはこれまで以上に歯ブラシや舌ブラシを丁寧に行うこと、唾液が出にくい場合は唾液線のマッサージが有効ですので食事前に行うとよいですね。義歯を使用されている方はそのケアや相性も重要です。いずれにせよ定期的な歯科検診を受け、口腔状態を確認してもらいながらケアすることは極めて重要です。

### 2. 食べる力・筋力低下を防止する

食べるための力をつけるには食べ物を用いなくとも間接的に訓練することができます。まずは食事前に首や肩のリラクゼーション、口唇、舌の運動と発声発語の練習を組み合わせること。そのためにはNHK ラジオ体操のストレッチは有効だと思いますし、さらに舌運動として舌を出す・引く→左右の口角にさわる→上下の唇をなめる→唇・歯茎に沿って舐める、以上の行程を5回以上行うこと、また発声発語として「パ」「タ」「カ」とやはり5回以上行うこと。この程度であれば日常の少しの心がけでできるような気がします。

### 3. 食べる姿勢や食事形態を工夫する

まず食べる姿勢ですが、最も適した姿勢は骨盤をしっかりと90度に起こして座位をとって顎を軽く引くようにします。椅子は両足底が床につく高さ、机の高さは自然に手を下ろして肘が付く高さがベストです。お行儀の悪い姿勢は嚥下にも良くないということですね。食事形態ですが、最近は高齢者向けにトロミ剤というものが販売されていたり、病院に入院するとペースト状やムース状のおかずが出されたりして、嚥下食という食事形態は広く知られるようになりました。でもまずは固形物でよいので小さくして食べることと、一口一口の間にお水・お茶を少量でよいので飲むことです。交互嚥下と言いますが、初期の嚥下障害であれば極めて効果的な方法です。

以上、嚥下障害の簡単な予防法についてお話ししましたが、原因精査や治療のために嚥下外来という専門外来を設ける病院も増えてきましたのでかかりつけ医にご相談することをお勧めします。

茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <https://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

