高齢者の嚥下障害

嚥下のしくみと誤嚥

口のなかに入った食物は、かみ砕かれて飲み込みやすくなり口から咽頭に送り込まれます。それが気道に入らないように喉頭が上手く動いて食道へ送り込みます（図 1）。 “誤嚥”とは食道に入るはずの飲食物が誤って気道に入ってしまうことをいい、それが誤嚥性肺炎の原因となります。

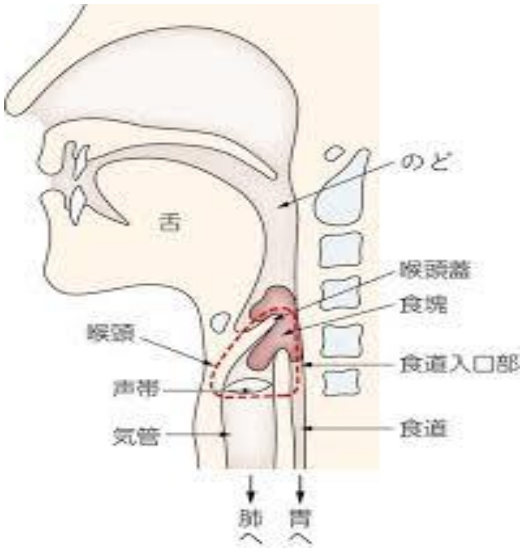

図 1

誤嚥の原因

歳を重ねると喉頭の反応が鈍くなること、喉頭を動かす筋力が落ちること、その二つが気道を守る力を落とします。加齢や脳血管障害、神経難病などの病気によって衰えます。また、食道癌や咽頭癌などが原因となることもあります。

誤嚥の症状

食事中にむせる、食後に咳が増えるというのは嚥下障害のサインです。体重減少や発熱の繰り返しも要注意です。飲み込むのが辛い、痛みが続くのは危険なサインかもしれません。

どうしたらいいの？

・口内をきれいに保ちましょう。
口の中の細菌が睡眠中に気管・肺に入り、肺炎の原因になることが多いのです。歯磨きやうがいの習慣が大切です（図2）。

図2

図3

・食べることに集中しましょう。
テレビを見ながらでは注意力が落ち、誤嚥しやすくなります。

・ノドを鍛えましょう。
舌を出したり左右に動かしたりする運動だけでも効果があります。下顎の中央に親指を添え、これに逆らうように顎を引いてみる、ペットボトルやゴムまりを顎にはさんでこれをつぶす、おでこに手を当ててうなずく、などをお試しください（図3）。

・よく歩きましょう。
痰を出し切る力が衰えると肺炎になりやすいです。

誤嚥かもと思ったら

在宅介護の現場では言語聴覚士・看護師さんの方々が力になってくれます。専門医の診断を受けることも大切で、ご心配なときには耳鼻咽喉科を受診して下さい。嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査などによる診断後に、治療や対策を考えていきます。

監修・発行:日本耳鼻咽喉科学会愛知県地方部会　後援:愛知県耳鼻咽喉科医会