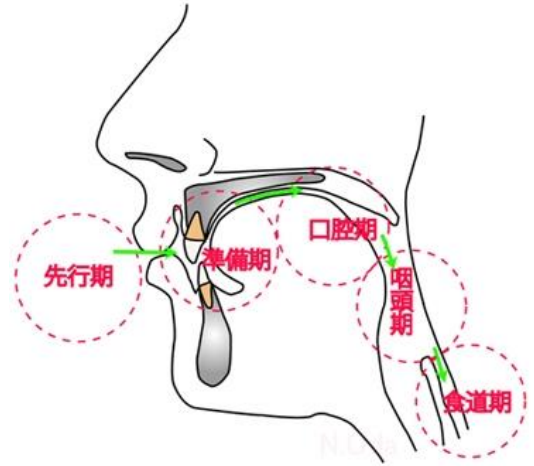


## 最近むせやすいかな？と思う方へ

口に入ってきた食べ物が食道を通り、胃に送り込まれるまでの一連の動作が何らかの原因により

うまくいかなくなることを**嚥下障害**と言います。(誤嚥：食べ物が胃ではなく、気管の方へ入り込むこと。)

食べ物を食べる一連の動作	
先行期	食べ物が口に入る前の段階
口腔準備期 (咀嚼期)	食べ物を口腔内で処理。必要に応じて咀嚼し、飲み込みやすい物性に変える時期
口腔期	舌を使って食べ物を後方に送り込む時期
咽頭期	嚥下反射が誘発されてから 食べ物が咽頭を通過するまで
食道期	食道の蠕動運動によって胃に送り込むまで



### 原因

腫瘍・外傷・歯槽膿漏などによる**構造的障害**・うつ病・心身症・認知症などによる**心因的障害**

脳血管障害や糖尿病などによる末梢神経障害、加齢などによる**機能的障害**

と様々な原因がありますが、**ここでは加齢による機能的障害について説明します。**

### ～加齢による食事の変化～

・**味覚が衰える**

濃い味付けを好む

・**飲み込む力が弱くなる**

むせる、つかえる

・**唾液の分泌量が減少する**

胃に負担、食欲減少

・**噛む力が衰える**

偏食、栄養の偏り

・**視力、聴力、嗅覚、触覚、温覚が衰える**

食欲減退、やけど

・**消化液の分泌減少し胃腸の動きが低下**

消化不良、下痢、便秘

・**のどの感覚が鈍くなる**

水分でむせる



## 食事を摂る際の7つのポイント

### ①食事を始める前に、手・口・のどがきれいであるかを確認しましょう。

口腔内をきれいにするると誤嚥性肺炎が減る。という研究もあります。

### ②環境を整えましょう。

食事に集中できるようにテレビを消す等しましょう。

### ③食事の工夫をしましょう。

「パラパラ」「パカパカ」「ザラザラ」「べたべた」はむせやすいです。増粘剤等を使用し、食事にトロミをつけるなどの工夫をしましょう。

最近の増粘剤は冷たい液体でも使用でき、味もさほど変わらなくなりました。ドラッグストア等で購入できます。

### ④体制を整えましょう。

いつもの食べなれた姿勢が一番ですが、姿勢が悪いとむせ・誤嚥に繋がりがやすくなります。

きちんと座り、背筋を伸ばして食べましょう。また、寝たきりの場合では30~60度くらいの仰臥位で食べるとよいでしょう。いずれの体制も必ず頸部を前屈しておくことが大切です。

### ⑤よく噛んで、味わいながらゆっくり食べましょう。

嚥下後すぐに咳払いをして空嚥下をすることでむせこみを予防しましょう。

### ⑥食事後も気をつけましょう。

逆流によるむせこみを防ぐため、食後2時間は座位を確保しましょう。

### ⑦普段から口・のどの清潔を保ちましょう。(口腔ケア)

食後にお茶を飲む習慣は、口とのどの衛生に効果的です。

食後のみでなく、就寝前にも必ず歯を磨いて、口をゆすいで、うがいをしましょう。

## リハビリ

### 空嚥下

口腔内に何も無い状態で、唾液を飲み込みます。

### ハフイング

ゆっくりと息を吸い込んだ後、速く、強く、息をはくことで痰を気道の上部に移動させる方法です。

大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、「ハッ ハッ ハッ」と強く、早く、息をはきだします。

これを4~5回繰り返します。その後、咳をして痰などの異物を出します。

### あいうべ体操

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



今井一彰先生考案

代々木の森耳鼻咽喉科