

リハビリテーションだより 加齢に伴う飲み込み(嚥下)障害

飲み込みに問題がありますか？

皆さんは「飲み込みに問題がありますか？」と問いかれた場合に「私は特に問題はありません。」と答える方が多いかと思えます。しかし、「若い頃に比べて、飲み込みにくさや何かしらの変化を感じたことはありませんか」の問いには多くの方が「あるかもしれない。」「何か変わったな」と感じている方は少なくないかと思えます。今回は加齢に伴う飲み込み(嚥下)の障害とその予防についてお話ししたいと思います。

飲み込み(嚥下)とは？

飲み込み(嚥下)とは食べ物を認識し口に入れて、噛み、飲み込むという一連の動作をいいます。この一連の動作に問題があることを飲み込み(嚥下)障害といいます。

加齢に伴う飲み込みの変化

- 噛む力が低下する (例: 歯が抜けて噛みにくい、入れ歯が合わず、噛みにくい...)
● 味覚が変化する (例: 味が分かりにくい、濃い味を好むようになった...)
● 食べるために必要な筋力の低下 (例: 食べるのが疲れる。飲み込みにくいものが増えた...)
● 飲み込みの反射の低下 (例: むせやすくなった、飲み込みにくくなった)

飲み込み機能が低下すると...

- 食事中や食後にむせや咳が多くなる
● 食後に声が変わる
● のどに違和感や食物の残留感がある
● 体重減少、倦怠感



▶▶ 以上のような徴候があると誤嚥している可能性があります。

誤嚥とは？

つば(唾液)や食べ物や飲み物などが誤って気管に入ってしまうこと。(誤嚥性肺炎)細菌が食べ物や飲み物、つば(唾液)と一緒に食道ではなく、誤って気管や肺に入って発症する肺炎。

▶▶ 誤嚥性肺炎は高齢者に多く発症し重症化しやすい病気です。

誤嚥性肺炎の原因

- 口の中の細菌の増加
● 口の機能および飲み込み機能の低下
● 背景的に葉疾病、加齢、免疫力の低下



飲み込み(嚥下)障害の予防

- お口の掃除 ... 食前、食後、就寝前、起床後にうがいもしくは歯磨きをしましょう！
● 食後の姿勢 ... 胃逆流防止のため、食後はしばらく横にならないでいましょう！
● 飲み込み(嚥下)体操 ... 家事をしながら、テレビを見ながら、〇〇をしながら...

▶▶ ながら健口体操を日々の生活に取り入れましょう！

歌を歌ったり、お口をしっかり動かして会話をしたりすることも効果的です！

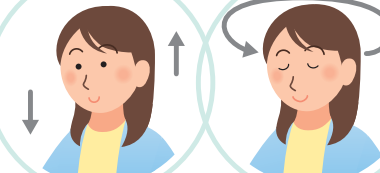
健口(けんこう)体操

① 深呼吸をしましょう



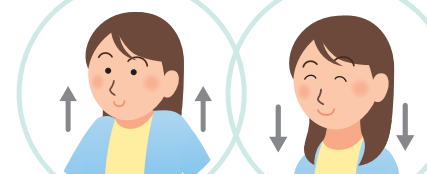
鼻から吸って、口から出しましょう

② 首を動かしましょう



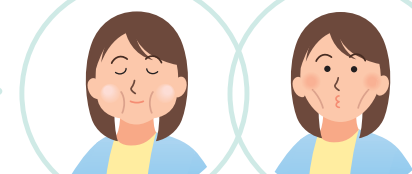
前後・左右・横に動かしましょう

③ 肩を動かしましょう



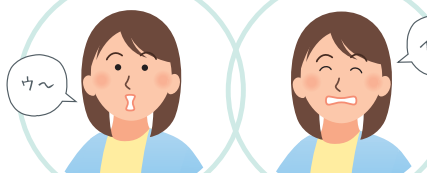
肩を挙げてスッと力を抜きましょう

④ ほっぺたを動かしましょう



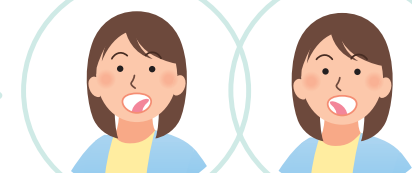
膨らませたり、すぼめたりしましょう

⑤ 唇を動かしましょう



はっきり「うー」、「いー」と言きましょう

⑥ 舌を動かしましょう



前後・左右・上下に動かしましょう

⑦ 声を出しましょう



「パパパ...タタタ...カカカ...ラララ...」

⑧ 咳払いをしましょう



大きく息を吸って、止めてゴホン!!

最後に深呼吸をして終わりましょう!!

SAISEIKAI MISUMI HOSPITAL さいごに

飲み込み(嚥下)障害は、個人差はありますが、加齢とともに誰にでも起こりうる障害の一つです。手始めに、お口の掃除(食前後、就寝前、起床後のうがい)を行い、家族や友人、知人とたくさん会話をし、いつまでも安全に楽しく食べられるように日々の生活の中で飲み込み障害の予防に心がけて頂ければと思います。

