

健康 ぷらざ

ごえん 誤嚥に注意

東北大学大学院医学系研究科内部障害学分野 教授 海老原 覚

企画：
日本医師会

No. 573

誤嚥とは

食べたり飲んだりしたものが誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。年齢を重ねると飲み込みに関わる筋肉や感覚が衰えて、誤嚥を起こしやすくなります。40歳代になると飲み込む力が衰え始めるといわれています。また、脳梗塞やパーキンソン病、認知症の人なども誤嚥のリスクが高くなります。誤嚥すると、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。また、食べ物がのどに詰まって窒息する恐れがあります。

誤嚥・誤嚥性肺炎のサイン

誤嚥すると、むせる、咳き込むといった症状が出ます。痰がのどに絡み、呼吸がゼロゼロする場合があります。しかしながら、飲み込んだり、咳をしたりするための筋肉や神経が衰えていると、咳などの症状が出ないことがあります。本人も周囲も気づかないまま食事を続けてしまうと危険です。高齢者では、誤嚥性肺炎を起こしても、熱や咳などの症状が現れにくいので、呼吸が浅く速い、何となく元気がないなど、いつもと違う様子があれば、周囲の人が誤嚥性肺炎を疑うことが大切です。

日常生活の工夫で誤嚥を防ぐ

誤嚥を防ぐのに効果的な食事の工夫(表)を紹介します。飲み込む力を鍛えるトレーニング(図)をするのも良いでしょう。誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食後の正しい歯磨きで、口の中の細菌を減らすことも忘れないでください。

表 誤嚥を防ぐ食事の工夫

- ・良い姿勢(両足を床につけ、背筋を伸ばす)で食べる。
- ・元気なうちは固いものを食べる。(噛み応えのある食材を取り入れる。)
- ・ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・「ながら食べ」をしない。
- ・食後すぐに横にならない。
- ・体温と温度差のある食べ物(温かいもの、冷たいもの)を摂る*1。
- ・香辛料やハーブを上手に取り入れる*2。

*1: 体温と食べ物の温度差が大きいほど、飲み込む反射が強くなりやすい。
*2: 香辛料やハーブがのど粘膜にある温度センサーを刺激し、飲み込む反射を促す。



えんげ 嚥下*3おでこ体操

- 1 おへそを覗き込むようにして、あごを引く。額に手のひらを当てる。
- 2 のどぼとけ周辺に力を入れることを意識して、手と額で5秒間押し合う。

*3: 嚥下: 飲み込むこと。

あご持ち上げ体操

- 1 思い切りあごを引いて、あごの下に両手の親指を当てる。
- 2 親指を上へ、あごを下へ、押し合うように力を入れ、5秒間保つ。のどぼとけ周辺に力を入れるよう意識して行う。



図 飲み込む力を鍛えるトレーニング

