



食事中にむせたり、咳き込んだりしませんか

食事をしたり、飲み物を飲んだりするとき、ちゃんと飲み込めていますか。口に入れたものをスムーズに飲み込めず、むせたり、咳き込んだりすることが多い場合は、摂食・嚥下障害が疑われます。摂食・嚥下障害は誤嚥性肺炎の大きな原因になるので早めに対処しましょう。

硬いものの丸飲みやしゃがれ声などの症状も

飲食物を飲み込むときは、さまざまな神経や筋肉が複雑に関係しています。まず、目で見たり香りをかいだりして、飲食物と認識します。口に入れた飲食物は歯を使ってかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形にして、のどへ送り込みます。飲食物をゴクンと飲み込むとき、食道の入り口が開くと同時に、喉頭蓋というふたが気管を閉じます。飲食物は、絞り込むような食道の蠕動運動によって胃に運ばれます。

これらの過程でなんらかの問題がある状態が、摂食・嚥下障害です。代表的な症状は食事中のむせや咳き込みですが、そのほか、食べられないほどの量をどどん口口に詰め込む、噛めないような硬いものを丸飲みしてしまう、飲食物をこぼす量が多くなる、しゃがれ声になる、といった場合も、摂食・嚥下障害の可能性があります。

誤嚥性肺炎の原因になることも

摂食・嚥下障害の原因として、脳卒中やパーキンソン病、認知症などの病気が挙げられます。また、加齢とともに飲み込む動きが低下するため、高齢者は摂食・嚥下障害のリスクが高まります。高齢者の場合、摂食・嚥下障害が誤嚥性肺炎の引き金となりやすいので特に注意が必要です。

誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液などが誤って気管から肺に入ってしまう、炎症が起きる病気で、最悪の場合、生命に危険を及ぼすことがあります。一般に、肺炎を発症すると38℃以上の発熱や強い咳などが出ますが、高齢者に多い誤嚥性肺炎では、そうした症状が出ないことが多く、息が浅く速い、何となく元気がない、食欲がないと

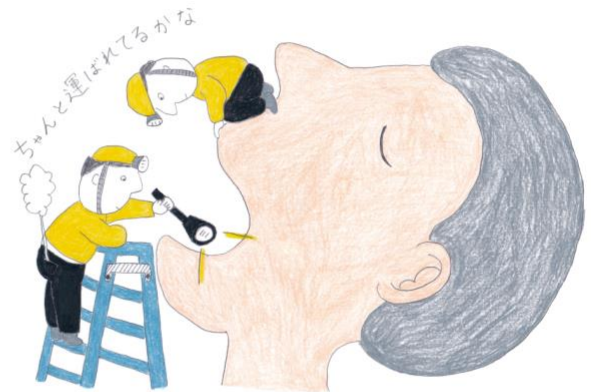
いった症状がよくみられます。こうしたときには速やかに受診しましょう。

ロストレッチや口腔ケアを実践しよう

摂食・嚥下障害を予防する方法として、口のまわり・ほお・舌の筋肉を鍛える運動があります。口に空気をためてほおを膨らませる、舌を前に突き出したり唇の上下・左右につける、唇を横に広げるなどの運動を行いましょう。

歯磨きを丁寧にを行い口の中を清潔に保つ、飲食物に適度なとろみをつける、背中を丸めて食事をしないといったことも、摂食・嚥下障害や誤嚥性肺炎の予防に有効です。

なお、飲み込みについて気になることがある場合は、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】