

元気からだ!

Q&A

「高齢者の誤嚥」

予防する方法はあるの？

千葉県医師会
菊地 尚久 医師

高齢者の誤嚥は誤嚥性肺炎の大きな原因の一つです。誤嚥性肺炎は重症化すると命にかかります。誤嚥を起こす状態を把握し、予防するための運動を行うことにより、誤嚥のリスクを減らすことができます。

そこで、高齢者の誤嚥の原因とこれを予防するための運動について解説します。

Q

誤嚥はどういう人がどんな時になりやすいの？

A

喉の奥で「気管」という空気の通り道と「食道」という飲食物の通り道に分かれていて、咽頭というのどの部分と「喉頭蓋」という蓋が息

をする時と飲食物が通る時にリズムよく働いて誤嚥を防いでいます。脳卒中などでどの筋肉が麻痺したり、パーキンソン病でどの動きのリズムが悪くなると、「気管」に飲食物が入り、誤嚥を引き起こします。高齢者ではこのような疾患がなくても、加齢によって口やどの筋肉が衰え、「※廃用症候群」になり、誤嚥を起こします。

※廃用症候群とは、普段の活動性が低下したことにより筋力低下・認知症・骨粗しょう症などをおこす状態のこと

Q

どのような症状が出てきたら注意が必要なの？

A

最近※オーラルフレイルという概念が言われています。オーラルフレイルでは、物を嚙んだり飲み込んだりする機能が徐々に低下します。具体的には食べこぼし、嚥下時のわずかなむせ、噛めない食べ物が増える、滑舌が悪くなるなどの症状が生じ、食欲低下や食べられるものの種類が減るなどの状態を引き起こし、「※廃用症候群」へ移行していきます。したがってこれらのサインに注意が必要です。

※オーラルフレイルとは、「口」に関連する機能が低下している状態のこと

Q

「のどを鍛えると誤嚥の予防になる」とは本当？

A

本当です。口やどの運動を行うことが筋肉の衰えの予防になりますので誤嚥を予防することができます。

Q

もし本当ならどの鍛え方とは？

A

オーラルフレイルを予防するには唾液分泌を促したり、噛む、飲むなどに必要な筋肉を鍛えたりする「口腔体操」を取り入れます。具体的には深呼吸、首や肩の体操、口舌、頬の運動、「パタカラ」など発音訓練、咳払いなどを行います。

<口腔体操の一例> パタカラ体操

口の周りの筋肉や舌の動きのトレーニング



大きな口で発音してください。