

あなたの「飲みこむ力」、 大丈夫ですか？

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
スミス 馨子^{かおる} 医師

食事、水分を飲みこむときに引っかかる感じはありませんか？

年齢が上がると筋力も低下し、飲みこむための筋肉の力も低下してきます。これって治るの？ 予防できるの？

つかえる(固形物)のか？ 飲み物(液体)でむせるのか？

固形物のつかえは、喉や食道が狭くなっていたり、舌(ベロ)の動きが悪くなったために起こることがあります。また、液体でむせるのは飲みこむための筋肉の衰えや、喉の障害も考えなければいけませんので、まずは耳鼻科に行って喉を直接診てもらうことを勧めます。

耳鼻科であまり異常がないことがわかってもし症状が続く場合は、食事の仕方を考えてみましょう。

- ① テレビを見ながら「ながら食い」「早食い」「丸飲み」はせず、食事に集中すること
- ② 背もたれのついたイスに深く腰掛けて、足はしっかり床につけること
- ③ 一口量は少なくして、飲みこむ瞬間は軽く下をむいて、ゴクッと飲みこむこと
- ④ もしむせてしまったら、咳をして出すこと

など、心がけてください。

また、多くの訓練法がありますが、お家でできる運動方法をいくつかご紹介します。

■ ペットボトル呼吸訓練

やわらかいペットボトルを口にくわえて、吸ったり吐いたりする運動です。

- ① 空のやわらかいペットボトルを口にくわえて、息を吸いこむ
 - ② 平たくつぶれたら、今度は息を吐きペットボトルをふくらます
- 毎食前や空き時間に1セット(10秒間)を10回程度、1日3セット行う

※ 最初は手でつぶれるくらいのやわらかいペットボトルからはじめ、徐々に呼吸力がついてきたら硬い素材のもの、大きなペットボトルへとステップアップ!



■ 歌唱・音読

声を出すことと嚥下は密接に関係していますので、会話する機会が少なくなると、声が小さくなってむせることが多くなります。カラオケや本の音読なども効果があります。

まずは、試してみてください。

