

嚥下障害とは

食事中にむせたり、咳きこんだりすることが多くなったと感じている中高年の方、もしかすると嚥下障害かもしれません。嚥下とは、食物が歯で噛み砕かれ、舌で奥に運ばれ、飲み込まれて咽頭を通過し、食道に入る一連の動作です。それがスムーズに進まないのが嚥下障害です。食道と喉頭・気管は隣り合っているため、食物が誤って気管に入らないように喉頭蓋が自動的に閉まりますが、これらがうまく機能しないときはむせたり、咳をして、辛うじて流入を防いでいます。

嚥下障害の症状

- 1.水物がむせやすい：流れ込むスピードに嚥下動作が追いつかない。
- 2.食事が喉につかえる：嚥下に必要な筋収縮の弱まり。
- 3.食事の後に喉がゼロゼロする：食べかすや液体が声帯に乗った状態。
- 4.食事に時間がかかる：1回の嚥下で食道に送り込める量の減少、一口量の減少
- 5.体重が減る：一口量の減少から食も細くなりフレイル(虚弱)状態になる。

嚥下障害が起こる原因

- 1.加齢：嚥下する時には喉頭が持ち上がり、喉頭の入り口がふさがれますが、加齢によって喉頭が下がるために完全にふさぐのが難しくなります。さらに加齢によって筋肉量の低下するため喉頭を持ち上げたり、咽頭を収縮したりできなくなります。
- 2.その他の原因：脳梗塞などの脳血管障害やパーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの変性疾患が挙げられます。なお、咽頭痛などの炎症や心理的な要因でも嚥下動作に障害を来すことがあります。多くに場合は一過性のものです。

嚥下障害の予防

口のまわり・頬・舌の筋肉を鍛える運動があります。また、口腔ケアで口の中の清潔を保つ、食物に適度なトロミをつける、食事の姿勢を工夫する、など身近な事から取り組みましょう。食事でむせる回数が増えて気になったら、かかりつけの医師に相談しましょう。

