

# 第135回 ガラシア健康教室

## 「おいしく食事がつづけられますように ～嚥下障害の予防と対応」

久保 礼子

### 「食べる」ことは

食べることは誰にとっても楽しみであり、食事を味わう食卓は、笑顔と会話が生まれる場所であってほしいと願います。同時に食べることは栄養を確保し、身体を形作り維持する大切な営みです。

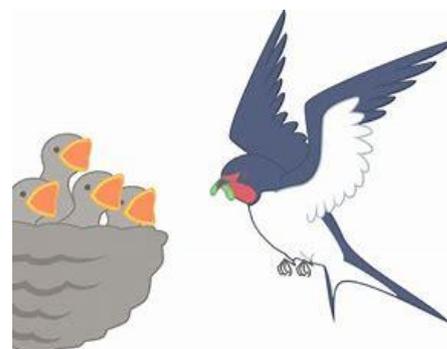
「食べる」「話す」「笑う」「歌う」

これらは、どれも、口とのどを使う活動であり、日々の楽しみですね。

約2年間、新型コロナの感染予防のため、大人数での会食やカラオケの自粛は止むを得ないこととはいえ、寂しさを感じる方々は多いのではないのでしょうか？感染対策とはいえ、会話のない食事は味気なく、歌や笑いが減ることは楽しみが減るだけではなく、お口やのどの健康にも影響を及ぼすことがあります。この機会に、お口とのどの健康作りについて考えていただくことで、嚥下障害を予防し、おいしく食事が続けられるように応援させていただけたらと願います。



「飲み込む」ことを「嚥下」（えんげ）と呼び、英語では「Swallow」（スワロー）と言います。なぜ、つばめと同じ言葉を使うかは諸説あるもののはっきりしません。しかし、つばめがひなに餌を運んでいる姿から、食べることの大切さを教えられます。



# 嚥下のセルフチェック

前号では、オーラルフレイルのチェックリストが紹介されましたが、今回は、飲み込みの機能をチェックしてみましょう。

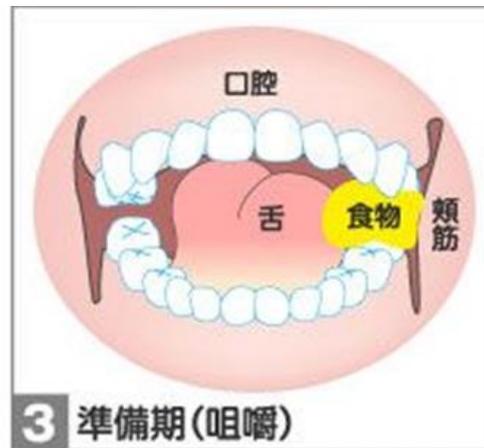
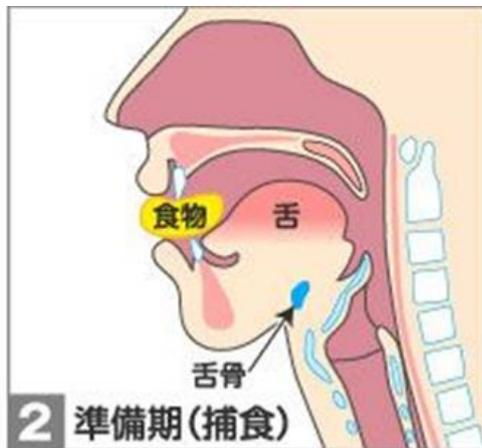
## 普段の様子を振り返ってみましょう

- ①肺炎と診断されたことがありますか？
- ②やせてきましたか？
- ③物が飲み込みにくいと感じることがありますか？
- ④食事中にむせることがありますか？
- ⑤お茶を飲むときにむせることがありますか？
- ⑥食事中や食後、それ以外の時にも、のどがゴロゴロすることがありますか？
- ⑦のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
- ⑧食べるのが遅くなりましたか？
- ⑨硬いものが食べにくくなりましたか？
- ⑩口から食べ物がこぼれることがありますか？
- ⑪口の中に食べ物が残ることがありますか？
- ⑫食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？
- ⑬胸に食べ物が残ったり、詰まった感じがすることがありますか？
- ⑭夜・咳で眠れなかったり、目が覚めることがありますか？
- ⑮声がかすれてきましたか？（ガラガラ声、かすれ声）

いかがでしたか？たまにむせる程度なら様子を見てよいですが、頻回にむせるときは注意が必要です。また、一見関係がないような食事以外の症状でも、注意が必要な時があります



# 嚥下のしくみ



「わあおいしそう」その間も、脳はいろいろなことを考えます。これくらいの一口かな、スプーンかな、お箸かな？そして、巧みに口に運びます。



口に運んだら、唇はこぼれないように閉じて、歯で噛み、咀嚼します。



そして、舌の上で適度に唾液と混じり、まとめて集めます。



舌は自在に動き、押しつぶしながらのどの奥に送ります。



食べ物が鼻に逆流したり、気管に誤嚥しないように、食道の入口に送り届けます。この動きは、0.5秒と一瞬で完了します。



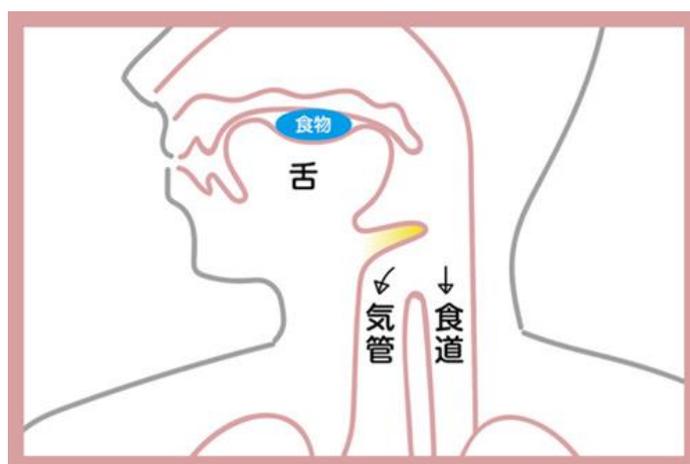
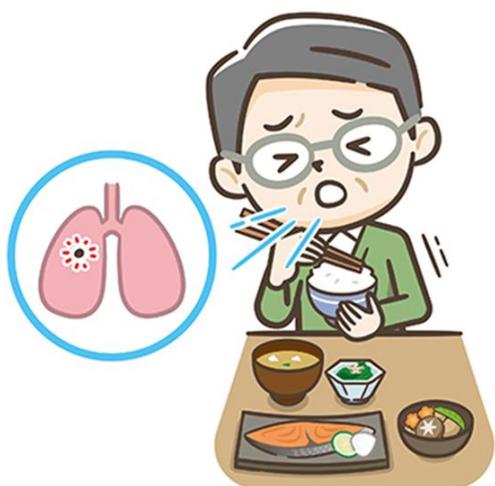
食道に入った食べ物は胃へと向かいます。

# 誤嚥について

食べ物は、本来は食道に運ばれますが、それが誤って、声を出すための声帯を超えて気管に入ってしまうことを誤嚥と呼びます。

誤嚥しそうになって「ごほごほ」と咳が出ることを、「むせ」と呼びます。

むせると苦しいですが、「むせ」のない誤嚥もあり、これは知らない間に肺にまで入ってしまいます。



## Q&A

Q:むせたときは、お茶を飲めばよいですか？

A:むせてすぐはお茶を飲まずに、まず息をはいたり、咳をして、気管に入りそうになったものを外に出しましょう。

Q:誤嚥をすれば肺炎になるのですか？

A:誤嚥は肺炎の原因になりますが、食べ物を誤嚥をすれば、必ず肺炎になるわけでもありません。食べ物とともに口やのどにある菌が気管から入ってしまうと肺炎になります。食後は歯磨きをして細菌の侵入を防ぎ、すぐに横になって寝ないようにすることで胃からの逆流を防ぎ、のどに食べ物のかけらやねばねばした唾液が残らないようにすることが大切です。

Q:誤嚥を予防する方法はありますか？

A:誤嚥しないように、飲み込み方を工夫したり。普段から声を出すなどして声帯の防御反応を維持しておくことが大切です。

Q:口腔ケアで、肺炎を予防できますか？

A:口やのどの運動機能が落ちている場合でも、口やのどをきれいにすることで肺炎の予防につながります。歯磨きは歯と歯の間、歯茎との間の歯垢を落とすようにしましょう。また、舌もブラッシングをすることは、舌をきれいにするとともに、運動機能の向上にもつながります。

# ためしてゴックン

ためしてみましよう。



- ◆舌を唇より前に出せますか？
- ◆出した舌を口の中に戻せますか？
- ◆舌でほっぺを内側から押せますか？

食べ物を歯で咀嚼した後は、舌でしっかり押しつぶしたり、奥に運んだりします。舌がしっかり動くことは大切です。

べーと外に出せる舌先だけではなく、奥の方も含めて動くことが大切です。

最近、舌の力は、「舌圧」（ぜつあつ）と呼ばれ、重要性が注目されています。

- ◆「んー」と声をだせますか？

「ん」の発音をするときには、舌全体と上あごが接触する必要があります。

「ん」は、舌圧が必要な音です。

しりとりでは負ける「ん」で終わる言葉の語尾を長く伸ばせたらOKです。

「みかんー」「ごはんー」「じぶんー」

- ◆つばをごっくんできますか？

「口が乾いている。何も飲んでないのに、つばは飲めない。」

と感じる方もいらっしゃるかと思いますが、唾液の分泌には普段から☺️を動かす必要がありますし、何も飲まずに唾液を嚥下するためには、口やのどの運動が必要です。もしできない場合は、後に紹介する嚥下体操を続けてから、再度トライしてみましょう。

- ◆咳をすることができますか？

むせた時の咳ではなく、短いしっかりした咳が出せると気管に入りかけたものをはきだす力につながります。

いかがでしたか？

余裕でできる項目、難しい項目があったかもしれません。

食べ物を取り込み、咀嚼し、のどに送り込み、嚥下できるように普段から嚥下体操を取り入れてみましょう。

1回2～3分でできる簡単な体操ですが、続けることが大切です。

# 嚙下体操

～誤嚙に負けない身体とお口のために～

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす

- ・両足をしっかりと地面に着ける



## ①深呼吸

お腹に手を当てて、  
ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

## ②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらも  
ゆっくりと。



## ③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、  
両方とも。



ゆっくり回す

## ④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

## ⑤くちの運動2

「い～」と  
横に引く。

「う～」と  
尖らせる。



横に



前に

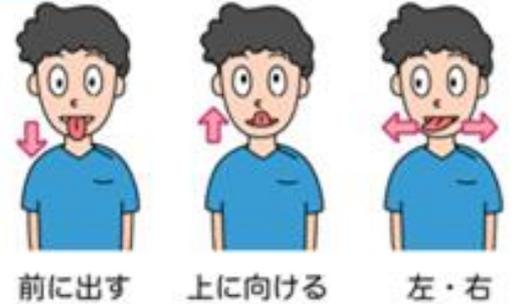
## ⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



## ⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



リハツバメ

「バ.タ.カ.ラ」  
それぞれを、ゆ  
っくりはっきり  
と繰り返す。



イラスト:リハツバメ

### 発音と口の動きの関係

唇を閉じて「ぱ」「ば」「ま」  
舌先と歯茎で「た」「だ」  
舌の奥とのどびこで「か」「が」  
舌と歯茎で「さ」「ざ」  
舌を弾いて「ら」  
声帯で発音「は」

## 笑ってリハビリ

「はっはっはっ」と笑うように声を出してみましょう。これは、誤嚥予防につながる声帯の機能を高めます。笑うことは、心身の健康にも大切です。

## 歌ってリハビリ

歌うことは、嚥下機能を維持・向上させるためにも良いことです。

歌には、話すことに比べて、声の大小・高低の変化があり、これは呼吸やのどの収縮のトレーニングにもなります。

たとえば、童謡の「ぽっぽうぽはとぽっぽ」は、唇をしっかりと閉じて空気をためて歌います。坂本九ちゃんの名曲「上を向いて歩こう」は、大きく口を開けて歌うと上手に歌えますが、口を大きく開けることは嚥下のために良い運動です。歌や踊りが盛んな民族には、たとえ脳卒中に罹っても、嚥下障害を発症する率が少ないともいわれています。

コロナ禍の今、カラオケや合唱の機会がずいぶん減りました。人と会って、おしゃべりすることも減っており、声が小さくなった、伝わりづらくなったと悩む方も増えています。

もちろん、換気をしない狭い部屋で大人数で歌うことはできませんが、距離をとれるところでお友達と歌ったり、自宅で歌うことはおすすめです。こんな時こそ、歌を忘れず、乗り切りましょう。



## 嚥下機能に配慮しつつ、食事が続けられますように

嚥下障害になると口から食事が摂れないとあっていらっしゃるでしょうか？  
確かに、様々な病気の急性期や意識障害が続くときには難しい場合もあります。  
また、以前と同じようには食べられないかもしれません。  
そんな場合にも、食物の形態や食べ方を工夫することで食べられることが多いです。

◆嚥下が難しい食品を安全に食べるために食形態を少し変えてみましょう。

(>\_<)サラサラの飲み物

(\*^^\*)⇒注意して飲む。飲み口の広い器を使う。とろみをつける。

(>\_<)パラパラばらけるもの（刻み食、そぼろ等）

(\*^^\*)⇒あんかけにする。マヨネーズやドレッシングであえる。

(>\_<)パサパサするパン・芋・水分が少ない魚・きな粉等

(\*^^\*)⇒水分を取りながら食べる。少しずつ注意して食べる。水分が含みやすい調理をする。

(>\_<)粘り気が強い餅

(\*^^\*)⇒小さくする。焼いて粘り気をとる。豆腐入り団子等で代用する。

(>\_<)噛むと汁が出て、汁でむせる。（油揚げや高野豆腐）

(\*^^\*)⇒あんかけにしたり、とろみ付き煮汁で炊いたりする。

けんちん汁もおすすめ。

◆食べ方を工夫して、誤嚥を防ぎましょう。

気を付けて食べるだけでむせないこともあります。

昔は早く食べて仕事をしないといけなかった方も、急がずよく噛んで食べましょう。

◆食器を変えるだけで、むせないこともあります。

お茶を飲む際に、縦長の湯飲みよりも、飲み口が広いものを使うだけで、むせにくいです。

嚥下機能が低下しても、食事が続けられるためには体力維持が大切です。

そのためには、栄養不足にならないように、

安全でかつカロリーやたんぱく質が摂れる食品でカロリーを

補いましょう。例えば、食事量が半分になった場合、

おやつにプリンを食べる等、工夫しましょう。

