



# 「飲み込みにくさ」に注意!口腔ケアで誤嚥を防ごう

高齢になると、歯周病の進行や咀嚼能力の低下などによって咀嚼嚥下(えんげ)機能障害(誤嚥)が起こりやすくなります。2019年の国内の死亡要因のうち、誤嚥による誤嚥性肺炎の割合が2.9%となっていることから、誤嚥は命に関わることがわかります。今回は、誤嚥の要因と対処法について確認してみよう。

## ものを飲み込むメカニズム

食べ物を認知し、口から胃へと運ぶ一連の動作のことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下は次の5つのステージに分けられます。

- ① 先行期：食べ物を認知し、口内に取り込む
- ② 準備期：咀嚼し、食べ物の塊(食塊)にする
- ③ 口腔期：舌を使って食塊を喉の奥へ運ぶ
- ④ 咽頭期：食塊が咽頭を通過し食道へ入る
- ⑤ 食道期：食塊が食道から胃へ運ばれる

このうち、咽頭期には食べ物を食道へと送り込む「嚥下反射」という機能が働きます。このとき、咽頭蓋が下がることで気管への入り口に蓋をし、食塊が誤って気管に入らないようにしているのです。咽頭通過はおよそ0.5秒と一瞬ですが、摂食嚥下のメカニズムの中でも誤嚥が起こりやすいポイントとなります。

## 飲み込みにくさを感じたら要注意!

これまで何気なく飲んだり食べたりしていたものが、なんとなく飲み込みにくくなってきたと感じたことはないでしょうか。この状態には、以下の原因が考えられます。

### 1. 加齢に伴う体の変化

嚥下力が減少することで、飲み込みやすい大きさまで噛み砕くことができず、または唾液の量が減少することで、うまく食塊にまとめられないといったことが考えられます。

また、反射神経の衰えによって嚥下反射が正常に機能せず、気管への蓋が間に合わないこと、気管に食べ物が入ってしまうことがあります。さらに筋力が衰えると、タイミングよく飲み込めないといった現象も起きやすくなります。

### 2. 疾患による影響

摂食嚥下障害を生じる疾患は様々あることが知られており、その代表的なものとして脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病や重症筋無力症などの神経筋疾患などがあります。これらの疾患は、高齢になるほど合併することが多くなります。高齢者では、認知症が合併することが多く、認知機能障害の進行とともに摂食嚥下障害は重度化していきます。

## 実践！口まわりのトレーニング

加齢によって咀嚼嚥下機能が低下してくると、硬い食べ物を避けて柔らかい食べ物ばかりを選びがちになります。これにより嚥下力がますます低下していき、栄養バランスも崩れるなどの悪循環をまねいてしまいます。

また高齢者に限らず、咀嚼を意識することで食べ過ぎを防ぎ、ダイエットや生活習慣病予防に役立てるとも考え方も広がっています。嚥下力を鍛え、誤嚥予防にもつながる具体的なケア方法について、以下に紹介します。

### 1. 頬の体操

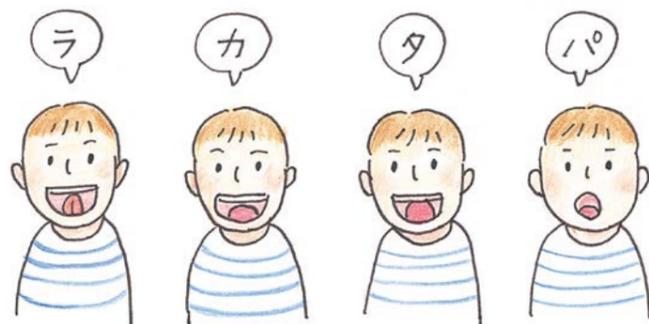
- ① 口を閉じ、頬に空気をためながらできるだけふくらませます。そのまま5秒間キープします。
- ② 口を閉じたまま、頬にくぼみができる位に強く吸い込み、そのまま5秒間キープします。

### 2. パタカラ体操

① まず「パ、パ、パ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ」と5回発声します。

② 次に「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と5回繰り返します。

③ ①②を毎日3回、食前に発声練習として行うことで、誤嚥しそうなになったときに食べ物を外に出す力が鍛えられます。



### 3. 唾液腺マッサージ

① 両耳の付け根・下前方にある(耳下腺)に親指以外の4本の指をあて、後ろから前へ円を描くようにマッサージします。5秒×3回が目安です。

② 耳の下から下あごの骨の内側にある柔らかい部分に親指をあてます。1〜2秒押しは離す動きを繰り返して、徐々に親指を前方に移動させます。

③ 顔の前で両手を合わせ、下あごの尖った部分の内側を両手親指で押します。下あごから舌を押し上げるように、1〜2秒押しは離す動きを繰り返します。

これらのトレーニングは、全体を通してあまり強く押しすぎないように注意し、気持ちが良いと感じる程度に行いましょう。また口腔機能を正常に維持するためには、以上のトレーニングやマッサージに加え、定期的な受診も欠かせません。かかりつけの歯科医院を決め、きちんと状態を確認しながら口腔ケアを続けることをおすすめします。

「食べる」という行為自体は、日頃あまり意識せずに行っている場合が多いですが、実はそれこそが口腔機能の要と言っても過言ではありません。誤嚥や過食を防ぎながら健康的

な食生活を維持するためにも、ある程度の硬さのものを食べることで2口につき30回以上は嚥むことを意識すると良いでしょう。



## ノンオイルドレッシング

塩分50%カットと、低カロリーを両立した、ノンオイルのドレッシングタイプ調味料です。



適度な粘度をつけ、素材に絡みやすいように仕立てました。



**減塩 和風**  
大根とゆずのさわやかな香りが、おひたしや豚しゃぶサラダによく合います。

**減塩 ごま**  
香ばしいごまの香りと味わいで、かけだれや万能ソースと幅広く使えます。



**減塩 フレンチ**  
3種のさわやかな果汁の酸味が生野菜はもちろん温野菜等によく合います。

**減塩 サウザン**  
やさしい甘みとさわやかな香りが温野菜やシーフードサラダによく合います。

