



加齢による えんげ 嚥下障害

リハビリ科 言語聴覚士 米山 知子



摂食・嚥下障害とは、口から食べる事、飲み込むことの障害のことです。嚥下障害は、脳卒中や口腔内の病気でも起こりますが加齢によっても起こります。

加齢による摂食・嚥下機能の変化には次のようなものがあります。

- ①歯の消失や義歯の不適合が起こり噛む力が弱くなる。
- ②味覚が変化する。
- ③食べるために必要な舌、頬、喉などの筋力が弱くなる。
- ④嚥下反射、咳反射などが弱くなる。

嚥下機能が低下すると生活の中で次のような兆候がみられるようになります。

- ・食事中や食後にムセや咳が多くみられる
- ・食後にかすれ声になる
- ・喉に違和感や残留感を感じる
- ・体重の減少、倦怠感がある
- ・咳がよく出る、寝ている時に咳こむ

このような徴候があると、誤嚥している可能性があります。

誤嚥とは、唾液や食物などが、誤って気管に入ってしまうことを言います。誤嚥した唾液や食物に含まれた細

菌が気管から肺へ入ることで炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。

誤嚥性肺炎は、免疫力や呼吸機能が低下しやすい高齢者に多く発症し重症化しやすくなります。そのため日々の予防が大切となります。

予防法には、歯磨きやうがいを行い口の中を清潔に保つ口腔ケア（図1）や、胃液の逆流を防ぐため食後すぐには横にならない他、簡単に行えるものに嚥下体操（図2）があります。嚥下体操には、食べるために必要な口の筋肉を鍛えたり、唾液の分泌を促して飲み込みやすくしたりする効果があります。短時間で行えますので日々の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。



図1 口腔ケア

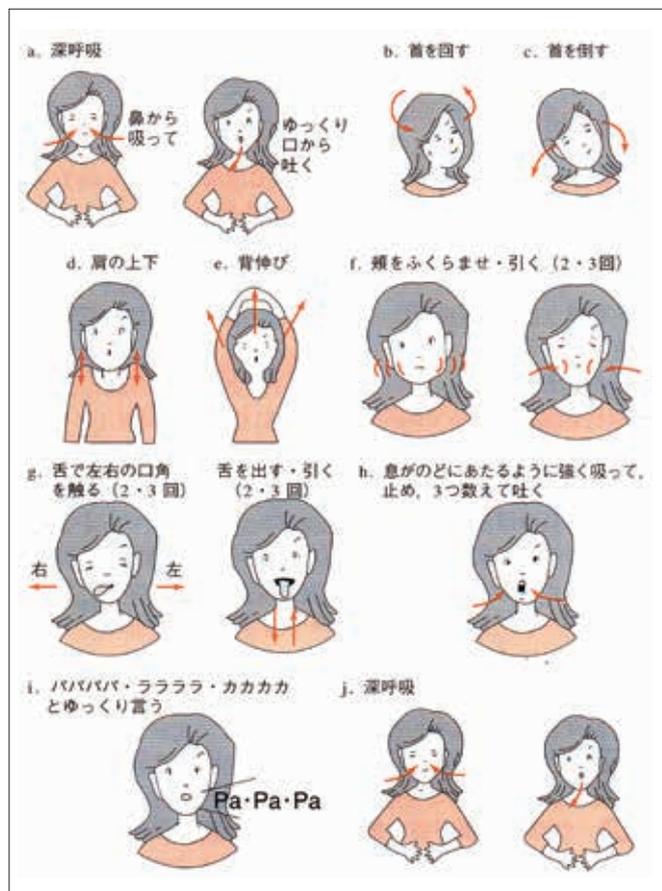


図2 嚥下体操