

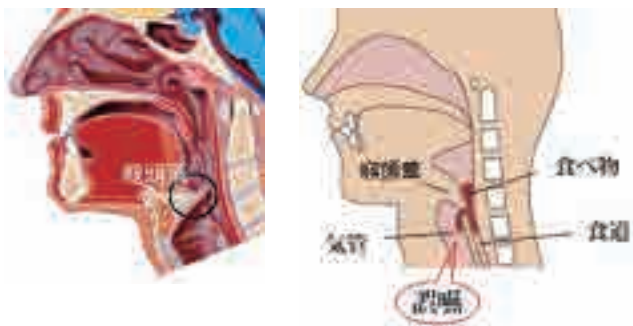
最近よくむせる!は老化のサイン

摂食嚥下障害看護認定看護師 龍里 智子



「誤嚥」とは飲食物や唾液が気管や肺に入ってしまうことを言います。

喉は喉頭蓋という「喉の蓋」を分岐点として食道と気管の二つに分かれます。喉の機能が落ちてくると本来、食道へ入るべき飲食物が誤って別の入り口(気管)に入ってしまうのです。



誤嚥性肺炎の原因は大きく分けて「口腔内細菌の増加」「食べ物や唾液の誤嚥」「身体の抵抗力の低下」の3つがあります。



「誤嚥するのはなぜ？」

加齢に伴い「嚥む」「飲み込む」時に必要な筋力が衰えてきます。そのため飲み込む力の低下により「ごっくん」という動作が弱くなり、食べ物が気管に入っていくやすくなります。「最近、食事中にむせることが多くなったな」と感じることはありませんか。もし心当たりがあれば飲み込む力が低下してきたというサインです。さらに飲み込む力が低下してくると気管に入り込んでしまった食べ物を排出できず、結果として肺炎を起こすことがあります。

誤嚥性肺炎には、次のような典型的な症状があります。

【誤嚥性肺炎の徴候】

- ◆発熱 ◆激しい咳 ◆黄色い痰 ◆呼吸が苦しい

また、高齢者は、肺炎とは無関係のような次の症状が見られる場合でも肺炎の可能性があります。日常生活の変化に気をつけ、これらの兆候がみられたらすぐにかかりつけの医師に相談することをおすすめします。

- ◆元気がない ◆食事時間が長くなる
- ◆食後に疲れてぐったりする
- ◆ぼーっとしていることが多い
- ◆失禁するようになった
- ◆口の中に食べ物をため込んで飲みこまない
- ◆体重が徐々に減ってきた ◆夜間に咳き込む

「誤嚥性肺炎を予防するには」

誤嚥性肺炎を予防するには、まず口腔内を清潔に保つことが第一です。そして「飲み込む力」を低下させないためにも、食べ物をしっかり嚥んで「ゴックン」としっかり飲み込み・しっかり呼吸して・しっかり声を出して喉を鍛えましょう。飲み込む力は全身の体力と相関しています。体力低下を防ぐには、1日3食バランスのとれた食事をして日中は精力的に活動して体を動かし、夜はぐっすり眠って疲労を取るといった規則的なリズムで毎日を過ごすことが大切です。

