連載

いのちのひろば（59）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

高齢者の嚥下障害について

小田原市立病院
耳鼻咽喉科　村山 正和

今月のひとこと

「人生100年時代」を生き抜くために、嚥下障害の予防とケアで健康長寿を目指しましょう。

「はじめに」

嚥下とは、認知した水分や食物を口に取り込み、咀嚼・食塊形成し、咽頭（のど）へ送り、さらに食道を経て胃へ送り込む機能です。

何らかの原因でこの一連の流れのどこかに異常が起こると、うまく飲み込めないといった嚥下障害の症状が現れます（図1）。嚥下障害になると、水分や食事が適切に摂取できなくなり脱水や栄養不良になるだけでなく、飲食物が気道へ入り窒息や誤嚥性肺炎を来たす可能性があります。口から食べるということは栄養や水分の補給のためだけでなく生活の楽しみの一つでもあるため、嚥下障害は人生のＱＯＬ（生活の質）の低下につながります。

嚥下障害は、加齢に伴う咀嚼機能の低下や唾液の減少、また嚥下運動に関わる筋力の低下、あるいはサルコペニア（全身の筋力低下）といった生理的な変化も大きく影響するため、たとえ目立った疾患がなくても、年齢とともにそのリスクは高まると考えられます。そのため、超高齢化が進む近年の日本において嚥下障害は避けることのできない重要な問題となっています。

嚥下障害は、上に挙げたような加齢による機能・筋力低下だけでなく、認知症や腫瘍性病変、脳卒中やパーキンソン病、向精神薬によるものなど様々な原因があります。

（図1）摂食嚥下の流れ

1. 食物の認知
2. 口への取り込み（捕食）
3. 咀嚼と食塊形成
4. 咽頭（のど）への送り込み
5. 咽頭通過、食道への送り込み
6. 食道通過

上記のどこかで異常が起きると嚥下障害が生じます

（図2）嚥下障害、誤嚥を疑う兆候

1. 食事の際にむせる、咳や痰が増える、声がガラガラになる
2. 微熱があり、食事量が変わらないのに体重が減少する
3. 食事にかかる時間が長くなる
4. 水分や錠剤が飲み込みにくい
5. 口腔内が汚れている

上記の兆候がある場合は嚥下障害・誤嚥の可能性があります
一度医療機関の受診を勧めます。
（むせがなくても誤嚥している場合もあります）

「誤嚥性肺炎とは」

誤嚥とは、本来口から咽頭（のど）、食道へと進むべき唾液や飲食物が、誤って気管のほうに入ってしまうことです。

誤嚥が起こると、通常は咳き込んだりして間違って侵入した唾液や飲食物を追い出し、体を守ろうとする気道防御反射が起きます。加齢によりその反射が起きづらくなり本人や周囲の人も気付かずに誤嚥してしまっていることもあります。誤嚥により唾液や飲食物が肺に侵入し、これらに含まれる細菌が悪さをすると誤嚥性肺炎を生じます。

抵抗力が低下しがちな高齢者は発症のリスクが高く、場合によっては命に関わることもあります。実際、日本人の死因は1位が癌、2位が心疾患ですが、3位である肺炎患者の約7割が75歳以上の高齢者で、70歳以上の高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎です。

高齢者の嚥下機能の維持、嚥下障害・誤嚥への正しい対処は命を守るためにも重要なのです。嚥下障害、誤嚥性肺炎を疑う兆候がある場合はまず医療機関を受診しましょう（図2）。

「治療・リハビリ・予防」

嚥下障害は、明らかな原疾患がある場合はその治療を行いますが、高齢者の嚥下障害に対しては多くの場合、飲食物の量や形態の工夫、嚥下姿勢の調整、そしてリハビリが行われます（重度な場合に外科的治療が行われることもあります）。もちろん、誤嚥性肺炎がある場合は抗生剤の内服・点滴加療などを要します。

医療機関では、問診や診察の上、内視鏡や造影剤を用いた嚥下検査を用いて嚥下の状態について評価をしてもらいます。状態に応じて、食形態の調整を行います。一般的には、「さらさらとした」水や「ごろっとした」食物はスッとのどへ落ちていくので嚥下が間に合わず誤嚥しやすいです。お粥、卵かけご飯、餡かけなど「とろみをつけたもの」などは嚥下しやすいと考えられています。ただとろみをつけ過ぎると付着性が増し窒息のリスクが上がるので注意が必要です。

姿勢に関しては、食事の際に椅子に深く腰掛け、猫背にならず、顎を引く（飲み込みの際に上を向くのは誤嚥のリスクです）ことで誤嚥を減らせる場合もあります。また、ＴＶを見ながらやおしゃべりしながら等の「ながら食い」は誤嚥のリスクが高くなります。食べることに集中するだけでも誤嚥が減ることがあります。早食いはせず、少量ずつ、また一度口にしたものを複数回嚥下する、といったことも誤嚥を減らせる場合があります。

嚥下リハビリは数多くあり、のどの感覚を刺激するアイスマッサージや、飲み込みする際に重要な呼吸の訓練、飲み込みに関わる筋肉のトレーニングなどがあります。一度落ちてしまった嚥下機能を取り戻すのは大変であり、飲み込みの力を維持・予防することは大切です。自覚がなくとも早いうちから対応することが重要であると考えられます。自宅でできるものとして、嚥下おでこ体操（図3）、発音訓練（カラオケや音読など大きな音で発声を行う）、ブローイング（ペットボトルやコップに水を入れてストローでできるだけ長く吹く）などがあります。

また、実際には食事の誤嚥だけでなく、唾液や胃酸逆流による誤嚥性肺炎もあります。唾液誤嚥に対しては虫歯・歯周病の予防など口腔のケア、胃酸逆流による誤嚥に対しては脂質の少ない食事にする、食事の後に横にならない、睡眠時の姿勢を頭を少し高くするなどの対応が求められます。

「人生100年時代」を生き抜くために、嚥下障害の予防とケアで健康長寿を目指しましょう。

（図３）嚥下おでこ体操

1. おでこに手のひらの根っこを当てる
2. おでこを上に上げるように手に力を入れる
3. おへそを覗き込むように頭を前下方へ
4. 手とおでこを押し合いながら喉仏あたりに力をいれ、５秒間キープする

上記を10回行う（1日３回食事前などに）

むらやま・まさかず
1989年6月2日生まれ。桐朋高等学校卒。2015年昭和大学医学部卒。主な勤務先は小田原市立病院、昭和大学病院。

次回は3月中旬「ペインクリニックについて」を掲載する予定です。

医療・介護・福祉関係で働く皆様へ

小田原医師会地域医療連携室では、医療・介護・福祉関係で働く皆様からの医療についてのお困りごと、お悩みなどのご相談を受け付けております。

地域医療連携室の活動

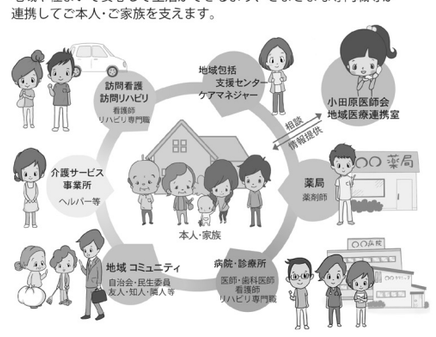
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の病院・診療所について、つぎのようなお問い合わせにお答えしています。このような時には小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。

小田原医師会より住民の方々へ

在宅医療をご存知ですか
～いつまでも住み慣れた地域で暮らすために～

1. 在宅医療とは

「生活の場」に訪問して行われる医療のこと。住み慣れた地域や住まいで安心して生活ができるよう、さまざまな専門職等が連携してご本人・ご家族を支えます。



2. 在宅医療で受けられること

●訪問診療
通院が困難な方のお住まいに、医師が計画的に訪問して診療を行う。

●往診
急に具合が悪くなった等の理由によりかかりつけ医が緊急的・臨時的に訪問して診療を行う。

●訪問歯科診療
歯科医師が計画的に訪問し、歯の治療等を行う。

●薬剤師の訪問
薬の飲み方や飲み合わせなどの確認、管理、説明等を行う。

●訪問看護
看護師が訪問し、健康管理や医療処置等を行う。

●訪問リハビリテーション
リハビリ専門職が訪問し、訓練や生活環境の指導等を行う。

3. 在宅医療に関わる費用について

訪問診療の費用には医療保険が使えます。

例）後期高齢者医療保険、在宅療養支援診療所から月２回の訪問診療の場合
１割負担の方 約 7,000 円～/ 月、3 割負担の方 約 21,000 円～/ 月

患者さんの状態によっても金額が変わります。費用の詳細については直接医療機関、ケアマネジャーにご相談ください。

要介護認定を受けている方は一部介護保険も使えます。
訪問看護については医療保険と介護保険が使えます。
ヘルパーの訪問や福祉用具のレンタル等には介護保険が使えます。

●介護保険サービスのご利用には
申請する → 認定を受ける → ケアプランの作成 が必要です。
お住まいの地区の地域包括支援センター、行政の窓口までお問い合わせください。

小田原医師会地域医療連携室では、住民のみなさまに在宅医療について分かりやすく説明することを目的としたリーフレットを作成しました。ＨＰよりダウンロードできます。（画像は在宅医療リーフレットの中面）

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室　☎0465-47-0833
月曜～土曜（日曜、祝・休日、12/29～1/3休み）
午前 9 時～正午／午後 1 時～午後 5 時

医療機関検索は
小田原医師会のサイトから利用できます
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

小田原医師会地域医療連携室では
医師による電話相談を行っています。無料です。
事前にお電話ください　☎0465-47-0833

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 13:00～14:00 内科	3 13:00～14:00 小児科	4 13:30～14:30 内科 神経内科
5	6 13:00～14:00 内科 循環器科	7 13:00～14:00 整形外科	8	9 13:30～14:30 耳鼻科	10	11
12	13 13:30～14:30 腎不全 循環器科	14 13:00～14:00 内科	15 14:30～15:30 小児科	16	17	18 14:30～15:30 産婦人科
19	20 13:30～14:30 内科 神経内科	21 13:30～14:30 内科	22	23	24 13:15～14:15 皮膚科	25
26	27 13:30～14:30 内科	28 13:30～14:30 内科				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 13:00～14:00 内科	3 13:00～14:00 小児科	4
5	6 13:00～14:00 内科 循環器科	7 13:00～14:00 整形外科	8	9 13:30～14:30 耳鼻科	10	11 13:30～14:30 内科 神経内科
12	13 13:30～14:30 腎不全 循環器科	14	15	16	17 13:30～14:30 内科 神経内科	18
19	20	21	22 13:30～14:30 内科	23	24 13:15～14:15 皮膚科	25 14:30～15:30 産婦人科
26	27 13:30～14:30 内科	28 13:30～14:30 内科	29	30	31	