



◆高齢者の嚥下障害

「食べる」と「飲む」とは、命を維持することと同時に、人間にとっては生きる上での大きな楽しみです。しかし、さまざまな原因から嚥下障害が起きると、食べることに楽しみがなくなり、生活の質が下がったり、楽しみがなくなる。楽しまないまま、食事の苦痛になってしまう場合もあります。

●嚥下障害とは

「ものを食べる」とは、食べ物を認識し、口に入れて、噛み、飲み込む、という一連の動作によって行われます。このうちの「飲み込む」動作を「嚥下（えんげ）」といい、この動作に障害が起きている状態を「嚥下障害」と呼びます。

●注意したい嚥下障害の症状

- ・食むとむせる
- ・固形物を噛んで飲み込みづらくなる
- ・食事に時間がかかる
- ・食むると疲れる
- ・食後に痰が出る
- ・食事を摂るとガラガラ声になる
- ・食べ物が口からこぼれる
- ・飲み込んでも食物が口の中に残る
- ・食べ物のがどにつかえる
- ・食事中や食後にせきが出る。夜にせきが出る
- ・口の中の汚れが強い

●高齢者の嚥下障害の原因

加齢に伴い、噛むことを含め、食べることに必要な筋力は衰えてきます。このため、歯・入れ歯などの問題により、食べ物を口の中で飲み込みやすい状態に噛み砕くことができなくなったり、筋力低下により軟口蓋がきちんと閉じず鼻腔内へ食べ物が入り込んでしまうなど、嚥下の各段階の動作に不具合が生じて、嚥下障害が起きる可能性が高まります。

●誤嚥性肺炎の危険も

本来、食道から胃の方へ送られるはずの食塊や唾液が喉頭へ流れ込み、気管や肺に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥によって細菌が肺に入り肺炎になることを「誤嚥性肺炎」といいます。食事時の飲み込みだけでなく、睡眠時に唾液が気管に逆流することによっても生じます。誤嚥性肺炎が重度になって全身状態が悪化することもあります。

●嚥下障害の診断

嚥下障害が疑われる場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がわからず新規に受診する場合は、嚥下障害を専門とする歯科、口腔外科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科を中心に、神経内科・外科でも相談に応じてくれます。

嚥下障害の予防

- ・用意する食事に気をつける（飲み込みやすい食事形態）
- ・食事時の姿勢や環境に気をつける。（姿勢・集中）
- ・食べ方に気をつける（一口量・よく噛む）
- ・口の中を清潔に保つ



【回答】穴埋め漢字・①温 ②書 ③薬 ④故 ⑤小 クロスワード・ホワイトデー

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーション

とやま南
高岡四屋
福井北

富山市黒崎291
高岡市四屋1868 コンチネンタルスカイハイツ101
福井市経田2丁目1001 フェルティ経田102

TEL 076-481-6239
TEL 0766-73-2914
TEL 0776-89-1904

