

シリーズ「コメディカルの現場から」⑤

# 嚥下障害について

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

リハビリテーション科 兜金 雅子

皆さんは、「嚥下(えんげ)障害」という言葉を存じですか。ものを噛んだり飲み込んだりすることが上手くできなくなることを言います。具体的には「よく口からこぼす」「むせる、咳込む」「よく発熱する」など、幅広い症状があります。

嚥下障害が起こる原因は、脳卒中や神経・筋肉の病気など様々です。また、病気ではなくても高齢になると個人差はありますが、集中力が低下したり、食べ物や唾液を飲み込む力が衰えたりします。その結果、本来食道を通じて胃に送られるべきものが、誤って気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」という状態になりやすいのです。

嚥下障害があると、食事が減ってしまい栄養失調や脱水症を起こす可能性があります。また、誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎:ごえんせいはいえん)や窒息など、最悪の場合にはすぐに生命に関わる事態につながります。高齢者の肺炎の大部分は誤嚥性肺炎であると言われており、当院でも高齢の患者さんで誤嚥性肺炎の方が非常に多く受診されています。

常者でも時々失敗します。水は喉を通ってゆくと、スピードが速いため、飲み込む力が衰えるとその速さについて行けず、誤嚥してしまうのです。ドラッグストア等で販売されているトロミ剤を用いると、水分がゆっくり喉を通るため飲み込みやすくなります。ただし、トロミを付けすぎてしまうと喉に貼り付きやすくなり危険です。トロミ剤は少量ずつ混ぜてみるのが大切です。

①安全な姿勢・顎が上がった上向き姿勢では、食べ物が入りやすくなり危険です。軽く顎を引いた状態(目安として、顎と胸の間に3〜4本指が入る程度)で飲むと飲み込みやすくなります。

②食事に集中・食べ物が入っている間は会話をやめ、噛んで飲み込むことに集中します。次々と口の中に食べ物を詰め込まないようにして、一口ずつ飲み込みます。このとき、奥歯を噛みしめるように意識して飲み込むと、食べ物を食道へしっかりと送り込みやすくなります。

③おまけのコククン: 食べ物を飲み込んだあとで、もう一度唾液を飲み込みます。これには喉の奥に残っている食べ物を食道へ移動させる効果があります。食事中に時々、咳払いしてから飲み込むことも有効です。

④水分にトロミ付け: 「水でもむせてしまう」と相談されることが多いですが、実は水は最も飲み込みにくいもので、健康者でも時々失敗します。水は喉を通ってゆくと、スピードが速いため、飲み込む力が衰えるとその速さについて行けず、誤嚥してしまうのです。ドラッグストア等で販売されているトロミ剤を用いると、水分がゆっくり喉を通るため飲み込みやすくなります。ただし、トロミを付けすぎてしまうと喉に貼り付きやすくなり危険です。トロミ剤は少量ずつ混ぜてみるのが大切です。

嚥下障害への対処として

「水でもむせてしまう」と相談されることが多いですが、実は水は最も飲み込みにくいもので、健康者でも時々失敗します。水は喉を通ってゆくと、スピードが速いため、飲み込む力が衰えるとその速さについて行けず、誤嚥してしまうのです。ドラッグストア等で販売されているトロミ剤を用いると、水分がゆっくり喉を通るため飲み込みやすくなります。ただし、トロミを付けすぎてしまうと喉に貼り付きやすくなり危険です。トロミ剤は少量ずつ混ぜてみるのが大切です。