

# 今さら聞けない! ? ～嚥下障害～

私たちは、普段は当たり前のように食べたり飲んだりすることができています。しかし、それがいったんできなくなると、身体へ悪影響をおよぼす病気につながることもあります。精神的にも「食べられない」ということはとてもつらいことですが、脳卒中などだけがきっかけではなく、加齢とともに起こるものでもあるのです。今回は嚥下障害についてみていきます。

## ●嚥下（えんげ）とは

喉には食道の入り口だけでなく、呼吸や発声のときに空気が通る気管の入り口もあって、交差点のようになっています。物を飲み込むときには、舌やあごの動きに合わせて、喉にあるいくつかの筋肉がリズムよく動き、食べ物が気管に入らないようになっています。ゴクンというほんの一瞬で交通整理が行われてしまうのですから驚きです。眠っているあいだにも、口にたまった唾液を意識しないで飲み込んでいるのですよ。飲み込むことは医療の用語で嚥下といい、嚥下に障害があつて誤って物が気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。



## ●嚥下障害とは

食べ物をうまく口に運べない、噛めない、唾液や食べ物が口から出てしまう、口の中に唾液や食べ物が残る、食事に時間がかかる、食べ物を飲み込もうとする前にのどに流れる、うまく飲みこめない、唾液や食べ物がのどに



たまる、つかかか、食べ物が鼻にまわる、むせる、飲み込んだ後息苦しくなる、声がガラガラする、痰が多い、就寝中に咳が出るなどです。障害の部位や種類によって固形物がうまく飲めない場合と液体がうまく飲めない場合があります。嚥下障害のために肺炎を起こしたり、食べ物が気道を塞いでしまう窒息を起こすことがあります。また食事を摂ることが困難なため、体重が減ったり、低栄養や脱水になることもあります。



## ●嚥下障害の原因

- ・脳卒中後遺症・外傷性脳損傷
- ・脳性麻痺・多発性硬化症
- ・パーキンソン病・脳腫瘍・重症筋無力症
- ・認知症・頭頸部領域ガン・歯牙の喪失等による咀嚼力の低下 など

## ●嚥下障害、加齢とともに

嚥下障害は脳血管障害によって突然起こることがありますが、高齢者では徐々にゆっくりと起こってくることもあります。誤嚥を繰り返すうちに、肺炎になってから嚥下障害に気が付くということもあるくらいですから、体の動きが少なくなり昼間でも寝て過ごすことが多くなった方は、特に注意が必要です。お茶や水などを飲んだ後に咳込むことが多くなったとき、それは誤嚥のサインかもしれません。摂食嚥下障害はいまや高齢化社会の重大な健康問題の一つになってきました。また、食べるということは人間の最も基本的な生命維持機能であり、食文化としての楽しみの意味も大きいので、摂食嚥下障害はQOL（生活の質）に大きく関わっています。嚥下障害を疑った際には、かかりつけ医、お近くの医療機関で相談してください。

