

えんげ

嚥下リハビリテーションについて

リハビリテーション科
言語聴覚士 遠藤光恵

はじめに

近年、嚥下障害を有する患者さんが増えており、当院でも入院中に嚥下リハビリテーション（以下嚥下リハビリと略）が必要と診断される患者さんは毎年増加しています。当院リハビリテーション科では、言語聴覚士（以下 ST と略）が嚥下障害の方に対し、嚥下リハビリを行っています。今回は嚥下障害と当院で行っている成人の嚥下リハビリについてご紹介いたします。

嚥下障害の原因

食べ物や水分を口からとりこみ、飲みこむことを「嚥下」と言います。その過程のどこかに問題が起こり、嚥下が困難な状態を嚥下障害と言います。成人の嚥下障害の代表的な原因は脳血管障害です。その他にも、多くの原因があります。（表1）

表1 嚥下障害の主な原因

- ・ 脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷
- ・ 変性疾患（パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症など）
- ・ 末梢神経障害（ギランバレー症候群など）
- ・ 神経筋接合部疾患（重症筋無力症など）
- ・ 心理的要因（認知症など）
- ・ 口腔咽頭腫瘍

それ以外にも、最近では、老化に伴う機能低下による嚥下障害もよくみられます。その原因として、むし歯などで歯が弱くなり咀嚼力が低下する、のど・舌など嚥下に関わる筋肉の筋力低下、唾液の分泌減少、体力の低下による疲れやすさなどがあげられます。

嚥下障害による症状

嚥下障害が起こると、食べ物や水分が気管（肺）に入ってしまう感染して肺炎となってしまうことや、食べ物が気道をふさいで窒息してしまうことがあります。食べると咳がでたり、苦しくなるため、食欲が低下したり、栄養不足や脱水になってしまうこともあります。また、食事の楽しみもなくなってしまいます。

当院で行っている嚥下リハビリ

ST は、嚥下障害と診断された患者さんに対し、医師の指示のもと、嚥下リハビリを行っています。具体的な訓練をご紹介します。

呼吸練習

口すぼめ呼吸などがあります。万が一食べ物が気管に入ってしまった際に、強い咳をして吐き出す力をつけます。

口腔運動

口唇・舌・頬などの運動を行います。食べ物を口唇で取り込み、咀嚼し、舌で送り込むための口腔周囲の筋肉のトレーニングです。

頭部挙上訓練

嚥下に関係するのどの筋肉を強化するためにを行っています。

嚥下障害の予防

嚥下障害や肺炎の予防として、口腔ケアや嚥下体操があげられます。

口腔ケア

日頃から、歯みがきやうがいをきちんと行い、口腔内をきれいに保つことが大切です。虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、万が一食べ物や唾液が気管に入ってしまった場合、口の中の細菌と一緒に気管や肺へ入るのを防ぐことができます。

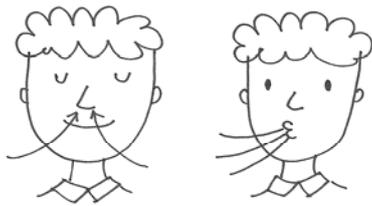
嚥下体操

自宅で簡単に行えるものも多いため、日頃からこまめに行っていくことが大切です。嚥下体操の一部をご紹介します。(図)

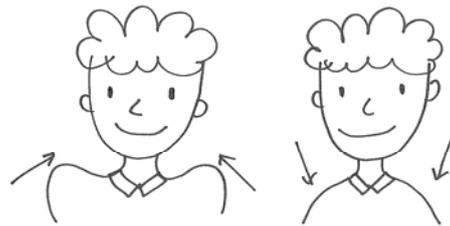
おわりに

いつまでもおいしく食事を召し上がっていただくために、日頃からの心がけをお願いいたします。

(図) 嚥下体操



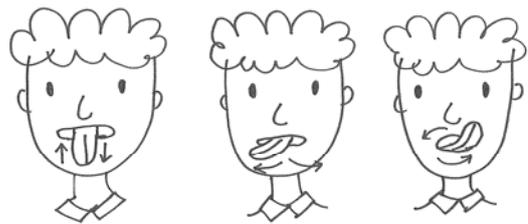
鼻から吸って、口からゆっくり吐き出す



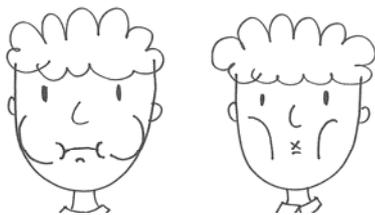
肩を上げ、ストンと力を抜いて下ろす



首を右曲げ、左曲げ



舌を出す、引っ込める。唇の右端・左端を順になめる。上唇、下唇を順になめる。



頬を膨らます、すぼめる