

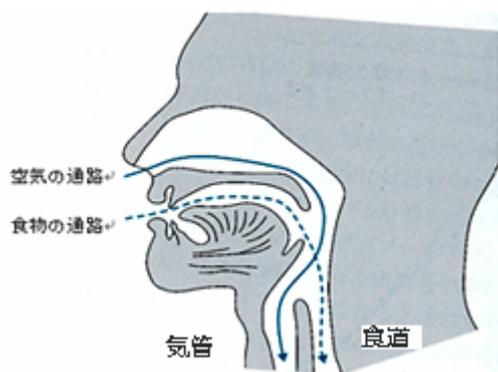
## 嚥下障害について

リハビリテーション科 言語聴覚士 滑原文

### ○嚥下障害とは

リハビリテーション科には「食事が食べられない」「むせる」という状態の患者さんのリハビリ依頼がきます。食べ物を口に取り込みごくと飲み込む一連の動作を嚥下(えんげ)といいます。脳血管障害(脳梗塞、脳出血など)やその他さまざまな原因により嚥下が困難になる、この状態を嚥下障害といいます。

嚥下障害の大きな問題は誤嚥と窒息です。食べ物がのどや気管の途中で止まってしまうと窒息することがあります。誤嚥とは口から食べた食べ物が食道に運ばれず、気管の中に入ってしまうことをいいます。「ムセ」は気管に入ってしまった食べ物を咳き込むことによって吐き出す体を守るための大切な反射です。ムセが弱く吐き出せなかった食べ物や口の中の細菌とまざった食べ物が気管に続く肺に入ってしまうと誤嚥性肺炎という病気になりやすくなります。



### ○加齢に伴う嚥下障害

加齢に伴い以下のような状態を招きます。

- ①唾液量の低下
- ②口腔運動機能の低下
- ③手や腕の運動機能の低下

### ④視覚障害による食物認知の低下

### ⑤嗅覚低下

また、脳血管障害など嚥下障害を生じやすい病気にかかったことがなくてもいろいろな病気に対する薬の副作用として口渇、歯肉炎症が生じることがあります。

これらの二次的障害として

- ①食事の自立度低下
- ②食事内容の制限
- ③食欲の減退
- ④コミュニケーションの減少
- ⑤おいしい楽しい食事の体験減少

を招き、さらに嚥下機能が低下し、脱水や低栄養状態となってしまいます。エネルギーや栄養素、水分が取れなくなると肺炎を発症しやすく治りにくくなります。そうするとさらに食べる楽しみがなくなるという悪循環を繰り返すこととなります。

### ○嚥下障害のチェック項目

食事中に嚥下障害を疑う症状は

- ・口の中に食べ物を溜め込んで飲み込まない、口の中に残る
  - ・食べ方の変化(食べ物をよくこぼす、飲み込みにくい食べ物がある)
  - ・のどに食べ物が残る感を訴える
  - ・食事中、食後にむせや咳が多い
  - ・食後、声の変化がある
  - ・食事時間が長くなった
  - ・食事中や食後疲れてぐったりする
  - ・口の中に唾液がたまる
- などです。

高齢者では嚥下障害による肺炎症状は典型的な発熱、咳、痰で発症するとはかぎらず、意識障害、調子が悪いなどが初期症状のことがあります。食事以外の場面では以下のような症状がないか気をつけて観察してください。

- ・拒食・食欲低下がある
- ・発熱を繰り返す
- ・痰の量が増える
- ・夜間に咳き込む
- ・元気がない
- ・やせる
- ・ぼーっとしていることが多い

### ○嚥下障害の予防

嚥下障害の予防方法は口腔ケアと口腔リハビリです。口の中をきれいにすることにより虫歯や歯周病を防ぎ、しっかり嚥んで食事をとることができます。また口の中の細菌を食べ物と一緒に飲みこむことを防ぐことができます。さらに口のリハビリを行うことにより唇、舌を鍛え安全に上手に嚥下することができるようになります。

#### ・口腔ケア

まずは口の中をよく観察してみましょう。口臭は口の中のトラブルのサインです。歯周病やむし歯、舌の汚れなどが疑われます。定期的な歯科受診が大切です。食後、就寝前は歯磨きを必ずしましょう。歯の裏側や上あご、舌もケアが必要です。うがいは口をしっかり閉じ、頬に水をためぶくぶくうがいをするのが効果的です。

#### ・口腔リハビリ

右の図を参考に口の体操を行なってみてください。

- ①舌を前後に動かす
  - ②舌を上下に動かす
  - ③唇を「うー」ととがらす、「いー」とひく
  - ④ほほをふくらます、へこませる
- などの体操が効果的です。

### ○嚥下しにくい食べ物

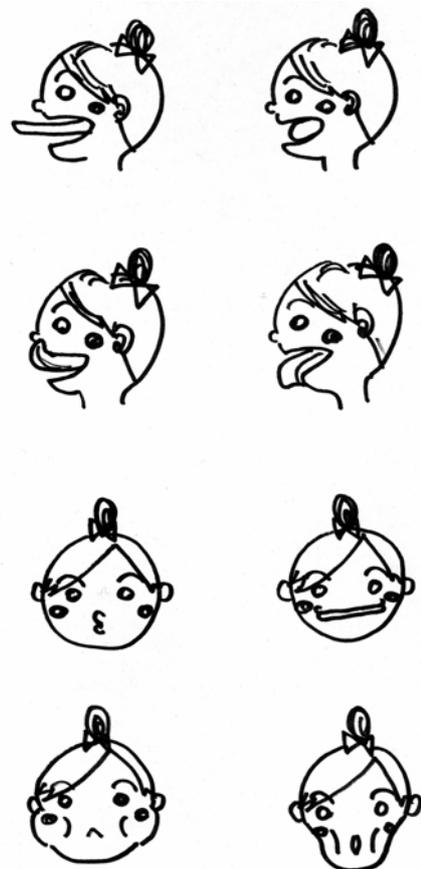
水分は液体のためののどを流れ落ちるスピードが速く、ごくんと飲み込むタイミングが間に合わなくなってしまうため危険です。一口

ずつ少量に分けて飲んだり、のどをゆっくり通過するように水分に粘性をつける増粘剤(介護ケア用品取扱店、ドラッグストアなどで購入できます)を利用して下さい。

麺類はすすって食べると空気も一緒に吸い込んでしまうため、麺も一気に気管の中に入りやすく誤嚥や窒息の原因となります。

餅や固い肉など噛みにくい食べ物、生野菜やパンや焼き魚など乾燥しパサパサしている食べ物は、口の中で安全に飲み込める形にまとめることが難しく、ばらばらと食べ物のかけらが気管の方に落ちてしまったり、のどにはりついてしまう危険があります。煮魚や煮物にするなどやわらかく調理した方が安全に食べることができます。

口腔ケア、リハビリを継続することにより、健康を維持し、楽しい食事ができるようになります。



空気の通路      食べ物の通路      気管      食道

---