

摂食嚥下障害とは

加齢との関係

*摂食嚥下障害とは？

まず、摂食嚥下について簡単に説明します。摂食とは「食べること」、嚥下とは「飲み込むこと」をいいます。摂食嚥下とは、「食べ物を認識し口へ運び、歯や舌を使って食べ物を飲み込みやすい状態にし、飲み込み、胃まで運ぶ過程」のことを意味しています。摂食嚥下障害とは、この摂食嚥下の一連の流れの中でどこかに障害があることを示しています。

*摂食嚥下障害の原因は？

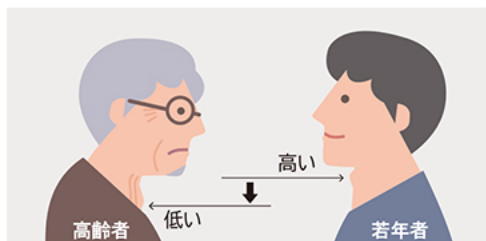
摂食嚥下障害の主な原因として、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患や筋萎縮性側索硬化症（ALS）やパーキンソン病などの神経疾患が挙げられますが、病気だけではなく加齢も原因の一つとなります。最近「むせるようになってきた」「食べるのに時間がかかるようになってきた」などはありませんか？年齢とともに食べたり、飲み込む力は衰えてきます。

*加齢と嚥下障害

なぜ、加齢によって嚥下障害が起こるのでしょうか。様々な原因が考えられますが、まず一つの原因として加齢によって全身の筋肉量が減少し、筋力や運動する力が弱くなってしまいうことは想像がつくと思います。食べ物を食べたり、飲んだりするにも筋力が必要となるので、筋力低下によってむせやすくなったり、飲み込みにくくなったりします。

具体的には嚥むための咀嚼筋という筋肉や口から喉へ送り込む時に舌の力が大切になります。なかでも重要な筋力は、喉仏のあたりに位置する喉頭というところにある筋肉です。これらを引き上げることによって、喉周辺の筋肉が動いて、食道の入り口が開いたり、喉頭蓋という飲み込む時に空気の通り道の方に食べ物が入らないようにする蓋のようなものが閉じたりすることで、誤嚥を防ぎながら食べ物を胃まで移送しています。

喉仏の位置を若年者と高齢者で比較すると、高齢者の方が喉仏の位置が下がっています。これは、喉頭を引き上げる筋肉が衰えてしまったためであり、喉頭を引き上げる力も弱くなってしまうので、飲み込む力が十分に発揮することができなくなり、飲み込みにくさやむせやすさにつながっています。筋肉の衰え以外にも高齢になるにつれて、喉の感覚が鈍くなり、飲み込むときに起こる反射が遅くなることも原因となっています。他にも、高齢者の方は虫歯や歯周病によって



●喉頭下垂（喉仏の位置）

*加齢による嚥下障害の予防

摂食嚥下障害は、食べたいものが食べられなくなってしまうたり、窒息の原因や誤嚥性肺炎の発症にもつながります。ご自身で意識していくことも必要ですが、家族など周囲の方も加齢による変化があるということを気にしていくことが大切です。加齢による摂食嚥下障害を防ぐためには、口腔ケアや栄養バランスの取れた食事、適度な運動を心掛けることが必要です。口腔ケアは食後の歯磨きを習慣化することで、残存歯の保持や口腔内の清潔を保つことにより唾液の分泌を促し、口腔内の乾燥や細菌の繁殖を予防することにつながります。

また、栄養バランスの取れた食事や適度な運動は筋力を保つことにつながります。嚥下機能を保つための目的で嚥下体操というのも推奨されていますが、普段の生活の中でお話することや笑うことも口や顔の筋肉を使うため効果的です。ぜひ心掛けてみてください。



宇佐美 冴子

看護科/5階病棟

摂食嚥下障害看護認定看護師

呼吸療法認定士