

## 飲み込む力を保ちましょう

元気な口は、潤いがあり、食べ物を味わい、安全に飲み込み、楽しく会話ができます。しかし、加齢とともにこれらの機能が徐々に低下していることがあります。食事中や会話の際に水分や唾液でむせるようになったのは嚥下機能が低下してきたサインかもしれません。

65歳以上の方が自身の健康状態を振り返り、心身の機能をチェックする方法として厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」があります。今回は、その中の「お茶や汁物等でむせることがありますか」という質問について、飲み込む機能(嚥下機能)に関してご説明します。

### 飲み込む力が衰える原因

食べ物や飲み物、唾液は、口から咽頭、食道を通り胃に送られます。ところが誤って呼吸の道筋である喉頭や気管に入り込む(誤嚥)と、むせが起こります。

むせが起きる要因の一つに「加齢」に伴う筋力の低下があります。飲み込む力が弱まり、飲み込むタイミングが遅れて

起こります。加齢以外には脳卒中の後遺症、筋疾患や神経疾患、がんや、逆流性食道炎などの疾患が原因となる場合があります。



### むせること自体が病気ではない

むせは、本来入り込んではいけない異物を咳の反射で外に出そうとする体の防御反応として起きるものです。むせたときには、しっかり咳をして誤嚥したものを出しましょう。しかし、食事中に何度もむせる、水を飲むたびにむせるなど頻回のむせは嚥下機能の低下を疑わせるもので注意が必要です。

#### ● むせている時に水を飲まない

むせている時は呼吸が切迫しているので、その最中に水を飲むと、飲み込むタイミングがずれて、さらにその水まで誤嚥しかねません。むせが治まり呼吸が落ち着くまでは水を飲むのは控えます。

#### ● むせている人の背中をトントンたたかない

誤嚥しかけた物を咳反射で気道から上に出そうとしている時に背中をたたくと、ますます誤嚥物が奥へ落ち込んでしまいます。背中をたたかずに、口を覆うティッシュをそっと差し出すか、「しっかり咳で出してください」と声を掛けるようにします。


### むせが増えた場合の問題

- ◆ 水分の摂取を控えてしまい、脱水傾向になる
- ◆ 低栄養やフレイル(心身の活力が低下した状態)になりやすい
- ◆ 食べる楽しみが減る
- ◆ 薬が飲みにくい
- ◆ 誤嚥性肺炎や窒息につながる



## 飲み込む力を維持・高めるためにできること

加齢に伴う筋力低下でむせることが増えていたら、口の体操や姿勢を整えることでむせを減らすことができるかもしれません。むせない方も、嚥下機能を維持していくために口の体操を毎日行っていただくことをお勧めします。

<p><b>健口体操</b></p> <p>口の体操は食事前に行うと効果的です。口の機能を向上するトレーニングは日本歯科衛生士会のホームページ「歯科衛生だよりVol.50」P.7を参照ください。</p>	<p><b>口開け体操</b></p> <p>飲み込みに関連する喉の筋肉を鍛えます。口を大きく開けて10秒保ち、次に口をしっかり閉じて10秒保ち、を5回繰り返します。口を開けた時に顎の関節に痛みがある場合(顎関節症)は行わないでください。</p>	
<p><b>食事の姿勢を整える</b></p> <p>顎が上がった姿勢はむせやすくなります。椅子に深く腰掛けて、背筋をのびし、体幹を安定させて、顎は引き気味の姿勢で食べるように心掛けましょう。足の裏が床にしっかりつくように座り、テーブルと身体の距離は、握りこぶし一つ分ほど空けると、良い姿勢を保ちながら食事ができます。</p>	<p><b>食べ方に注意する</b></p> <p>早食い・一口の量が多い・すすって飲む・おしゃべりしながら食べるなどは、誤嚥しやすくなります。入れ歯の調整やむし歯、歯周病の治療でしっかり噛める機能を維持し、よく噛んでゆっくり食べましょう。よく噛めていないと飲み込みにくさが助長されます。またテレビは消して食事に集中するように気を付けます。</p>	<p><b>むせやすい食べ物に注意する</b></p> <p>水分と固形物の入り混じった食べ物(味噌汁、高野豆腐、みかんなど)や酢の物などはむせやすいので、調理方法や味付けを替えると良いでしょう。水分で頻回にむせる場合は、市販のとりみ剤(薬局などで購入できる)を使用することで、むせを減らせることができます。</p>

### こんな時は医療機関に相談しましょう

- 食事のたびにむせてしまう
- 薬が飲みにくい
- 食事中以外にも、唾液にむせたり咳込んだりする

嚥下機能低下の始まりのサインでもあるむせは、年齢の

せい、と見過ごさずに、いつまでも美味しく食事を楽しめるよう、意識をすることで、口の機能を保ちましょう。

心配な場合には、かかりつけ医院、かかりつけ歯科医院等、医療機関に相談しましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)

#### 【お詫びと訂正】

「歯科衛生だよりvol.61」  
6～7頁に誤りがありました。  
お詫びして、訂正いたします。  
(病院委員会)

P6 4行目  
(誤) 電動歯ブラシは次のように、大きく3つの種類に分けることができます(図1)<sup>1)</sup>。  
(正) 電動歯ブラシは次のように、大きく3つの種類<sup>1)</sup>に分けることができます(図1)<sup>2)</sup>。  
P6 《音波式歯ブラシ》  
(誤) 1分間に30,000回程度(200～300Hz) (正) 振動数は200～300Hz  
P6 《超音波式歯ブラシ》  
(誤) 1分間に120万～160万Hz程度の (正) 振動数は160万～200万Hzで、  
P7 「電動歯ブラシQ&A」【A2】  
(誤) 「にぎり持ち(図2)」<sup>1)</sup>「えんびつ持ち(図3)」<sup>1)</sup> (正) 「にぎり持ち(図2)」<sup>1)</sup>「えんびつ持ち(図3)」

P7 【参考文献】  
(誤) 1) 柿本 和俊、隈部 俊二、神 光一郎、中塚 美智子、三上 豊：図解でよくわかる 歯のきほん：歯のしくみから病気の予防や治療、美容、健康、歯科業界まで、誠文堂新光社、東京、2020。  
(正) 1) 高阪 利美ほか：最新歯科衛生士教本 歯科予防処置論・歯科保健指導論 第2版、医歯薬出版株式会社、東京、2020。  
2) 柿本 和俊、隈部 俊二、神 光一郎、中塚 美智子、三上 豊：図解でよくわかる歯のきほん：歯のしくみから病気の予防や治療、美容、健康、歯科業界まで、誠文堂新光社、東京、2020。