

**嚥下反射で気管にふた**

のどの奥には、気管と食道に前後に分岐している場所があり、この分岐点に喉頭蓋という気管入口のふたの役割を果たす器官があります。通常は上を向いて気管を開いている喉頭蓋は、食べ物を飲み込む際、嚥下反射という神経の働きで下にぺたんくと折れて入口をふさぎ、食べ物が気管に流れ込むのを防いでいます。

脳梗塞などの病気や加齢によって、この嚥下反射がタイミングよく働かない、喉頭蓋の動きが緩慢になるなどの嚥下障害が生じ、食

# リハビリで飲み込み改善

## 嚥下障害と誤嚥性肺炎の予防

食べ物を飲み込む働きを「嚥下」、食べ物が誤って気管に入ることを「誤嚥」と呼びます。

誤嚥は「誤嚥性肺炎」の原因となり、高齢者には危険です。

金沢医科大学病院リハビリテーション医学科の影近謙治教授に、

嚥下障害と誤嚥性肺炎の予防について聞きました。

| 今月の回答者 |



影近 謙治

金沢医科大学リハビリテーション医学教授  
 金沢医科大学病院リハビリテーション医学科長  
 日本リハビリテーション医学会リハビリテーション専門医

べ物や唾液などが気管に入ってしまうことが誤嚥の原因です。

また、一見、食べ物を飲み込んでいるように見えても、実は喉頭蓋の根元の部分に食べ物の塊が引っ掛かるように残っていることがあり、その一部が気管に入ってしまう誤嚥のパターンもあります。

### 肺炎は日本人の死因3位

高齢者は、食べ物が誤って気管に入った場合にむせて吐き出す咳反射の力も弱まっています。食事中等などにむせる誤嚥は「顕性誤嚥」と呼ばれ、傍目にも分かりやすいのですが、むせを伴わない「不顕性

誤嚥」というタイプがあり、特に注意が必要です。

寝たきりになると、嚥下機能の衰えが進みやすく、感染症に対する抵抗力が加齢で低下していることも手伝って、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクを高めます。不顕性誤嚥は睡眠中に唾液を飲み込む際にも起きやすいので、第三者が気づかぬうちに誤嚥性肺炎にかかっていたというケースも少なくありません。

誤嚥性肺炎の直接的な原因は、口の中にある細菌が食べ物や飲み物、唾液などと一緒に肺に入ることで。発熱、咳、痰が肺炎の典型

的な症状なのですが、誤嚥性肺炎では食欲や元気がない、のどがゴロゴロと鳴るといった見落とされやすい症状だけが現れる場合が多く、発見が遅れて重症化してしまうことが多々あります。

厚生労働省の統計調査によると、2016年の日本人の死亡原因で肺炎が第3位(9・1%)となっています。しかも、肺炎で亡くなる人の大部分を65歳以上の高齢者が占めており、中でも誤嚥性肺炎による死亡者は7割に達していると推測されています。

高齢者にとって、嚥下障害はときに、死に直結する症状だということ肝に銘じておくべきでしょう。

### 手術前の障害改善は必須

金沢医科大学病院では、リハビリテーション医学科に嚥下外来を設けて嚥下障害の治療に取り組んでおり、手術などを前にした当院の高齢入院患者も多く利用しています。

一番の理由は、嚥下障害を残したままだと、術後に誤嚥性肺炎などの合併症を発症する危険がある



模型を使い、気管の入口にある喉頭蓋の位置を示す影近教授

からです。また、嚥下障害が残ったままでは食事が困難になり、点滴や経管栄養に頼らざるを得なくなります。長期にわたって摂食をしないしていると腸の粘膜が萎縮し、より一層食事が取れなくなるので、患者さんのQOL(生活の質)維持を考え、手術前に嚥下障害を改善するリハビリをしているわけです。嚥下障害の診察では、まず口の

中や、のどの状態を目視や聴診器で調べ、次に「水飲みテスト」「フードテスト」を行って、実際の嚥下の状態を確認します。場合によっては、鼻からのどへ細長いチューブを通して少量の水を注入し、嚥下反射やむせの有無を観察する「簡易嚥下誘発試験」、造影剤を使ったX線撮影による「嚥下造影検査」、内視鏡を用いた「嚥下内視鏡検査」なども実施して、状態のより詳細な把握に努めます。

### 嚥下体操で誤嚥予防

一方、嚥下障害の治療・改善では、誤嚥性肺炎の予防が最大の目的です。口の中に細菌がたまるないうよう、まずは口腔ケアを徹底します。嚥下反射に問題があると認

められた場合は、ACE阻害薬を使用した薬物療法を行うと効果が得られます。

嚥下の機能回復では、体位・姿勢・呼吸の訓練や日常生活動作(ADL)訓練などのリハビリメニユーを組むほか、嚥下反射を促す訓練も実施します。

自宅や介護施設では、誤嚥予防のため、食事の前に「嚥下体操」をする習慣を身につけておくのもいいでしょう。同体操には、食べ物の咀嚼や嚥下に関わる首や肩、胸郭、口腔器官を動かすことで、嚥下をしやすくする効果があります。

食事は、重要な生きる喜びの一つです。嚥下障害の予防や改善に取り組み、高齢であっても食事をずっと楽しめるようにしましょう。

### 嚥下体操 (食べる前の準備体操)

- ① 深呼吸(鼻から吸って、ゆっくり口から吐く)
- ② 首を回す
- ③ 首を倒す
- ④ 肩の上下
- ⑤ 背伸び
- ⑥ 頬を膨らませ、引いてすぼめる(2・3回)
- ⑦ 舌で左右の口角に触れる(2・3回)
- ⑧ 舌を前に出す・引く(2・3回)
- ⑨ 大きく息を吸って、止め、3つ数えて吐く
- ⑩ 「パパパパ」「ララララ」「カカカカ」とゆっくり言う
- ⑪ 深呼吸