

のどを鍛えて、美味しく長生き

～その1 嚥下障害のセルフチェック～



皆様こんにちは。言語聴覚士(ST)の鈴木と申します。

今回は、嚥下障害についてお話ししようと思います。

「嚥下障害」とは、口唇・舌や喉の動きが低下することにより、食べ物や飲み物が上手く飲み込めなくなる状態のことをいいます。食べ物や飲み物を飲み込むとき、本来は気管の入り口にフタをして食道へと送ります。しかし、嚥下障害によって誤って気管に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥」といいます。誤嚥を繰り返したり免疫力が低下していると、肺に入り込んだ食べ物や飲み物によって炎症を起こし「誤嚥性肺炎」を引き起こします。高熱が出たり、咳や痰が多くなるといった症状が出ます。

「嚥下障害の原因」とは？

- ・舌や喉頭がんなどの腫瘍によるもの
- ・脳卒中やパーキンソン病などの病気によって、筋肉や神経が上手く働かなくなることから起きるもの
- ・向精神薬や抗不安薬といった薬剤の影響によるもの
- ・加齢により咀嚼や嚥下に必要な筋肉の衰えによるもの

皆様の嚥下機能は保たれているでしょうか？右上表でセルフチェックをしてみましょう！

食事をする意味とは…

摂食・嚥下チーム、栄養科の後藤和美です。

「食事」には大きく分けて2つの意味があります。一つは「いのち」を維持すること。もう一つは食べることを通して家族、友人とのコミュニケーションや生き甲斐を見だし、自立を支える等の社会性を保つことです。

食べ物に含まれている物質のうち、私たちが呼吸したり、体温を維持したり、からだの組織を作り替えるのに必要な物資を「栄養素」と言います。取り込んだ栄養素が体内で活用されて「栄養」となります。

しかし、病気やストレス、薬剤の影響、心理的・社会的な理由で食欲不振、唾液分泌の減少、噛む・飲み込むという機能の低下があります。これらの要因によって、痩せたり、貧血になったり、動けなくなり床ずれ（褥瘡）が起りやすくなる等低栄養状態に陥りやすくなります。

低栄養を予防する為に、当院は患者様一人一人の状態に合わせた食事を提供しています。咀嚼・嚥下障害のある方は、食形態やとろみ粘度を考慮した内容にしています。

詳しくは今後のつばめ通信にてお伝えします。

嚥下障害を早期にみつけるためのセルフチェック

秒針のついている時計をご用意ください

パタカ検査

(食べ物を喉に送り込むための、口唇と舌の筋肉の動きを調べます)

【方法】5秒間で「パタカ」をできるだけ早く繰り返してその回数を数えます。

合格基準は7回以上

発声持続検査 (呼吸機能を調べます)

【方法】息を吸い込んでから「あ～」と一息で出し続ける時間を計ります。

合格基準は男性15秒以上・女性10秒以上

反復唾液飲み込み検査 (飲み込みの起こりやすさを調べます)

【方法】30秒間でできるだけたくさん唾液を飲み込み、その回数を数えます。

合格基準は3回以上

合格基準に達しなかった場合や「食事に時間がかかるようになった」「食事中・後にむせることがある」「食事中・後に痰が絡む」「薬が飲みづらい」「食べ物が喉に引っかかる感じがする」ということにお心当たりのある方は、主治医へご相談ください。嚥下外来を受診してみることをお勧めいたします。次回は「口唇・舌の筋肉を鍛えるトレーニング」をご紹介します。

