

## リハビリお役立ち情報『嚥下とは』その1

この度、5回のシリーズにわたって嚥下障害について記載させていただきます。脳卒中など、明らかな嚥下機能低下ではなく、加齢に伴う機能低下や筋力によるものなどの評価方法や訓練方法を記載していきます。宜しくお願い致します。

### \*嚥下とは

「嚥下」とは、口の中のものを飲み込んで胃に送ることで、この飲み込む動作が上手くできない状態を「嚥下障害」といいます。嚥下障害の原因はさまざまあり、詳細な検査によって診断されます。嚥下障害になると咽ることが多くなったり、食べ物を上手く飲み込めなくなったりするために、「低栄養や脱水を起こす」「食べ物が喉に詰まって窒息する」といった危険があるほか、重病が隠れている場合や誤嚥性肺炎などを引き起こす原因にもなります。

### \*嚥下障害の原因

嚥下障害は単独で起るものではありません。脳梗塞などの中枢性疾患や神経疾患、口腔機能の異常、加齢による筋力低下や機能低下などが原因となることがあります。

### \*嚥下障害の症状

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| ・食物を飲み込みにくい。             | ・食べるのに時間がかかる。  |
| ・飲み込むときに痛みや苦痛がある。        | ・飲み込んだ後に声が変わる。 |
| ・口から食物がこぼれたり、口の中に残ったりする。 | ・口が乾く。         |
| ・飲み込む前中後に咽たり咳き込んだりする。    | ・よだれがでる。       |
| ・食物や胃液が口のなかに逆流したり吐いたりする。 | など             |

これらの症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診し、その人に合った食事および対処の方法を相談し、誤嚥防止に努めましょう。

### \*嚥下障害になってしまったら

全ては詳細な検査によって決定されますが、咽や誤嚥性肺炎などの症状を予防するために食べ物を飲み込みやすい状態にしたり、水分にはとろみを付けたりすることがあります。原因の治療やリハビリテーションが必要となることもあります。

### \*嚥下障害の予防

- ・日常から適度な運動を心がけ、筋力・柔軟性・体力を維持しましょう。
- ・口腔内は常にきれいに保つよう心がけ、水分は十分に摂るようにしましょう。
- ・義歯の衛生状態や適合状態にも注意し、必要であれば歯科を受診しましょう。
- ・生活習慣病（高血圧、糖尿病など）の予防に努めましょう。
- ・血圧や糖尿病などの脳疾患を患う可能性の高い病気は医師の指示を守り、悪化しないように心掛けましょう。
- ・異常を感じたら必ず医師に相談するようにしましょう。

次回は『加齢と喉頭機能』です。



監修：社会福祉法人 溪仁会  
介護老人保健施設コミュニティホーム白石  
リハビリテーション部  
言語聴覚士 平村敬寛  
E-mail hiramura-ta@keijinkai.or.jp