

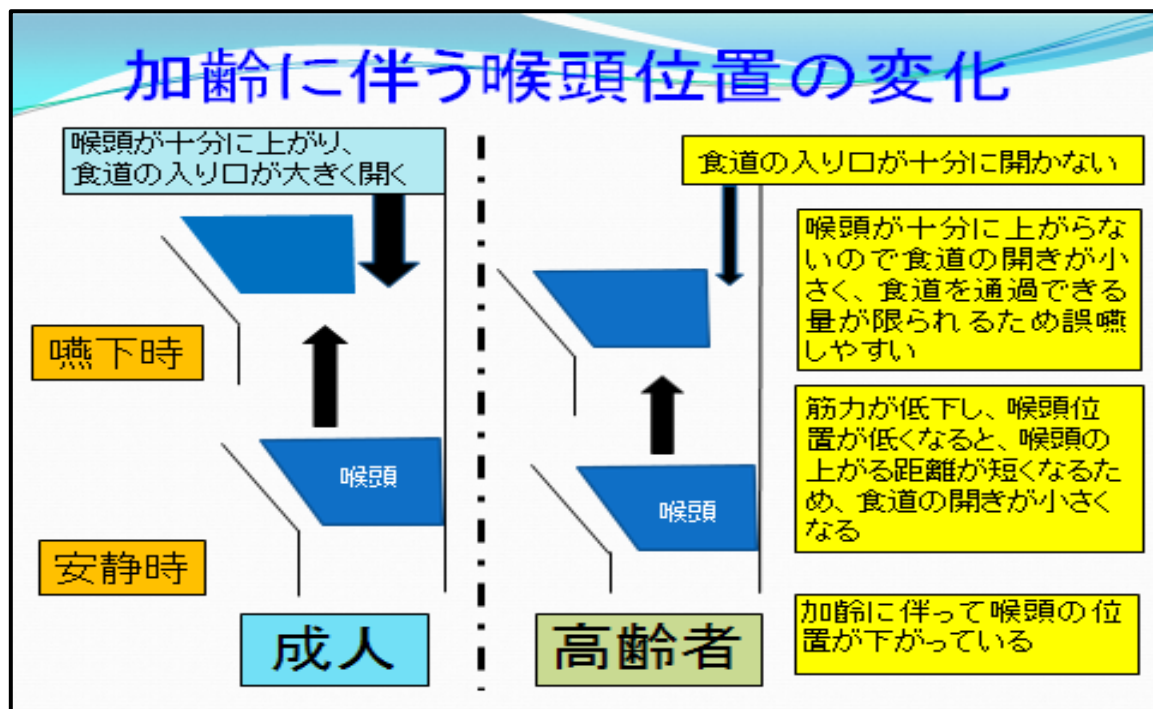
リハビリお役立ち情報 その2 『加齢と^{こうとう}喉頭機能』

嚥下運動は食物を飲み込んだ時に喉頭が素早く引き上げられ、それと同時に食道の入り口が開き、食物を胃へと運びます。

加齢に伴う様々な機能低下はありますが、嚥下機能もその一つです。加齢の影響は個人差があり、年齢を重ねても問題ない方もいますが、飲み込んだ時に動く喉頭を引っ張り上げている喉頭挙上筋群と呼ばれる筋肉が加齢とともに衰え、40代頃から喉頭の位置が徐々に下がってくるといわれています。喉頭の位置が下がると食べ物を飲み込んだ時に誤嚥が起きやすくなります。食事中にむせる、自分の唾液を飲み込んだ時に時々咳込む、錠剤が飲みにくくなる、痰が絡まりやすくなるなどは飲み込む力が低下してきた可能性があります。

全く知らない人と電話で話した時に声を聴いてある程度の年齢が想像つくと思われませんが、まさにその老けた声がのどの老化のサインでもあります。

下の図は喉頭が下がってしまった状態で飲み込んだ時のイメージです。正常位置まで喉頭が上がらないため、食道の入り口が十分に開かない状態です。当然、1回で飲み込める量が少なくなってしまうます。1回に飲み込んだ量によってはむせや誤嚥、窒息といった症状を引き起こす危険もあります。



次回は『簡単な嚥下機能の評価（嚥下関連機能編）』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