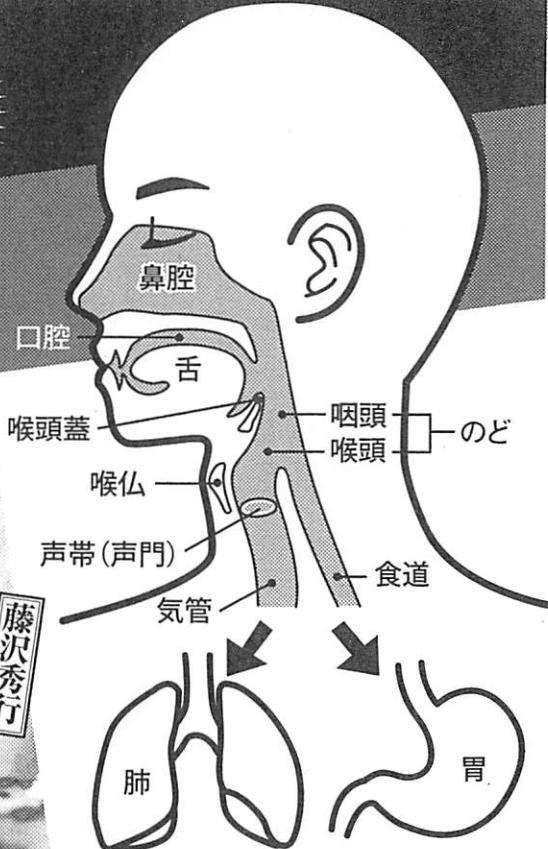


特集

条



食べ物が喉を通ると自動的に
気管が閉じる仕組みだが

83歳で亡くなった囲碁の藤沢秀行名誉棋聖は、亡くなる数カ月前まで骨折で入院していたものの、見た目は元気そのものだった。ところが、2009年4月、「誤嚥性肺炎」と診断され、再入院を余儀なくされる。「それまで肺炎だなんて、まったく分かりませんでした。入院前日には競輪場に出てかけたほどでしたから。ところがお医者さんによる

と、食べている物が気管に入り込んで肺炎を起こしていっているのです」(未亡人のモトさん)

藤沢氏の肺炎は治らず、体重も32キロに落ちてしまう。

亡くなったのは、5月8日。再入院から約1カ月後のこ

とである。

今や日本人の死亡原因の第3位にあげられる肺炎。最近も、4月に亡くなった歌手のペギー葉山(83年享年、

以下同)や元横綱で相撲協会理事長を務めた佐田の山(79)、5月15日には劇団四季で活躍した日下武史(86)

も肺炎で亡くなっている。

昨年は野球解説者の豊田泰光(81)や役者の根津甚八(69)、

さらに遡れば、山城新伍(70)もそうだ。あまりの多さに

愕然とするほかない。

厚労省などの統計では、肺炎による死者の92%が

65歳以上のお年寄りだが、そこには顕著な傾向が見られる。

「肺炎で亡くなった老人の多くが誤嚥性肺炎です。この病気に罹ってしまうと、3割以上が死に至るというデータもある。肺炎といえば風邪をこじらせた程度のイメージですが、誤嚥性から来るものは、死と直結しているといつていい」

そう話すのは、呼吸器疾患が専門の大利昌久医師(おり医院院長)である。実際、12年に亡くなった中村勘三郎(57)も誤嚥性肺炎が引き金となつてARDS

(急性呼吸促迫症候群)を発症、ほどなくして命を落としている。

この誤嚥性肺炎、病名は昔から知られていたが、最近頻繁に耳にする人も多いはずだ。理由は、日本人の高齢化と無関係ではない。

それを説明する前に、食べ物を飲みこむ——「嚥下」という仕組みを、おさらいておこう。

「ご存じのように喉には空氣が通る気管と食べ物が通る食道が通っています。2本の管は咽頭部で分かれています。普通は脳からの指令により、食べて食べ物が喉を通る時、自動的に気管が閉じるようになつていて。嚥下は無意識のうちに反射的に行われているのです」(同)

気管に入り込んだ食べ物

は、そのまま肺の内側などに溜まる。食べ物にはほぼ100%雑菌が付いており、無菌の肺の中で急激に増殖します。

100%雑菌が付いており、無菌の肺の中で急激に増殖します。

もし、間違つて食べ物が気管に入り込んで肺炎を起こしても、通常なら、むせたり咳き込んだりすることで排出される。

いわゆる「咳反射」だ。
「ところが、老化が進み、反射神経(自律神経)や筋肉が衰えてくると、嚥下の動作がうまくできず、誤嚥しても咳反射できなくなってしまうのです」(同)

気管に入り込んだ食べ物

は、そのまま肺の内側などに溜まる。食べ物にはほぼ100%雑菌が付いており、無菌の肺の中で急激に増殖します。

100%雑菌が付いており、無菌の肺の中で急激に増殖します。

人は喉から衰える!?
「勘三郎」「山城新伍」「豊田泰光」共通の死因

「誤嚥性肺炎」で死なないため「10カ



「肺」で命を落した人たち

ることはなく、重症の場合は人工呼吸器による酸素吸入処置を行うこともあります」（同）

困ったことに初期の誤嚥性肺炎は、普通の肺炎に見られる高熱や激しい咳などの症状が見られないケースがままある。

口腔医学に詳しい歯科医師の米山武義氏（米山歯科クリニック院長）によると、「とくに高齢者の場合、ちよつと熱っぽいとか身体が

だるいなど、軽い風邪のような症状にしか見えないこともある。本人も家族も気づかないまま、病院でレントゲンを撮つたら肺全体が真っ白になつていることも珍しくありません」

誤嚥性肺炎が、「老人性肺炎」とも呼ばれるのはこのためだが、気をつけなくてはならないのは、原因が「食べ物」の誤嚥以外にもあることだ。むしろ、こちらの方が恐ろしいと言えます。

寝ている間に唾液や胃液が肺の中に入つてしまふ現象を「不顎性誤嚥」と呼ぶ。統計があるわけではないが、食事による誤嚥より、不顎性誤嚥によつて肺炎を起すほうが多いと見る医療関係者もいる。

たとしても罹つてしまい、いつたん病魔に襲われたら「死」は隣り合わせ、それが誤嚥性肺炎なのだ。予防する方法はないものだろうか。

これまで1万人以上の嚥下障害患者を診てきた西山耕一郎医師（西山耳鼻咽喉科医院理事長）によると、

「人は喉から衰える」というその鍵は「喉仏」にある。

「人は喉から衰える」というのが私の考え方です。触つてみると分かりますが、ごつくんと唾を飲みこむと喉仏

先にも述べたように人の気管は咳反射によつて、異物を外に出す防御反応が備わっている。だが、米山氏によると、睡眠中はこの反応が鈍くなる。

「寝る前に歯を磨かずに眠つてしまふと口の中の食べカスや、それに付着している細菌が唾液と一緒に気管を通して少しずつ肺の中に入つてゆくのです」

鍵は「喉仏」にあり

また、いつたん胃に収まつたものでも寝てゐるうちに逆流して気管に入つてしまふケースもある。

「食事をすると胃の消化エネルギーを使うため眠くなるものです。食べてから時間をおかず寝てしまうと『胃食道逆流現象』といつて、内容物（主に胃液）がゲボッと逆流することがあります。これが気管に入るの

が上下しますよね。それは『喉頭挙上筋群』と呼ばれる筋肉が喉仏を引っ張り上げたり下げたりしているから。お年寄りの中には、筋肉が弛み喉仏が下がつて見える人を見かけますが、こうなると、顕著に嚥下障害が起きやすくなる。自分は若いから大丈夫と思っている人もいるでしょう。でも、喉仏の筋肉は40代から衰え始めているのです。

一般に、喉の機能は女性より男性のほうが衰えやすいとされています。西山氏によると、トレーニングは3つのグループからなっている。まずは「喉の筋トレ」。喉頭挙上筋群を直接鍛える方法だ。

あご持ち上げ体操

「おでこに手根部（掌の下部）をあてて、おでこと手で押し合いをするのです。この状態を5秒間キープして、5～10回繰り返す。ま

たあご下に両手の親指をあてて、これも同じ回数押しながらなっています。まずは「喉の筋トレ」。喉頭挙上筋群

嚥下おでこ体操

が考え出し、国際的に認められたものです。マット

に実践してもらいたい、回復を遂げた方法を挙げてくれました。

ペットボトルで

喉仮の筋肉は40代から衰え始めているのです。

人を見かけますが、こうなると、顕著に嚥下障害が

起きやすくなる。自分は若いから大丈夫と思っている人もいるでしょう。でも、喉仮の筋肉は40代から衰え始めているのです。

それでも、「飲みこむ力」は維持できると西山氏は言う。実際、嚥下のできない患者に実践してもらいたい、回復を遂げた方法を挙げてくれました。

ペットボトル体操

「高齢の方は500ミリリットルの軟らかいペットボトルを、思いつき吸ってペシャンコにする。その後、息を吐いてまた膨らませる。これを1日5回ほど繰り返します。慣れていたら徐々に硬いペットボトルにしてゆきます」（同）

オケ

「カラオケは楽しみながら

飲みこむ力をキープする有効な手段です。コツは高い声で歌うこと。初心者向きは石川さゆりの『津軽海峡冬景色』や井上陽水の『少年時代』。慣れていたら上級者向きの『さくら』（森山直太朗）などがトレーニングに用いています」（同）

「喉仮スクワット」という方法もある。

「喉仮は高い声を出せば上がり、低い声では下がる。これを繰り返すことで筋肉を鍛えるのです。学校の演劇部では、『エイウエオオ』と発声練習しますが、アイエを高く、ウオを低く経を回復させるのは難しい。

だが、たとえ60代からでも

「飲みこむ力」を鍛え直せば、10年は寿命を延ばせる。

長年、「喉」を研究してきた西山氏は、そう話すので

いと言われている。理由ははつきりしないが、女性におしゃべりなタイプが多く、

男性に寡黙な人が多いことが、喉の機能に現れるとも言っている。

喉E体操

「歯を食いしばり、『E』と言いう時の形を作る。そして

「発声トレーニング」。嚥下

と発声は、ほぼ同じ臓器を使うためである。

また、先の米山氏による

と、発声トレーニングの1つに「バタカラ体操」とい

う方法もある。

「1文字ずつ発音するので

で、『パパパ』、そして