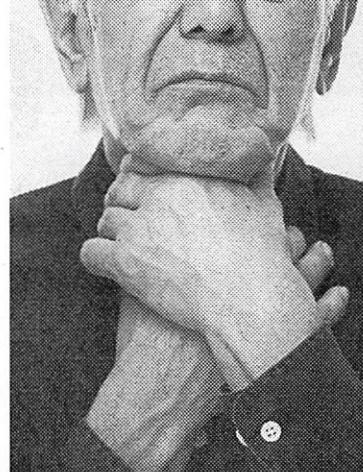


第2部

「身体の門番」と呼ばれているのを存じか

すべての死に至る病は 「のど」から始まる



誤嚥性肺炎だけじゃない

寒さと乾燥が厳しくなる年末年始、特に高齢者はなによりも守らなければいけない器官がある。それは「のど」だ。

のどというと、単に食べ物が通過するところと思ふ人も多いかもしれません。一方で、暖房をつけっぱなしにして寝たり、

乾燥した屋外で長時間過ごしたりすると、すぐに腫れて痛くなる非常にデリケートな器官でもある。

「当たり前のことです。が、人間は食べ物を食べてエネルギーを身体に取り込まなければ生きていけません。嚥えん下機能（食べ物を飲み込

む力）をつかさどつているという意味で、のどは人間の生命の源ともいえる器官なのです」

こう語るのは、著書に『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』（飛鳥新社）がある、西山耳鼻咽喉科医院院長の西山耕一郎氏である。西山氏は、

じめとして、3つの重要な

機能がのどにはあると指摘している。

「嚥下機能のほかに、『呼吸』『发声』という、生きいくうえで欠かせない機能があるのが、のどという器官です。のどが

健康的に機能しているからこそ、私たちは日々生活できていますし、私は、

『人間はのどから衰える生き物』と考えています」

食事、空気、そして会話。体内外のモノを交換するときに必ず通過するのどは、まさに「身体の門番」ともいうべき役割を果たしているわけだが、のどはただの「管」ではない。

身体はのどの周りの筋肉を動かして、この3機能を円滑に進めているわけだが、当然加齢とともに

です。

また、声の質も変わつてきます。のどに唾液が溜まり、加えて動きが小さくなると、湿声といつになります。これは咽喉の力が衰えているサインです」（浦長瀬氏）

ガラガラになつたり、痰が急に増えた場合も、どの力が衰えている兆候とみるべきです

身体的な兆候としてはわかりづらいが、「のど仏が下がつてくる」のも見逃してはいけない変化だ。

東京大学医学部附属病院耳鼻咽喉科の二藤隆春氏はこう語る。

のども「認知症」になる

このほかにも、朝起き

ると胸焼けがする、上を向いて飲み物を飲むとむせる、大き目の錠剤が飲みづらいといった症状も、典型的な「のど力」の低下を示している。

また、液体のほうが固体よりも飲み込むのがつらいといったことも、意外な症状のひとつだ。これは、液体のほうがのどを通るスピードが速く、反射が追い付かないためである。

西山耳鼻咽喉科医院院長の西山耕一郎氏は、「のど力」の低下の兆候はやはり食事中に現れること

が多いという。

「歯が悪くないのに、食事に30分以上かかるようになつたら、嚥下機能の低下を疑うべきです。これは、飲み込むのに時間がかかっているために起

こります。また、食中に咳が出たり、食後に声が

お粥しか食べられなくなるのはつらい……
のど力が完全に低下すると、今度は逆にむせなくなつたり、咳が出なくなつてしまふ。誤嚥を防ぐ「せき反射」が起こらなくなるためだ。食事も、お粥のようなどろみのついた食事でなければ、口に運ぶのすら億劫になつ

