

キーワードは
「気道クリアランス」と
「飲み込み力」

日本人の死因ランキング5位と7位は
「肺」に原因がありました!

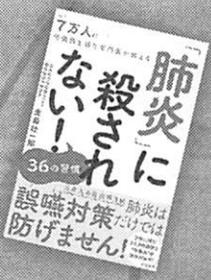
肺炎知らずの のどケア&のどトレ 最前線



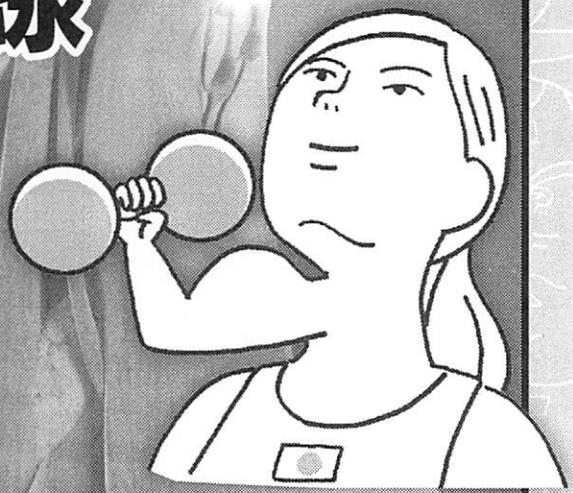
教えてくれたのは

生島壮一郎先生

産業医科大学卒業。日本赤十字医療センター
内科医員、呼吸器内科医員、同副部長、部長
を経て、現在は産業医、日本赤十字医療セン
ター呼吸器内科医。自身の闘病経験を契機に
予防医療に力を注いでいる。近著に「肺炎に
殺されない! 36の習慣」(すはる舎)



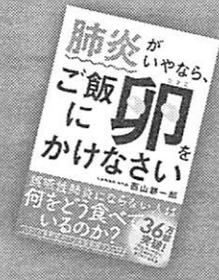
これからの季節は、
寒さと乾燥がもたらす「肺炎」と、
おもちゃののど詰まりなどによる
「誤嚥性肺炎」のピーク。
無事に新年を迎えるためにも、
今から適切なのどの「ケア」と
「トレーニング」を心がけましょう!



教えてくれたのは

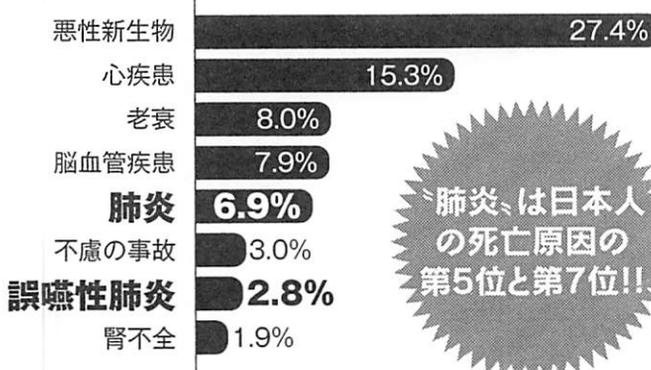
西山耕一郎先生

北里大学医学部卒業。耳鼻咽喉科、頭頸部外
科医師として北里大学病院、横浜日赤病院、
国立横浜病院などで勤務し、現在は西山耳鼻
咽喉科医院院長。嚥下障害を専門に治療する
名医として活躍。近著に「肺炎がいやなら、
ご飯に卵をかけなさい」(飛鳥新社)



中高年にとってまさに命取り 「肺炎」から身を守るための「のどケア」新常識

主な死亡原因の比率



肺炎は日本人の死亡原因の第5位と第7位!!

いよいよ冬本番。今年も風邪などの感染症に注意が必要なシーズンが到来したが、中高年がとくに気をつけたいのが「肺炎」だ。「日本人の三大死因といえば、長い間、がん（悪性新生物）、心臓病（心疾患）、脳卒中（脳血管疾患）が定番」でした。しかし、脳卒中が減少する一方で肺炎が増加。平成23年度以降は、「肺炎」が死因の第3位になっています。そう語るの、これまで30年以

厚生労働省「平成30年人口動態統計」より作成

しかし、誤嚥性肺炎も「肺炎」の一種。この2つを合計すると9.7割と、3位の老衰を上回ります。老衰の中にも肺炎と診断されている人は含まれているため、実際はもっと多いでしょう。肺炎死の96割は65歳以上が占めるというデータもあることから、とくに中高年にとって肺炎は、死に至ることもある恐ろしい病いなのです。では、改めて「肺炎」の定義とはなんだろうか。「風邪をこじらせて肺炎になった」とはよく聞かれますが、両者は似て非なるものだという。「風邪は医学用語では『風邪症候群』といわれ、一般的には鼻腔から咽頭、喉頭までの『上気道』に

上呼吸器の診療にあたってきた日赤医療センターの生島壮一郎先生。最新のデータ（左上グラフ）では、一見すると、肺炎は第3位どころか5位となっているが、そこには意外なからくりがあった。「ひとことで肺炎といっても、その種類はさまざま。たとえば、食べ物や飲み物、唾液などが気管に入ってしまうことで起こる『誤嚥性肺炎』は、それ自体を診断名として届け出ることも増え、グラフ上でも死因の7位になっています。しかし、誤嚥性肺炎も「肺炎」

急性の炎症が起こる状態を指します。主な原因はウイルス感染ですが、肺炎とはその炎症が気管支や肺などの『下気道』にまで及んでしまった状態を指します。炎症が気管支に及べば気管支炎、奥の肺に至れば肺炎というわけです。さらに、肺炎は病原体が細菌、ウイルス、真菌（カビ）など多岐にわたり、患者の背景によって病状が異なってくるのも特徴だ。「いわゆる風邪であれば、基本的には自然治癒するため、原因となるウイルスの特定は不要です。しかし肺炎となると、病原体によつては重症になったり、高齢者や免疫の低下している方では放置しておくとも命取りになりかねません。せきや痰などの代表的な症状は似ていますが、もし症状が長引



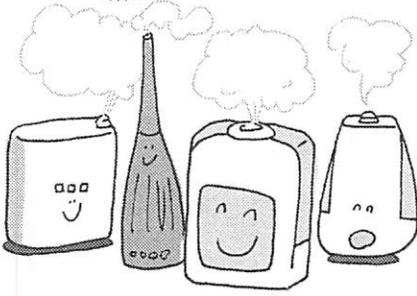
マスク着用の最大の効果はじつはのどの加湿にあり!

「市販のマスクでは空気中に漂う病原微生物を完全にシャットアウトする効果はありません。しかし、うるおいは気道クリアランスの維持に大切な要素。マスクは加湿効果という点で役に立つといえるでしょう。つい自分の顔を触ってしまう人は肺炎リスクが高いのですが、そうした接触を防ぐ効果も」(生島先生、以下同)

多様な種類の「肺炎」はその原因もさまざま そのうえで、大切になってくるのが、やはり日々の予防だ。「一般的に肺炎といえば、肺炎球菌をはじめとする細菌に感染して起こる『細菌性肺炎』を指しますが、肺の炎症全般としてとらえれば、ほかにもさまざまな疾患が。なかでも『非結核性抗酸菌症（肺MAC症）』や『過敏性肺炎』は、日々の生活の中にも、原因が潜んでいるので要注意です」 とくに増加傾向にあり中年女性に多いものとして生島先生が警鐘を鳴らすのが「非結核性抗酸菌症」。

いたり、高熱が続く場合には、自己判断せずにまずは医療機関を受診するよう、心がけてください」

新常識
2



加湿器は「加熱式」か
「ハイブリッド式」を
選ぶべし!

呼吸器が敏感だったり、アレルギー体質という人は、加湿器選びそのものが慎重に。「加湿器もさまざまですが、カビによる過敏性肺炎が心配な方は、水を加熱するため比較的にカビや細菌が発生しにくい、加熱式かハイブリッド式のものを選んだほうがベター。菌やカビ対策の観点からは、デザインより掃除のしやすさを重視して」

「あまり耳慣れない病気ですが、結核菌と同じ『抗酸菌』に感染して肺に病巣ができる病気のことで、抗酸菌の中でも『MAC』という菌群に感染して起こるものを肺MAC症といいます」
菌自体は土や水回りなど身近な場所に生息しているが、気管支や肺の防御能が弱った場合に生じる。「明確な科学的根拠はありませんが、男性より体が小さく痰を吐き出す力が弱いこと、さらに、水仕事の機会が多いことも、中高年の女性に多い原因の1つではないかといわれています」
ほとんど症状がない方も多く、結核のように、人から人へ伝染することはありません。しかし、長年の経過で徐々に悪化し、肺や気管支に傷を残す原因になることもあるので注意が必要です」
感染症以外でも「過敏性肺炎」はアレルギー性の肺炎。高温多湿な日本の夏に、トリコスポロンと

呼ばれるカビによって起こる「夏型過敏性肺炎」や、エアコン、加湿器に生じたいくつものカビによって起こる「換気装置関連過敏性肺炎」。羽毛に付着した特定のタンパク質によって起こる「鳥関連過敏性肺炎」などがある。
さらに、高齢者になると「誤嚥性肺炎」のリスクもぐっと高くなるが、こちらについては77ページからのパート2を参考にしてほしい。
「気道クリアランス」を守る事が重要!
では、日常生活で肺の炎症を予防するにはどうしたら? というところ、「気道クリアランス」を保つことです」と生島先生。
「気道クリアランスとは、大気中に無数に存在する細菌やカビ、ウイルスを排除するべく体に備わっている防御機構の1つです。のどの奥にある気管支の内側の粘膜には細かい線毛がびっしりと

新常識
3



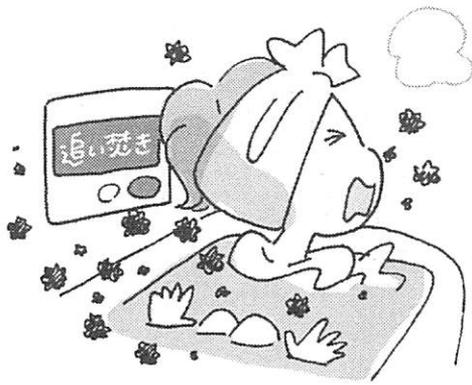
肺炎球菌の
ワクチンだけで
安心することなかれ!

「たしかに肺炎球菌は細菌性肺炎の原因の40%を占め、65歳以上は国によって予防接種が推奨されています。肺炎の発症抑制効果が科学的に実証されていますのでぜひ接種してほしいのですが、実はインフルエンザにかかると、肺炎を起こすリスクも増大するのです。ワクチンはぜひインフルエンザもお忘れなく!」

生えていて、異物が入ってくるといっせいに上へ上へと動いて、その異物を押し出そうとしてくれます。さらに線毛の表面には、まるで川のように粘液が流れており、これが異物をからめとり、排除してくれているのです。
この気道クリアランスの機能が低下すると、細菌やウイルスが肺に入り込んだ際に、増殖しやすくなります。肺炎を防ぐ関門、まさにそれこそが、気道クリアランスなのです」
非結核性抗酸菌症の発症が排痰と関係するといわれるのも、雑菌やホコリなどが混じった痰を吐き出せないでいることで、この「気道クリアランス」が低下することが関連していると考えられている。
肺炎予防の第一歩は、「のどケア」から始めよう。
「のどケア」と聞いてまず思い浮かぶのは、そう、うがいだ。

一般的には風邪の予防法として知られているが、「気道クリアランス」によって気管からのどまで上がった異物を出す、という側面もあるんですよ」と生島先生。
巷では、うがい薬をはじめ、塩水うがいや緑茶うがいの効果がよく比較されているが、ぬるめ水道水で十分だという。
さらにおさえてほしいのが、マスク、加湿器、ワクチンの正しい活用法。いずれもおなじみの存在だが、思わぬところに肺炎予防効果があるので、上手に活用してほしい(次ページイラスト参照)。
日常生活で気をつけたい「のどケア」のポイントは
さらに、日々の生活のなかでできる「のどケア」はまだまだある。まずはなんといっても禁煙だ。「たばこといえば肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスク

日常生活で気をつけたい「のどケア」習慣



過度な追いだきはレジオネラ菌発生の元凶に！

2 お風呂の追いだきは極力避けて



1 朝起きたらご飯の前に歯磨きを

口腔内の細菌は、就寝中に爆発的に増加している

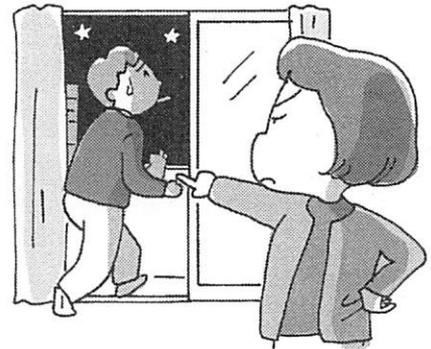
4 できるだけ鼻呼吸を心がけて

大気中の有害物質は鼻の粘膜でキャッチせよ！



3 受動喫煙には気をつけて

たばこの煙は、気道クリアランスの大敵なのだ



としておなじみですが、肺炎も無縁ではありません。

長年喫煙している人は肺や気管支に傷が蓄積して、気道クリアランスの機能が低下しています。当然肺炎にかかるリスクも高くなり、喫煙者が肺炎にかかるリスクは、非喫煙者の2倍とも3倍ともいわれているのです。

仮に自分は吸わなくても、夫や家族に喫煙者がいる場合は「受動喫煙」に要注意。たばこの点火部から立ち上る副流煙は、喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも有害物質を多く含むとされているからだ。「当然、そうした有害物質の影響も無視できません。さらに最近では、たとえたばこを吸っていないときでも、日常的に喫煙する人の呼吸や汗に混じって皮膚から有害物質が蒸散するという『3次喫煙』まで問題になっているのです」

禁煙してくれない夫とは、常に距離をとっておいたほうがよさそうだ（夫婦仲はさておき）。

とはいえ、たばこ以外にも大気中には有害物質がいっぱい！ これらをより「手前」で食い止めるためには、鼻呼吸を忘れずに。

「単に鼻毛が異物を吸着してくれるだけではありません。鼻は鍾乳洞のような構造になっており、これによって鼻腔を通る気流が屈曲し、10マイクロメートル以上の粒子は

鼻の粘膜で吸着される仕組みになっているのです。

おまけに1日1リットル近く生産される鼻水は、異物をキャッチするだけでなく、吸気も加湿。気道クリアランスの負担を軽減させるためにも、鼻呼吸を心がけましょう」

最後に、意外なところでは「朝食前の歯磨き」と、「お風呂の追いだき注意」。

「歯に付着した菌垢（しんごう）には1億個以上の細菌がいます。寝ている間は抗菌作用のある唾液の分泌が減るため、口腔内の細菌は爆発的に増加。朝起きたらすぐに歯を磨くようにしましょう。

また、お風呂を繰り返し追いだきすると、レジオネラという細菌が大量発生。この細菌に起因する肺炎は重症化する傾向があるので、追いだきは避けましょう」

一般的に肺は、通常の生活では持てる力の半分も使用せず、全身に酸素を届ける予備能（余力）を持っていて。

「しかし、慢性的に肺に炎症が続いたり、誤嚥性肺炎を繰り返して肺や気管支に傷が蓄積すると、この予備能が低下。そこに感染が加わり肺炎になると、圧倒的に命に関わるリスクが大きくなるのです」

命を脅かす危険な肺炎。まずは気道クリアランスを保って徹底的にガードを！

鍛えるのはこれからでも遅くない 「誤嚥性肺炎」を予防するための「のどトレ」講座

パート1では肺炎全体の危険性について紹介したが、ここからはとくに高齢者に多いという誤嚥性肺炎に注目したい。

「肺炎で亡くなるのは75歳以上の高齢者がほとんどですが、じつはこうした高齢者の7割以上に誤嚥が関係しているとされているのです。そこには、『飲み込み（嚥下）力の低下』が関係しています」

耳鼻咽喉科として30年以上の経験を持ち、現在は言語聴覚士、栄養士、看護師らと連携しながら嚥下障害の治療を専門的にこなす、

西山耳鼻咽喉科医院の西山耕一郎院長にそのメカニズムと対策を聞いた。

誤嚥性肺炎につながるのどのわずかなズレ

「そもそも、『食べ物を飲み込む』という行為はわずか0.8秒の間におこなわれています。

人間ののどはふだん気管が開いているのですが、飲食時はこの一瞬のうちに、『喉頭を上げる』『気管の入口を閉じる』『食道を開く』『食べ物食道へ送り込む』とい

う奇跡のような連携プレーを成立させ、食べ物や飲み物を食道から胃へ送っているのです。

しかし、ほんのちよつとのズレや反応の遅れがあると、食べ物や気管に入り、むせたりせき込んだりしてしまいます。そしてそのわずかなズレや反応の遅れは、40〜50代から始まっているんですよ」

加齢とともにそのズレが大きくなり、徐々に飲み込みに支障が出るようになって、嚥下障害へと発展。そこから高齢者の誤嚥性肺炎リスクへとつながっていくわけだが、その「兆候」は、もつと早い段階から現れているという。

上のチェックリストは、そうした「飲み込み力」衰えのサインをまとめたもの。体力そのものや呼吸機能の衰え、不調も誤嚥を招くリスクになるので注意が必要だ。

「男性であれば、のど仏の位置にも注目してみましょう。首の半分より下にあるようなら、飲み込み力が衰えているサインです」

じつは、こののど仏こそ、「飲み込み力」の重要なカギ。

「のど仏は正式には『甲状軟骨の喉頭隆起』といい、女性にもちゃんと備わっています。

そして、こののど仏をつり下げている『喉頭挙上筋群』という筋肉が、食べ物を飲み込んだときに、『喉頭蓋』という、のどのフタで気管の入口をふさぐことで、誤嚥を防いでいるのです。

誤嚥の要因は『反射の衰え』や『喉頭の知覚の低下』もありますが、この喉頭挙上筋群の衰えがもつとも重要だと言えるでしょう。

喉頭挙上筋群も加齢によって下垂していくのです。男女ともに、40代ごろからののど仏の位置は下がりはじめていくんですよ」

こうしたサインに気づいたら、早めの対処を。

「あまり知られていませんが、『飲み込み力』は鍛えることが可能。トレーニングによって、嚥下機能を高めていくこともできるのです。

脳卒中の既往があり、体重も激減、総合病院で『余命わずか』と思われていた80代の患者さんも、飲み込む力を鍛えたことでみるみる元気になり、そこから10年。90代まで元気に過ごされました」

誤嚥予防の第一歩は

日々の「のどトレ」から

そこで今回西山先生に教えても

飲み込み力の衰えを CHECK!!

- 1. 大きめの錠剤が飲みにくくなった
- 2. 自分の唾液でむせることがある
- 3. 歩く速度が遅くなった気がする
- 4. 食後に痰がからむことが増えた
- 5. 声が小さくなったと言われる
- 6. 食事中によくせきが出る
- 7. 以前より食事に時間がかかる
- 8. 1分間に20回以上呼吸をしている

「飲み込み力」を鍛える簡単「のどトレ」4

のどトレ

3 のど「イ〜」体操

- ① 「イ〜」と声を出すように、思い切り口を横に広げる。
- ② そのまま5秒間、奥歯を食いしばるように力を入れ、のどの筋肉を緊張させる。
- ③ これを毎食事前に10回おこなう。



のどトレ

1 嚥下おでこ体操

- ① 手のひらの付け根をおでこに当てる。
- ② おへそをのぞき込むように手のひらとおでこで押しあい、その状態を5秒間キープ。
- ③ これを毎食事前に10回おこなう。



のどトレ

4 ペットボトル体操

- ① 空のペットボトルを口にくわえる。
- ② 思い切り息を吸い、ペットボトルをしぼませる。
- ③ 次に、思い切り息を吐き、ペットをパンパンになるまでふくらませる。
- ④ これを1日に、5回×3〜5セットおこなう。



のどトレ

2 あご持ち上げ体操

- ① 両手をグーにして、下あごに当てる。
- ② 顔を下に向けて力いっぱいあごを引きながら、同時に両手であごを押し返す。その状態を5秒間キープ。
- ③ これを毎食事前に10回おこなう。



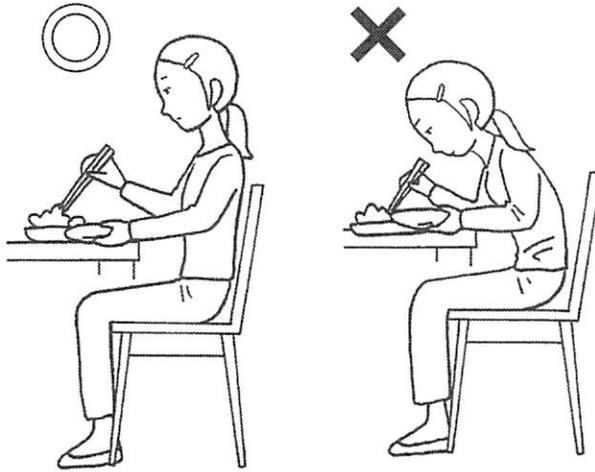
らったのが、「のどトレ」。のど周辺の筋力アップと、呼吸機能の維持・向上がその主な目的だ。「これらはもともと基本のトレーニングで、とくに「嚥下おでこ体操」と「あご持ち上げ体操」は、喉頭挙上筋群をダイレクトに鍛えます。「嚥下おでこ体操」は、手のひらではなく、その付け根（手根部）でおこなうことがポイント。のど仏がグツと上がっているように感じられればOKです。「あご持ち上げ体操」も同様に、のど仏が上がっていればOK。いずれも5秒間×10回を1セットとし、1日3セット以上できると効果的です」

次の「のど「イ〜」体操」は、女性にうれしい副次効果も。「あご持ち上げ体操」といっしょにおこなうことで、首のシワを目立たなくしたり、小顔効果も期待できたりします。ほかの体操と同様、のど仏を意識してください。実際に声を出す必要はありませんが、やりやすければ声を出してももちろんかまいません」

そして「ペットボトル体操」では、肺活量のトレーニングを。「飲食物を嚥下するとき、飲み込んだあとに息を吐き出すことで、気管や肺に飲食物が入り込むのを防ぎます。そのためには肺活量の維持も大切ですので、身近なペッ

「誤嚥性肺炎」を遠ざける「のどトレ」生活習慣

食事の際の猫背は絶対NG!



背中を丸める、あごを突き出す、といった食べ方は誤嚥しやすくなるもと。食事の際は椅子に深く腰かけ背すじを伸ばし、足裏を床にしっかりとつけること

時にはハイソングでのカラオケを!!



ただ歌うよりもなるべく高い声を出して歌うことで、のど仏が盛んに上下するという。ちなみに西山先生のおすすめ曲には『津軽海峡・冬景色』(石川さゆり)や『もののけ姫』(米良美一)など、読者におなじみの名曲も

卵かけご飯は最強の「誤嚥防止食」



ただし、かき込んで食べないよう、スプーンなどでひと口ずつ口に運ぶように。卵のほか、マヨネーズやとろけるチーズも、さっとかけるだけで料理にトロツとしたまとまりをつけてくれるおすすめ食材だそう

トボトルを使って鍛えましょう。

おなかが苦しくなるまで吸い込んだら、肺の中の空気をすべて出し切るつもりで息を吐くことがポイントです。はじめは無理をせず、軟らかい材質でできた350ミリリットルのペットボトルを使うとチャレンジしやすいですよ

さらに、日常の「ちょっとしたこと」でも飲み込み力はアップ! 「カラオケはのどの筋肉を効果的に鍛えると同時に、ストレス発散にも最適。大量の空気を使って呼吸をするので、呼吸機能を高める効果も。張り切りすぎて、のどを酷使して痛めないようにだけ気をつけましょう」

仕上げは食卓での誤嚥対策!

「姿勢が悪いとのど仏の動きが妨げられるので、食事中は背筋を伸ばし、頭をやや前に倒して軽くおじぎをするようにしましょう。

また、口の中でバラバラにならず、のどをゆっくり落ちていくものを食べることも誤嚥予防の1つです。それらをすべて兼ね備え、かつ栄養も豊富な卵かけごはんは、まさに「最強の誤嚥防止食」といえるでしょう」

「飲み込み力」はいくつになっても鍛えられる。のどが若返れば、誤嚥性肺炎の予防はおろか、寿命を10年伸ばすことだって夢じゃないのだ!

坂本昌V6の掟は元宝塚トップ密愛1年

イモトアヤ、壇蜜... 令和婚激増にあった煮え切らない男たちの変

眞子さま 感涙! ローマ教皇からの秘バチ招待

12月17日号 特別定価430円 光文社

女性自身

急増中! キャッシュレス決済&ポイント還元がムダ出費を招く!

老後破綻防ぐ貯金額
インフル撃退最強食材は紅茶!



特大グラビア
永瀬廉 20
平野紫耀 22
高橋海人 20
「聖夜のデート」

眞子さま 小室圭さんと結婚宣言

2月発表へ 着々準備中

木村拓哉 47歳のソロ 孤独と野望
初ツアーに秘めた

沢尻がリ薬物恋人を公認した美母の悔恨
森田健作知事サンミュージックの社長に仰天オフア
松たか子 愛娘を音楽家に「アナ雪」歌手挑戦に母の願い

肺炎を防ぐのどケア&トレ

2025年に始まる医療崩壊
医師+看護師29万人が不足に!

「自宅ですぐ稼げる!」
ネットの誘いに潜む詐欺実態

人生が楽になる「ポジティブため息」

計77名様に有名ホテルの超人気 Xmasケーキ ごほうびグルメ
プレゼント

Kis-My-Ft2
カレンダー制作密着撮

金運上がる絶景イルミ

令和の顔そっくり

野菜室の雑菌はトイレ並み