

//人生100年、楽しく過ごす。//

コジコジ 健康習慣

Vol.05

健康維持の秘訣は食事です

誤嚥を防いで 肺炎知らずの健康長寿

高齢者が肺炎になる原因で多いのが「誤嚥」と言われています。
「飲み込み力」を鍛えたり、食事を工夫することで予防しましょう。

長生きの最大の敵は 誤嚥性肺炎かもしません

人生にとって食事は大きな楽しみであり、栄養摂取という意味でも重要です。しかし、近頃食事がうまくできなくなる、ある病気が増えています。それが「誤嚥性肺炎」。食事中に、のどの中の食べ物が気管に入ることで、発症する病気です。通常はむせて吐き出せますが、吐き出せずに肺に入ると炎症を引き起こすのです。以前はあまり認識されていなかった病気ですが、人生100年時代と言われる今、加齢によつて体力が低下し、のどの働きが弱くなつた方が増えたことで、誤嚥性肺炎が増えているのです。まずは自分ののどの働きが弱つていないか、以下の兆候を確認しましょう。

こんな状態は誤嚥にいたるサイン



誤嚥は、肺炎へつながる可能性があるので注意しましょう!

西山耳鼻咽喉科医院 院長
にし やま こう いちろう
西山 耕一郎氏



北里大学医学部卒業。
医学博士。嚥下治療を専門に行い、30年間で約1万人の嚥下治療患者を診療。「嚥下障害を専門的に治療できる名医」として、全国から多数の患者が訪れる。

のどの嚥下(飲み込み)は一瞬の奇跡の連携!

食べ物を飲み込む時間は一瞬です。その瞬間「のど仏」が上がって喉頭が閉じられ、代わりに食道が開いて、食べ物を食道へ送ります。その動きをスムーズに行うのは「喉頭挙上筋群」という筋肉。これが衰えると、のど仏周辺の動きが鈍くなり誤嚥の可能性がアップします。

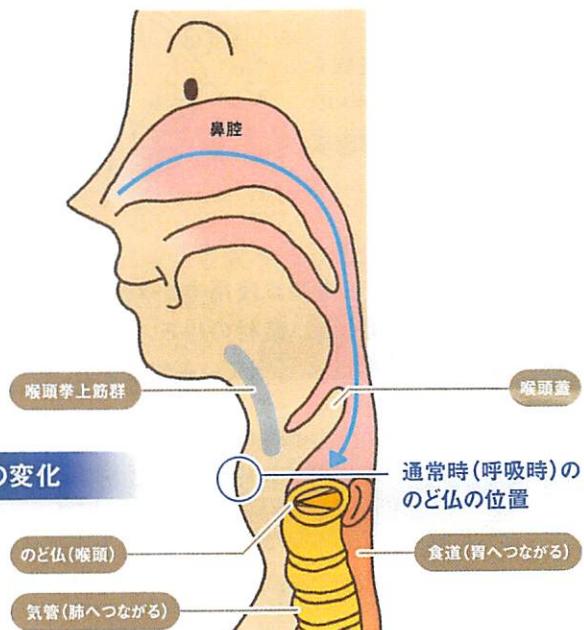
飲み込む瞬間の「のど」の状態

食べ物を飲み込む時にのど仏(喉頭)が前上方に上がり、喉頭蓋が倒れて喉頭を塞ぎ食道が開きます。

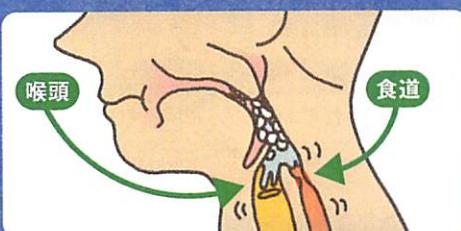


通常時(呼吸時)の「のど」の状態

通常時の「のど」は、呼吸を継続するために喉頭が開き、食道は閉じています。



食べ物によって のどを通過する速さが違います



水分や油分、ご飯などの異なる食べ物は、のどを通る速さが違うので一度に飲み込めず、誤嚥する可能性があります。

のどの重要な仕事は呼吸です。通常、肺へつながる「のど仏(喉頭)」は開いていますが、食べ物が口に入つてのど奥に運ばれると、飲み込む動作を行います。一瞬だけ喉頭が閉じて、胃へつながる「食道」が開くのです。その時間はわずか0.5~0.8秒。しかし、加齢などによってのどの筋肉や反射スピードが衰えると、その絶妙なタイミングがずれてしまします。また、口の中の食べ物は水分やご飯、おからなどさまざままで、それぞれのどを通りの速さが違うため、誤嚥を発生させる可能性が高まるのです。

どうして誤嚥は起こる?
のどの仕組みを再確認

のどを鍛えることで 飲み込み力をつけましょう

誤嚥を防ぐには、のどの衰えを防ぐためのトレーニングと、誤嚥しづらい食事や食習慣を心掛けるというふたつの方法があります。

まずは、のどの筋肉を鍛え、飲み込む力を付けるトレーニングをご紹介します。筋肉は、一般的に約6週間で再生されるので、毎日少しずつでも続けることが大切。頑張れば次第にのど仏を上げる力、支える力が付きます。

呼吸トレーニング

●ペットボトル体操

- ①手でつぶせるくらい柔らかい空のペットボトルをくわえます。



- ②思いっきり息を吸ってペットボトルをクシャクシャにします。

※トレーニングの負荷は使用するペットボトルで調整できます。柔らかい素材の小さいペットボトルから始めて、大きな物に変えていきましょう。

毎食前や空き時間に
10回行います。

発声トレーニング

●ハイトーンボイスカラオケ

カラオケも、のどを鍛えるには良い運動です。高い声で歌う方が、のどの筋肉を効率良く鍛えられるので、ハイトーンボイスで気持ち良く歌い上げましょう。



のどの筋力トレーニング

●頸持ち上げ体操

考案／岩田:2010



- ①頸の下に両手でグーの拳をつくり、頸を持ち上げます。

- ②同時に頸を力一杯引きます。

- ③表情は、口を横に開いて「イイ～」の表情をして5秒間キープします。

●のどE体操

- ①頸持ち上げ体操が難しければ「のどE体操」だけでもOK。口を横に開いて「イイ～」と力を入れて5秒間キープします。



毎食前や空き時間に
各10回行います。

食べ物や食べ方で リスクを減らしましょう

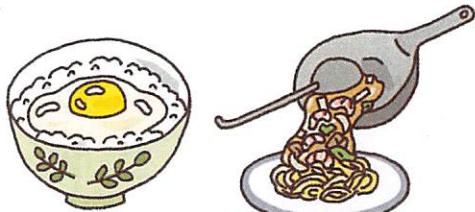
誤嚥しやすい食べ物や習慣に気をつけ
ることも誤嚥防止につながります。例え
ば、噛むことで水分が飛び出す果物、水
分と食材がひとつになつたスープ類、細
かな食材が混ざり合つた食べ物、吸い込
みながら食べる食べ方など。それらの誤
嚥しやすいものを減らし、食べる場合には、
テレビなどに気を取られず、しっかりと
口の中を意識して、食べ物を飲み込む
ことが大切です。

誤嚥しづらい 食事と習慣

とろみがついた料理

安心!

とろみがついた食べ物は、口の中でひとかたまりになり、ゆっくりと落ちます。卵かけご飯や中華料理によくあるあんかけ料理などがおすすめです。



うなぎき加減で飲み込む

安心!

うなぎき加減になると、のどが狭くなり飲みやすくなります。逆に、ビールを飲むように顎を上げて飲み込むのは誤嚥の可能性を高めてしまいます。



- ①飲み込む瞬間に、少し下を向く。
- ②下を向いた瞬間に、ゴクンと飲み込む。



この企画の監修者
西山耕一郎氏の書籍を
プレゼントいたします！

誤嚥性肺炎と食事について詳しく書かれた書籍
『肺炎がいやなら、ご飯に卵をかけなさい』

抽選で
10名様

応募方法

郵便はがきに右記内容をご記入の上、
下記宛先までご応募ください。

〒892-8791

(住所不要)

健康家族「コツコツ健康習慣」本
プレゼント係

締切 2020年2月14日(金) 当日消印有効

※当選者さまの発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※賞品の発送は、2020年2月下旬以降を予定しています。

- ①お客様番号
- ②お名前
- ③ご年齢
- ④ご住所
- ⑤お電話番号
- ⑥ご意見、ご感想など