

「飲み込み力」は40代から低下する

# 誤嚥性肺炎にならないための「のど筋トレ」

アドバイス

西山耕一郎

西山耳鼻咽喉科医院理事長

健康で長生きするためには、食べ物を飲み込む力を保つことが重要です。「のどの力」を高める方法を専門医に聞きました

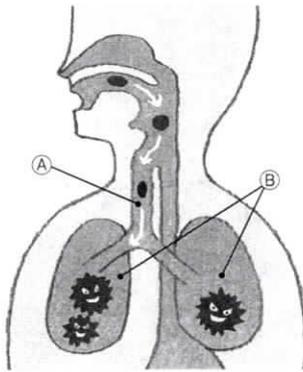
構成◎塚原沙耶 イラスト◎毛利みき

## 「飲み込み力」チェックリスト

当てはまる項目が一つでもあれば、「飲み込み力」が弱まっているかもしれません。定期的に確認を

- 食事中にむせたり、せき込んだりすることが増えた
- 上を向いてゴクゴクと水を飲むとむせることがある
- 大きめの錠剤を飲みにくく感じるようになった
- 食後にガラガラ声になることがある
- 以前よりも食べるのが遅くなった
- 「声が小さい」と言われるようになった

### 誤嚥性肺炎のメカニズム



- ① 飲食物や唾液が、食道ではなく気管に入る（誤嚥）
- ② 誤嚥したものが肺に入り、炎症が起きる

### 誤嚥し、窒息してしまったら

誤嚥した時は5分以内が勝負。水やご飯を飲み込むのは悪化させる場合があるのでNG。上半身を前側へ床と水平に倒し、背中を叩いて強くせきをして吐き出してください。それでも出てこない場合はすぐに救急車を。救急車が来るまでの間、「ハイムリック法」という上腹部を突き上げる方法を試しましょう。家族が後ろから抱えて行うが、一人なら下図を参考に



### ハイムリック法

- ① 椅子に座り、背もたれに背中を押しつける。両足を肩幅に開き、足裏はしっかり床につける
- ② 両手を組んでお腹に当てる。やや上に突き上げるようにお腹を圧迫する



正しい手の形

### のど仏の位置がサイン

誤嚥性肺炎は日本人の代表的な死因の一つです。そう聞くと、誤嚥は高齢者の問題だと思いかもかもしれません。しかし実は、のどは40代から老化し、飲み込む力も低下します。最近むせたりせき込んだりすることが増えた人は、要注意。コロナ禍で人に会わなくなり、会話の機会が減ったことで、のどの力が弱った人も多いようです。上のチェックリストで確認しましょう。のどは、飲食物を飲み込む嚥下、呼吸、発声の3つの機能を担う大切な器官です。通常、飲食物は食



にしやま こういちろう 1957年、福島県生まれ。北里大学医学部卒業。耳鼻咽喉科医、気管食道科専門医、嚥下相談医、医学博士。30年間で約1万人の嚥下障害患者の診療を行う。『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』『誤嚥性肺炎にならない35の習慣』など著書多数

# 1日5分のトレーニング

## \*のど筋トレ\*

### 嚥下おでこ体操

のど仏周辺に力が入り、のどの前面が強化されます。入浴時やテレビを見ている時など、すき間時間に行いましょう



おでこに手のひらを当て、上側に向かって押す。おでこで手を押し返すように、首を前に倒す。おでこで手で押し合った状態を、5秒間キープする。1セット10回

### あご持ち上げ体操

のど仏の位置を上げる筋肉を鍛えます。座って、机に肘をついた状態でなくてもOKです



①両手を軽く握り、手の甲を外側にして、こぶしをあご先に当てる



②あごこぶしを上下に押し合う。下を向いて力いっぱいあごを引き、こぶしをあごの上に押し戻すように力を入れて、5秒間キープする。1セット10回

のどを鍛えて飲み込む力を保つ「のど筋トレ」と、気管に入った異物を吐き出す力をつける「呼吸筋トレ」。それぞれ1日3セットを習慣に!

## \*呼吸筋トレ\*

### ハフイング訓練

意識的にせきをして、異物やたんを吐き出す力をつけます。いざという時に上手に吐き出せるように、体に覚えさせましょう



①数回深呼吸をする。息を十分に吸った後「ハッ! ハッ!」と、声は出さずに勢いよく息を吐き出し、同時に軽く胸を押す



②コホンと軽くせきをする。1セット10回

### 口すぼめ呼吸

呼吸が浅いと誤嚥しやすくなります。たっぷり息を吸い、細く長く吐いて、深く呼吸しましょう



鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませる。口をすぼめて、口から細く長く息を吐く。肺の空気を全部出しきるように意識しつつ、お腹をへこませる。吐く時間が吸う時間の2倍になるのが目安。お腹に手を当てて、動きを確認するとよい。1セット5回

道経由で胃に運ばれ、呼吸による空気は気管を経由して出入りしています。食道と気管は並んでいますが、食道に空気、気管に飲食物が入らないように交通整理するのが、のどにある喉頭蓋です。誤嚥とは、このシステムが誤作動し、飲食物や唾液が気管に入ること。食べた物が逆流し、胃から気管に入る場合もあります。

誤作動の原因は、のどのまわりの筋肉や神経が衰えていること。のど仏の位置の低下が、衰えのサインです。40代以降、男女ともに位置が下がり始め、60代でガクンと下がります。自覚のないうちに、飲み込む力が落ちていくのです。

でも、恐れることはありません。のどの筋肉は、何歳でも簡単なトレーニングで鍛えられます。上のメニューを実践してみてください。

ふだんの食事では、ながら食いをせず、食べることに集中を。早食い、大口で食べるのも厳禁。激辛料理、お酒、熱い物などの刺激物は、のどや気管の感覚を低下させるので、ほどほどにしましょう。おしゃべりや歌うことは、のどのトレーニングになりますよ。