



東京都目黒区 笠井耳鼻咽喉科クリニック
自由が丘診療室 院長 笠井 創先生

障害 下 嚥

えんげしょうがい

つまる
むせる

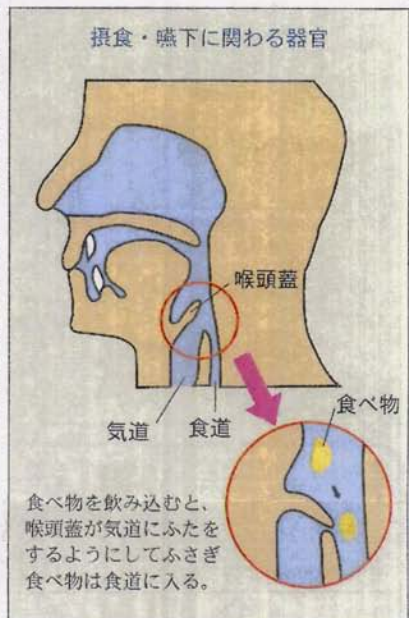


Q1 嚥下障害とは、どのような症状をいいますか？

病気や老化現象などに飲めなくなることによって、うまく食べ物を飲み込めなくなることです。嚥下障害といいますが、症状は食べようとするときに詰まる、飲みにくい、すぐにむせて下痢、嘔吐、胸やけ、胃もたれ、食欲不振、体重減少、栄養不足、脱水、肺炎、誤嚥性肺炎、吸入性肺炎、窒息、死亡などさまざまです。



嚥下障害は、脳卒中、脳腫瘍、アルツハイマー病、パーキンソン病とこす「誤嚥」という症状といった脳の病気を引き起こすことがあります。強く打った脳にダメージを与え、命に関わることもあります。脳損傷、麻痺などのせいでうまく咀嚼できない方や寝たきりの方は、とくに気をつけなければなりません。本人はもちろん、介護者も負担が大きくなります。本人はもちろんです。介護者が嚥下障害に気づかずに、そのまま放置していると、知らないうちに肺炎などの重い病気を招いてしまうこともあるか



Q2 ものを飲み込むメカニズムは？

普通、噛み砕いた食べ物をのどに送り込むと、気管の入り口が瞬間的に閉じて食べ物が入り込まないようになっています。この動きを治すことが嚥下障害の治療の鍵になります。

このように、症状や原因によって治療方法が異なります。きちんと検査を受けて、きちんと治療を受けることが大切です。

治療法はいろいろありますが、病院では、問題の起きる部分の治療を行います。

④ 普段の生活で気をつけることは？

食事の工夫も大切な要素です(表2)。食べ物が小さすぎると口の中でまとまりにくく、かえって嚥下障害の原因になることもあります。一度医療機関で相談し、食事の形態を指導してもらい、

表1 こんなときは嚥下障害かも…

- ・飲み込むとき、のどにつまる感じや痛みなどがある
- ・口から食べ物がこぼれてしまう
- ・口の中に食べ物が残る
- ・物を飲み込む後に咳が出たりむせたりする
- ・物を飲み込んだあと、声がかすれる
- ・肺炎や気管支炎をよく起こす
- ・体重が減ってきた



表2 嚥下障害の人に向かない食べ物

- ベタベタと粘りの強いもの
餅、だんごなど
- 水分が少なく、パサパサしたもの
パン、カステラ、高野豆腐など
- 口の中やのどにはり付きやすいもの
わかめ、海苔、最中の皮など
- 酸味の強いもの
酢の物、夏みかんなど



食事の工夫も大切な要素です(表2)。食べ物が小さすぎると口の中でまとまりにくく、かえって嚥下障害の原因になることもあります。一度医療機関で相談し、食事の形態を指導してもらい、