



人生100年を生きようと思えば 食べることを楽しまなければいけない

日本血管外科学会 名誉会員 ドイツ外科学会 名誉会員
ドイツ血管外科学会 名誉会員
岡田 昌義

普段何気なく行っている「食べる」、「飲み込む」という行為は、単純そうに見えるが、実は複雑な動作を繰り返していることになる。

まず、食べ物を確認してそれを口の中へ入れて、歯で噛み砕いて飲み込みやすいサイズにまで細かくする。そして舌の動きによって食塊を喉の方に送り、喉から食道に、最後は食道から胃に送り込むようにする。

飲み込む際には気道の入口がふさがり、食べ物や水が誤って気道に入るのを防御している。このような一連の動作がうまくいかないのが、嚥下障害という状態である。

脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの進行性神経筋疾患などの他、加齢による筋力低下によっても起こりうるものである。誤って食べ物などが気道に入っても、せき込んで外に出すことができれば良いのであるが、咳をする力が弱いと自覚せずに誤嚥し、口の中の細菌が唾液と一緒に気管に入って誤嚥性肺炎を引き起こすこともありうる。

年を取ると、誰にでも嚥下障害が起きる可能性はあるが、まずは、飲み込む力が落ちていることに気づくことに注意することである。水分や食べ物を飲み込もうとして、むせたり、せき込んだりする場合には、嚥下障害の可能性が見うけられる。



飲み込む機能の衰えが気になったら、とにかく口の中を清潔に保つことが大切なのである。

誤嚥性肺炎の原因となるため、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使用してケアをすることが大切である。

食事の仕方にもちょっとした注意事項が必要となる。一口の量が多いと、飲み込むときの負担も大きくなるので、一度に口に含む食べ物の量を少なめにして、よく噛んで味わうのが最も良い。

さらに、食事中はテレビを消すなどして、食べることに集中すれば意識的にも良く嚙むようになる。

飲み込む機能を出来るだけ維持したり、回復させたりする一助にもなるのが、声を出すことで、発声訓練にも連動していることなのだ。のどの動きを良くし、息を吐き出す訓練にもなっている。このように少しでも鍛えておけば、誤って気道に食べ物が入ってしまっても咳で押し出すことが可能となる。

嚥下障害に対しては特効薬はないが、このようにこつこつと訓練することが、その大きな予防対策にもなっている。

人間は、100歳まで健康で長生きするには、まず、1) 栄養のある食事を1日に3回摂取して、2) 適度な運動を行い、3) 快適な睡眠をとることに尽きるのではないかと考えている。

さらに、一度生まれたからには、1日も長く精神的にも肉体的にも問題のない健康で年齢相応に清々しい日常生活を行って長生きしたいものと思う次第である。まずは、自分のことは自分で行えるような自活の精神面を生かして活動を行いたいと思っている。

<ごっくんチェック表>

〇がひとつでもあれば、摂食嚥下障害を疑って相談しましょう。

<ごっくんチェック表>

- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 6か月間で2~3kg以上の体重の減少があった
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 口の渇きが気になる



(厚生労働省ホームページより)