

正しい姿勢でそしゃく



【問い】最近同居している82歳になる義母が食事に時間がかかり、時折むせて咳き込んだりしています。何か問題があるのでしょうか？
(長崎市、47歳女性)

【答え】私たちは、何げなく食べたり飲んだりしています。でももし舌や喉が思うように機能せず食べられない、飲み込めない、または食べ物の一部が気管の方へ流れ込んだとしたらどうでしょう。

うまく食べられないことを広い意味で摂食嚥下障害と言います。お義母さまの症状はこの可能性があります。食事が十分にできなくて栄養失調になったり、食物が誤って気管の方へ入って誤嚥性肺炎を起したりすることもあります。嚥下障害を起こす原因として▽腫瘍や手術後の炎症などで舌や喉の構造自体が障害されている▽構造自体には問題がなくてもそれを動かす神経・筋肉などに原因がある▽心的原因が関与しなどの場合があります。多くみられるの

が脳卒中後遺症による摂食嚥下障害。加齢とともに全身の免疫力や抵抗力の低下、咳反射の減弱による異物排出力の低下なども摂食嚥下機能の低下と密接に関係しています。

その中で、「むせ」は気道に入りかかった異物を排出しようとする生体の防御反応と言えます。むせないためには食事前の嚥下体操や食事姿勢の工夫、食べ物にとろみを付けるなど、調理形態や食事の仕方などの対策が必要。よくむせる患者さんの喉の周囲には、しばしば発赤や腫脹がみられますが、粘膜に炎症があるとは異物の排出機能が低下し、誤嚥してもむせなくなる恐れがあり注意を要します。誤嚥を防ぐには、正しい姿勢で、ゆっくり、よくそしゃくし食べること。汁物はとろみを付け少量ずつ。食前食後の口腔ケアを徹底し、口を清潔にして、摂食嚥下体操を日頃から行うことが重要です。むせや摂食嚥下障害などが気になるときは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

嚥下障害

回答者 矢野 仁美
長崎市城栄町 稲澤ファミリ―歯科医院院長

