健康ぷらざ

誤嚥（ごえん）に注意

東北大学大学院医学系研究科内部障害学分野 教授　海老原　覚

企画：日本医師会

No. 573

誤嚥とは

食べたり飲んだりしたものが誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。年齢を重ねると飲み込みに関わる筋肉や感覚が衰えて、誤嚥を起こしやすくなります。40歳代になると飲み込む力が衰え始めるといわれています。また、脳梗塞やパーキンソン病、認知症の人なども誤嚥のリスクが高くなります。誤嚥すると、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。また、食べ物がのどに詰まって窒息する恐れがあります。

誤嚥・誤嚥性肺炎のサイン

誤嚥すると、むせる、咳き込むといった症状が出ます。痰がのどに絡み、呼吸がゼロゼロする場合もあります。しかしながら、飲み込んだり、咳をしたりするための筋肉や神経が衰えていると、咳などの症状が出ないことがあり、本人も周囲も気づかないまま食事を続けてしまうと危険です。高齢者では、誤嚥性肺炎を起こしても、熱や咳などの症状が現れにくいので、呼吸が浅く速い、何となく元気がないなど、いつもと違う様子があれば、周囲の人が誤嚥性肺炎を疑うことが大切です。

日常生活の工夫で誤嚥を防ぐ

誤嚥を防ぐのに効果的な食事の工夫（**表**）を紹介します。飲み込む力を鍛えるトレーニング（**図**）をするのも良いでしょう。誤嚥しても誤嚥性肺炎を起こさないために、食後の正しい歯磨きで、口の中の細菌を減らすことも忘れないでください。

表　誤嚥を防ぐ食事の工夫

- 良い姿勢（両足を床につけ、背筋を伸ばす）で食べる。
- 元気なうちは固いものを食べる。（噛み応えのある食材を取り入れる。）
- ゆっくり、よく噛んで食べる。
- 「ながら食べ」をしない。
- 食後すぐに横にならない。
- 体温と温度差のある食べ物（温かいもの、冷たいもの）を摂る*1。
- 香辛料やハーブを上手に取り入れる*2。

*1：体温と食べ物の温度差が大きいほど、飲み込む反射が強くなりやすい。
*2：香辛料やハーブがのど粘膜にある温度センサーを刺激し、飲み込む反射を促す。

嚥下（えんげ）*3おでこ体操

1. おへそを覗き込むようにして、あごを引く。額に手のひらを当てる。
2. のどぼとけ周辺に力を入れることを意識して、手と額で5秒間押し合う。

*3：嚥下：飲み込むこと。

あご持ち上げ体操

1. 思い切りあごを引いて、あごの下に両手の親指を当てる。
2. 親指を上へ、あごを下へ、押し合うように力を入れ、5秒間保つ。のどぼとけ周辺に力を入れるよう意識して行う。

図　飲み込む力を鍛えるトレーニング

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。
日医
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。