

二見いすず

今月のドクタートークは「耳鼻咽喉科・頭頸部外科の疾患」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 山下勝（やました まさる）ドクターです。山下さん、よろしくお願いいたします。

山下勝Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

今日は何についてお話いただけますか。

山下勝Dr.

嚥下障害についてお話いたします。

嚥下とは、口の中のことを飲み込んで胃に送ることです。

この飲み込む動作がうまくできない状態を嚥下障害と言います。

二見いすず

食べ物をうまく飲み込めないと、体にもさまざまな影響が出てきますよね。

山下勝Dr.

そうですね。食事が摂りづらくなるため、栄養不足や脱水を起こします。

また、食べ物が喉に詰まって窒息する危険もありますし、

高齢者の命をおびやかす誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。

嚥下機能のチェックは RSST とって簡単にできるので、

みなさんもやってみてください。

二見いすず

どのようにするのでしょうか。ぜひ教えてください。

山下勝Dr.

30 秒の間に唾液を 3 回以上飲み込めたら正常です。

このとき喉仏の上に指を横向きに置いて、

喉が指を乗り越えて飲み込めているか確認しましょう。

二見いすず

喉仏の上に指を横向きに置いて、唾液を飲み込むと・・・

あ！確かに喉が指を乗り越えて飲み込んでいるのが分かりますね。

これを 30 秒間で 3 回以上できたら正常ということなんですね。

山下勝Dr.

はい。また、喉の筋力をきたえることも大切です。

嚥下おでこ体操というのがあるので、こちらも簡単なのでご紹介します。

額に片手の手のひらを当てて、手の力に逆らうように下を向いて、目で自分のおへそを見るようにしてください。しっかりと手に力を加えて 5 秒間額と押し合うようにしましょう。

二見いすず

5 秒間、押し合うようにするんですね。

山下勝Dr.

これを 5 回繰り返してください。

嚥下障害は固形物よりも、液体つまり飲みものを飲むときの誤嚥が先に出ます。

また常温が一番よくむせることを覚えておいてください。

つまり食事のときに、冷たいものは冷たいうちに

温かいものは温かいうちに食べると、むせづらくなります。

二見いすず

それは覚えておくと、とてもいいですね。

山下勝Dr.

ちなみに嚥下障害の感覚改善には、

氷などの冷たい刺激や唐辛子の辛味成分であるカプサイシンが有効とされています。

また、食事をゼリー状にすることもできますし、

水を飲むときにむせやすいという方は、とろみをつける市販の粉が薬局で手に入るのので、そちらを使ってみるのもいいかもしれません。

二見いすず

さまざまな方法があるんですね。

今月は「耳鼻咽喉科・頭頸部外科の疾患」をテーマにお送りしています。

お話は鹿児島県医師会の山下勝ドクターでした。

山下さん、ありがとうございました。

山下勝Dr.

ありがとうございました。