特別企画

摂食嚥下障害を予防するために “のど活”でのどの筋肉を鍛えよう

弱った喉の筋肉を鍛える“のど活”をご存知ですか。今月号の特別企画では、高齢者歯科学が専門で“飲み込み”に関するスペシャリストの濱田浩美さんに、“のど活”の重要性を教えていただきます。

執筆▶ 濱田浩美 ◉ 幌西歯科 院長

はまだひろみ
2003年日本歯科大学歯学部卒業。北海道大学にて博士（歯学）取得、その後、昭和大学病院、北海道大学病院などに勤務し、2019年に札幌市で幌西歯科開業。「食べることは生きること」をモットーに高齢者や摂食嚥下障害の患者さんの診療に力を入れている。日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士、日本老年歯科医学会専門医・摂食機能療法専門歯科医師。

日本の高齢者人口は2019年で28%を超え[1]、超高齢社会に突入しております。医療分野の発展や生活の変化などにより、日本人の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳（2019年）と長寿であり、少しずつ平均寿命が延び続けていることが高齢化の進行の原因の一つと考えられております。

しかし、寿命が尽きるそのときまで、健康で過ごすことができている高齢者はとても少ないのが現実です。そのギャップを示したものとして、「健康寿命」というものがあります。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」で、2019年時点で男性72.68歳、女性75.38歳であり、平均寿命との差は実に男性8.73年、女性12.07年もあります[2)3)]。

この差が日常生活に制限がある「健康ではない期間」を意味しているのです。体が思うように動かず、寝たきりになっているかもしれない、認知症になっているかもしれない、口からうまく食事がとれなくなっているかもしれない、さまざまな問題が考えらえます。おいしいものを食べることは人生のうちで大きな喜びです。それができなくなってくるということはどんなに悲しいことかと思います。

摂食嚥下の仕組み：誤嚥・誤嚥性肺炎とは？

口からうまく食べられない状態を「摂食嚥下障害」といいます。近年、一般的によく知られるようになってきましたので、耳にしたことがある方はいらっしゃると思います。摂食嚥下障害になると、食べ物や飲み物、唾液などもうまく飲み込めないので、むせてしまったり、気管に誤って入りこむ「誤嚥」が起こる可能性があります。誤嚥が起きたとき、身体に抵抗力がないと肺炎になることもあります。この誤嚥が原因で起こる肺炎をいわゆる「誤嚥性肺炎」といいます。日本人の主な死因の第6位が「誤嚥性肺炎」[4)]で、そのほとんどは65歳以上の高齢者です。

摂食嚥下機能の仕組みはとても複雑です。目の前の食べ物を認識する「認知期（先行期）」、食べ物を口まで運んで口に入れ噛み、飲み込む準備をする「咀嚼期（準備期）」、かみ砕いた食べ物を舌でひとまとまりにまとめてのど（咽頭）に食べ物を送り込む「口腔期」、咽頭に送られてきた食べ物を飲み込む「咽頭期」、食道に入り口から胃の入り