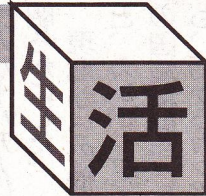


◎東京新聞



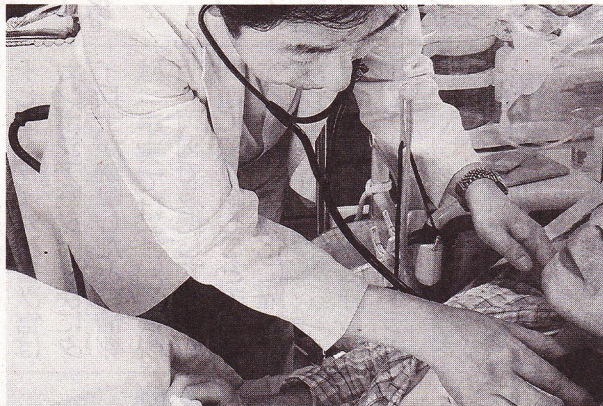
高齢者と食事

高齢者の食事の問題になるのが「嚥下障害」です。食べ物のみ込む嚥下がうまくできない状態で、物が気道に入る「誤嚥」を起こしやすくなります。

嚥下は、食べ物と空気を分ける複雑な動きで成り立っています。口から喉までは物と空気の両方が通りまです。そこから、肺へ続く気道と胃につながる食道が分かれています。

普段、気道の入り口は呼吸のため開いています。ですが、のみ込む瞬間

嚥下促す「おいしそう」



聴診器で喉を診る

間は気道にふたがされることで、食べ物や食道へ送ります。気付きませんが、のみ込む瞬間、私たちは絶妙のタイミングで呼吸を止めているのです。

高齢になると、その動きが緩慢になるので嚥下障害が起きやすくなります。脳血管障害の後遺症や、口や喉、食道のガンでも起きることが

あります。認知症も終末期になると口から食べることが難しくなります。

誤嚥を起こしても、反射的にせきをするなどして外に出せれば問題ありませんが、そうでないと肺炎や窒息を起こしてしまいます。注意して食事を介助しても、喉の奥に食物が残った場合、食後になって突然、窒息を起こすケースもあります。

予防には少量ずつ食べさせることや、のみ込んだ後に水分を取ること也很重要です。食品そのものを軟らかく、まとまりやすい形にすることも大切です。かつては、「嚥下食」というとゼリー状、ペースト状のものでしたが、今では「摂食回復支援食」といって、見た目は普通のごはんやおかずと変わらないものもあります。食事を見た時、「おいしそうだ」と感じる事も重要です。これが唾液の分泌を促し、嚥下をスムーズにさせるのです。

(川崎高津診療所院長)

次回回は七月九日掲載