



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

嚥下（飲み込む）力の低下が引き起こす病気

皆さんの中にこんな症状の方はありませんか。「唾液でむせることがある」「ジョッキでビールを飲むとよく咳き込む」「大きい錠剤が飲みにくくなった」「しょっちゅう咳払いをしている」「のど仏の位置が低くなった（首の半分よりも下）」などなど。私も喉が渴いて水をラッパ飲みすると必ず咳き込むようになりました。これらは明らかに嚥下力の低下です。少しぐらいむせたって問題ないと思われるかもしれませんが、5年後、10年後に誤嚥性

肺炎をおこす前兆と考えられます。

今や日本人の死因第3位。誤嚥性肺炎の怖さとは

嚥下力の低下は40歳ぐらいからすでに始まり60歳から急速に低下していきます。特に男性で顕著だといわれています。

実は、2011年に日本人の死因第3位が、脳血管疾患から肺炎に変わりました。肺炎の増加は高齢者の誤嚥性肺炎によるものです。誤嚥性肺炎は抗生剤を投与して治ってもまた再発してしまいます。それは誤嚥性肺炎の原因である嚥下力が良くならないからです。

多くの患者さんは誤嚥性肺炎を3回、4回と繰り返すうちに全身状態が悪化し、食事がとれなくなり亡くなるという経過をとります。

今から始めよう！
嚥下力を鍛える筋トレ

では、どうすれば誤嚥性肺炎を防げるでしょうか。それは嚥下力を鍛えるしかありません。高齢

になって鍛えるのは至難の業です。できれば、嚥下力が低下する60歳までに喉頭挙上筋群の筋トレをしましょう。筋トレと言っても大変な運動をするわけではありません。地道な喉の体操を続けることが大切です。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができますし、少なくとも筋肉をつけるには6週間以上の持続が必要です。効果を焦ってはいけません。80歳でも90歳からでも可能です。

100歳まで食事を楽しむために！

実際の体操は日野病院の内科外来でパンフレット



をもらって下さい。また、インターネットでも体操が掲載されています（例：YouTube 口腔ケアチャンネル、シヤキア体操など）。そのほか、カラオケなどで大きな声で歌うこともトレーニングになります。特に高音を出す和良好的といわれています。お風呂で大きな声で歌ってみてはどうでしょうか。

どの運動も40～50歳台の人には物足りないものですが、地道に続けることで嚥下力は維持されます。還暦を過ぎたら、ぜひ行ってみて下さい。100歳まで美味しく食事を楽しむために、今始めましょう。