

口腔

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

言語聴覚士 田村 梨帆

今回は飲み込む力に関して、お話ししたいと思います。

まず始めに、みなさんのお口の健康チェックをしたいと思います。左記の質問項目の該当する箇所にチェックを入れてみて下さい。

これは、厚生労働省の口腔機能自己チェックシートから当施設が抜粋した飲み込みに関する問診表の一部です。これらの項目に思いあたるものがあつた方は、飲み込みの力が低下している可能性が高く、注意が必要です!!

- 食事をすることが苦痛である
- 薄味が分かりにくくなった
- 固いものが噛めない
- 食事の際、しょっちゅうむせる
- 食べこぼしが気になる
- 薬が飲み込みにくくなった
- 飲み込んだ後も、口の中にずっと食べ物が残る
- 口臭が気になる
- 口が渴きやすくなった
- 話すときに舌がひっかかる
- 食事にかかる時間が長くなった



食べ物や水分がうまく飲み込めなくなる飲み込みの障害は様々な原因で起こります。特に脳卒中になると後遺症として起こりやすいですが、老化による口の機能の低下によっても起こります。

みなさんは「誤嚥性肺炎」という言葉を聞いたことはありませんか? テレビ番組やCMで聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。平成27年に厚生労働省が発表した日本人の死亡原因によると、がん、心疾患に次いで、第3位に「肺炎」が挙

げられています。(厚生労働省「平成27年死因順位別死亡数・死亡率」)そのなかでも、65歳以上の高齢者に多いのが「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が食べ物や唾液などに混ざって、誤って肺に入り込むことで発症する病気のことをいいます。誤嚥性肺炎の中でも高齢者の方は、睡眠中などの無意識のうち、唾液や胃液などが気管から肺に流れ込む「不顕性誤嚥」によるものが多いといわれています。誤嚥性肺炎を予防するためには、口の中を清潔に保つことや、加齢と共に低下する唇や舌などの飲み込みに必要な力を維持・向上させることが大切です。それでは、実際に簡単な飲み込みの検査を行ってみたいと思います。これから時計をみて下さい。30秒間で唾液を何回繰り返して飲み込めるかを数えてみましょう。3回以上飲み込むことができると飲み込む力は、ほぼ問題ないと判定されます。飲み込んだ回数が2回以下の方は、飲み込みの力が低下している疑いがあります。しかし、あくまで指標のひとつですので、必ずしもこれだけで飲み込みの障害の判定にはなりません。この他にもさまざまな検査結果を元に、飲み込みの力をみていきます。倉敷平成病院の予防リハビリのお口の健康予防では、要支援認定をも

たれている方を対象に、言語聴覚士が1人1人の飲み込む力に合わせて個別リハビリを行っています。また、個別リハビリに加えて、当施設では、お食事前のお口の体操や自宅でも実施できる自主トレーニングの提供も行っています。いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を送るためには、ご自身の飲み込みの力を確認し、日頃からの口口のトレーニングを行い、飲み込みの力を維持・向上させていくことが大切です。

飲み込みに関して不安に思うことがある方、飲み込みのリハビリや自主トレーニングに興味がある方は、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

086-427-1128

(倉敷在宅総合ケアセンター) 予防リハビリ 担当者: 大島 葉奈

