

当たり前のことですが…、食べるって大事なことです。

美味しいものを食べることは私たちにとって、喜びであり、楽しみでもあります。しかし、時にこの喜びが私達の健康や生命を脅かすことがあります。それが、「**誤嚥**」です。誤嚥とは、飲食物が誤って食道ではなく、気管に入ってしまうことで、これが原因で口腔内の細菌が気管や肺に流れ込んで起こる「**誤嚥性肺炎**」という病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

今回は誤嚥を予防するための**飲み込み体操（嚥下体操）**をご紹介します。「食べる」ことは脳・手・口・舌・のどなど体のたくさんの部分を使う作業です。嚥下の体操は口や舌だけでなく、深呼吸や伸び・肩の運動などいろいろなところを動かします。下のイラストは嚥下体操の1例です。この体操を参考にして、どんな体操がご自分に合っているのか、かかりつけ医にご相談してみてください。

—食事を使用しない訓練—
リラクゼーション・ストレッチ(嚥下体操)～呼吸・咳反射

- 1 ゆっくりと深呼吸**
リラックスしておなかをふくらませながら
- 2 首の体操**
前後、左右ぐるっと回す
- 3 肩の体操**
ゆっくりと肩の上げ下げ、肩回しをします
- 4 背伸び**
両手を組んで大きく伸びをします
- 5 頬をふくらませたりひっこめたりします**
口を大きく開けます
- 6 舌をべーと出します**
ひっこめたり、左右に動かします
- 7 発声**
「バ・タ・カ」「タ・カ・ラ」を繰り返します
- 8 ゴホン（エヘン）**
意識的に強い咳をします
- 9 ゴクン呼吸（息こらえ嚥下）**
息を十分吸い込んで息を止めゴクンと飲み込み、その後に息を勢いよく吐くようにします



足の裏をしっかりと床につけ、背筋を伸ばし、顎を軽く引いてことを意識して食事を取りましょう！！

食べることは頭を使いますから、**食事の時間にしっかり起きていることが大切です**。散歩などの運動をして**生活リズムを整える**ように心がけましょう。また、義歯が合っていなかったり、歯科疾患があると食べ物をかみ砕くことができなくなりますので、早めに治療を受け、**歯みがきなどで口の中を清潔に保つ**ように心がけましょう。食事をとるときの姿勢も大切です。**床に足の裏をしっかりとつけて、背筋を伸ばし、軽く顎を引くようにすると誤嚥しにくい**といわれています。

しかし、こうした点に注意していても「むせる」、「飲み込みにくい」という場合は、言語聴覚士という専門スタッフがいる病院や施設などで食事の内容や姿勢、食べ方などについて、アドバイスをしてもらうことお勧めします。美味しい食べ物を安全に楽しく食べるために是非参考にしてください。

今月の医療

～こんな治療・検査をご存じですか～

【睡眠時無呼吸症候群について — 耳鼻咽喉科 —】

睡眠時無呼吸症候群(sleep apnea syndrome=SAS)とは？

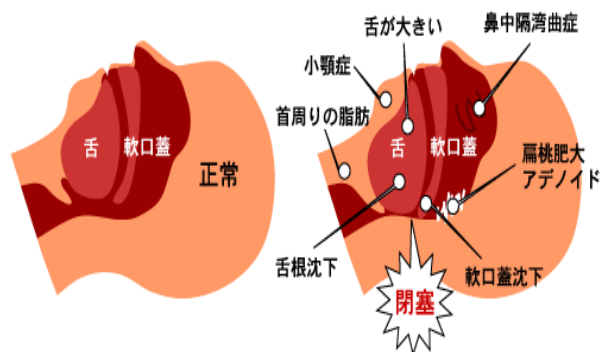
睡眠中のいびき（鼾）は何とか息をしている状態です。しかし、家族から「息が止まっている！」と言われた事はありませんか？睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気です。無呼吸や低呼吸になると血液中に酸素が入っていかないため、**高血圧、脳梗塞や心筋梗塞などの血管病変、糖尿病などの成人病**になる確率が通常の数倍になると言われています。また、すでにそのような病気がある人はSASが原因であることもしばしばあります。

症状は？

SASは①日中の眠気がひどい、②会議中や車の運転中にすぐ眠くなってしまふ、③いつも頭がぼーっとしてすっきりしない、④夜間覚醒が多いなど様々な症状を伴います。

原因は？

上気道（空気の通り道）が塞がることにより起こります。原因は①鼻が詰まっている、②首周りの脂肪がついて喉が狭くなる、③扁桃腺が大きい、④飲酒などにより舌の筋緊張が低下し、上向きで寝ると気道へ落ち込む（舌根沈下）、⑤舌が大きいなどが挙げられます。



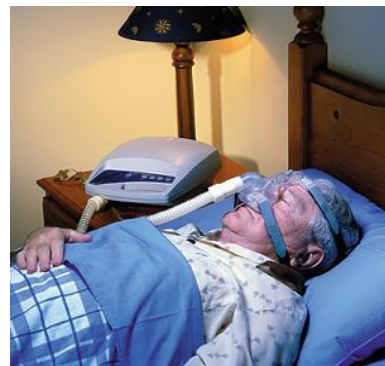
どう診断するの？

当院では、毎週金曜日に**1泊簡易検査器（アプノモニター）**を貸出し、**就寝時にアプノモニター**を着けていただいています。アプノモニターを着けることによって、鼻・口での呼吸の流れ、いびきや気道を通る空気の音、酸素濃度を記録し、データ解析を行い、SASが起きているのかが分かります。一般的には、**1時間あたり10回以上無呼吸と低呼吸**になっていればSASが疑われます。

治療は？

軽度から中等度であれば、**ダイエット、禁酒、鼻・喉の治療や手術、マウスピースの装着**があります。重症の方には、**CPAP（持続陽圧呼吸器）**を就寝時に毎日着けます（導入には1泊入院が必要になります）。

CPAPとは、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法で、いまやSASにおいて最も重要な治療法となっています。



CPAP装着イメージ

SASと言うと、太った男性をイメージしがちですが、最近は**痩せていて基礎疾患のある女性の「隠れSAS」**も問題になってきています。疑わしい方は、積極的に受診するようおすすめします。

耳鼻咽喉科医長：金 隆澤

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。