



# 食事中によくむせる

## えんげ — 嚥下障害 —

指導：慶應義塾大学医学部耳鼻咽喉科 教授

小川 郁

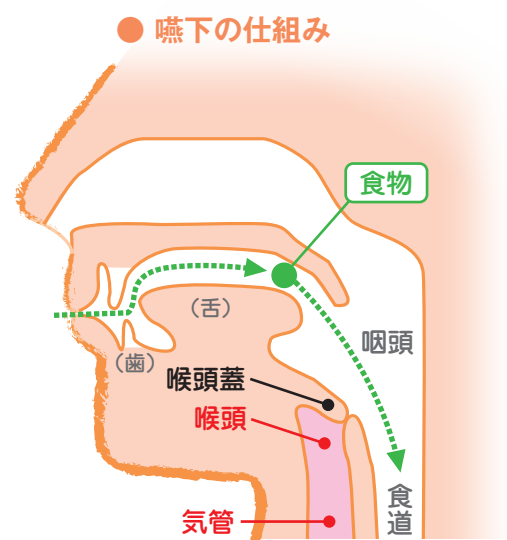
企画：  
日本医師会

No. 354

食事中にむせたり、咳こんだりすることが多くなったと感じている中高年以降の方、もしかすると「嚥下障害」かもしれません。

### むせるのは、なぜ？

嚥下とは、食物が歯で細かく噛み砕かれ、舌によって奥に運ばれ、飲み込まれて咽頭を通過し、食道に入る一連の動作ですが、それがスムーズに進まないのが嚥下障害です。食道と喉頭・気管は隣り合っているため、食物が誤って気管に入らないように喉頭のフタ(喉頭蓋)が自動的に閉まります。口腔や咽頭・喉頭の腫瘍、脳梗塞の後遺症や老化などでこれらがうまく機能しないときは、むせたり、咳をして、かろうじて流入を防いでいます。



### 嚥下障害で起こるさまざまな問題

飲み込む力は特に老化によって弱くなりがちで、嚥下障害が起きると食物をとりにくくなるため、脱水や低栄養になります。無理に食べると誤嚥性肺炎や食物による窒息を引き起こしかねません。口から食べられなくなると精神的なダメージもあります。

### 予防は可能です

嚥下障害にならないための予防法として、口のまわり・頬・舌の筋肉を鍛える運動があります。また、「口腔ケア」で口の中の清潔を保つ、食物に適度なトロミをつける、食事の姿勢を工夫しまわりで補助する、など身近なことから取り組んでみましょう。

年末年始はお餅などの飲み込みにくい食物を食べる機会も増えます。食事でむせる回数が多くなって気になったら、かかりつけの医師に相談しましょう。

嚥下障害予防法の1例  
口唇、頬、舌の運動

- 口に空気をためて頬を膨らます
- 口唇をとがらす
- 口角を横に引く
- 舌をできるだけまっすぐ前に出す
- 舌を出して、左右の口角をなめる