

えん げ しょう がい 嚥下障害に対する リハビリテーションと工夫

〈監修〉高坂 雅之先生

(独立行政法人 国立病院機構宇多野病院 脳神経内科)

……… 嚥下障害とはどういう状態ですか？

食べ物や飲み物をうまく飲み込めないなど、口から摂取したものを食道に送り込み、胃腸へ送り出す一連の流れがうまくいかないことを嚥下障害といいます。嚥下障害が起きると、お薬を飲むことが難しくなったり、十分に食事を摂ることができなくなり、栄養が十分に摂れなくなるため、体重減少につながります。嚥下障害はパーキンソン病患者さんで起こりやすく、30～80%の患者さんが嚥下障害を自覚されています¹⁾。チェックリストにあてはまるような症状があれば、嚥下障害を疑う必要があります。

● 嚥下障害の兆候

- 飲み込みにくい
- 痰に食べかすがまざっている
- 食事中や会話中にむせる
- 口の中の唾液が多い、よだれが多い
- 飲食時に、のどに違和感や胸が詰まったような感じがする
- 飲食後に声が変わる
- 飲み込んだあとも、口の中に食べ物が残る
- 食べ物をのどに詰まらせたことがある
- やせてきた



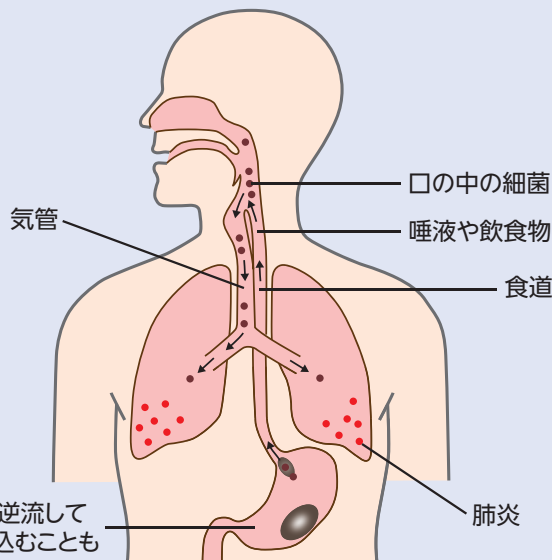
……… パーキンソン病の嚥下障害で特に注意することは何ですか？

嚥下障害に関連して起こるトラブルで、最も気をつけなければならないもののひとつに、誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}があります^{2,3)}。誤嚥性肺炎は、嚥下障害のため食べ物や唾液などが、誤って気管に入り込むことによって起こりますが⁴⁾、パーキンソン病患者さんは咳が出にくく、咳の力も弱いため、気管に食べ物などが入ってもなかなか吐き出せなくなることも、誤嚥性肺炎を起こりやすくしています²⁾。

嚥下障害に関連して起こるもうひとつの重要なトラブルに、窒息があります。食べ物を小さくかみ砕けなかったり、食べ物をのどから食道に送り込む力が弱かったりすると、のどに食べ物を詰まらせて普通に食事をしているにもかかわらず窒息を起こすことがあります²⁾。

● 誤嚥性肺炎は命にかかわることも

進行期のパーキンソン病患者さんは、嚥下機能が低下するため、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。高齢者の肺炎は命にかかわる危険性が高いため、誤嚥を防ぐように日頃から気を付けなければなりません。



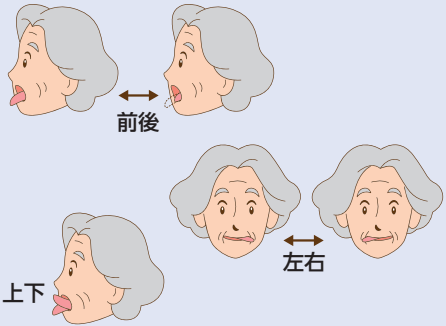
……………嚥下障害にはどんなリハビリテーションをすればよいですか？

舌、のど(咽喉頭)の筋肉の動きが悪くなるのが嚥下障害の原因のひとつとされています。そのため舌や咽喉頭の筋肉を大きく動かすリハビリテーションが大切です。舌を前後・左右・上下に動かしたり、首・肩などの関節のストレッチを行うことによって、間接的に咽喉頭の筋肉を動かすようにします。また、これらの運動は食事の前に行うとより効果的です²⁾。

●舌や咽喉頭の筋肉を動かすリハビリテーションの例

舌の体操

舌を、前後・左右・上下に大きく動かす

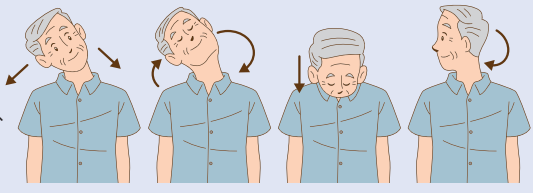


前後
上下
左右

首と肩関節のストレッチ

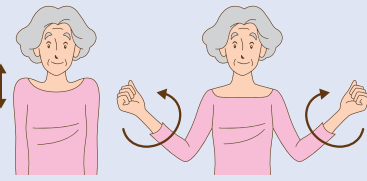
首の運動

首を、前後・左右に傾けたり、回転させたりする



肩関節の運動

肩を、上下させたり、肘をまげて前後にまわしたりする



……………むせや誤嚥・窒息を避けるための注意事項にはどんなものがありますか？

嚥下のリハビリテーションや、調理や食事の仕方を工夫することにより誤嚥や窒息の危険を減らすことができます²⁾。飲食時にむせこみやすくなっている場合には、水分や食べ物を飲み込みやすいように工夫をすることが大切です。たとえば、水分、煮物や汁物にとろみを付けると、むせが少なくなることがあります。とろみを付けることで水分や食べ物がのどを通過する速さが緩やかになるためです^{5,6)}。

食事のときは、口に入れる食べ物の大きさや形態にも注意が必要です。ひと口で飲み込むには大きいもの(握り寿司、ぎょうざ、まんじゅうなど)は、食べやすい大きさに切り分けてから、ひと切れずつ口に入れるようにします。のどを通りにくい食べ物(餅、硬い肉など)は避けます^{2,6)}。粉っぽいもの(きな粉をまぶした和菓子など)、パサパサしたもの(ゆで卵の黄身、らくがんなど)、弾力の強いもの(こんにやくなど)は、のどに詰まりやすいので、食べるときには注意が必要です^{2,6)}。

食事をする時間も大切です。1日の中でお薬が効いている時間帯と効いていない時間帯がある方は、お薬が効いている時間帯に食事をするようにしましょう。

●誤嚥や窒息に注意すべき食品

- 気管に入り込みやすいもの(豆、豆状のお菓子など)
- ひと口では飲み込めないもの(握り寿司、まんじゅうなど)
- 上あごに張り付きやすいもの(焼きのり、パン、もなかの皮など)
- 粉っぽいもの(きな粉をまぶしたお菓子など)
- パサパサしたもの、ホクホクしたもの(かたゆで卵、らくがん、焼き芋など)
- 粘りや弾力の強いもの(餅、こんにやくなど)



高坂 雅之先生
からのコメント

嚥下障害にはさまざまな対応が必要となり、リハビリテーションや食事の工夫以外にも、姿勢を正しく整えて食事をする工夫も重要となります。歯磨きは口の中の細菌の増殖をおさえ、誤嚥性肺炎を予防する効果があると考えられています。食後の歯磨きはもちろん食前にも行うとさらによいかと思われます。

参考資料

- 1) 日本神経治療学会治療指針作成委員会：神経治療学。31: pp.435-470, 2014.
- 2) 村田美穂(監修)：スーパー図解パーキンソン病。法研。東京。pp.134-137, 2014.
- 3) 柏原健一(監修)：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社。東京。pp.96-97, 2015.
- 4) 柏原健一(監修)：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社。東京。pp.32-33, 2015.

- 5) 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等政策研究事業(難治性疾患政策研究事業) 神経変性疾患領域における基盤的調査研究班：パーキンソン病の療養の手引き。pp.67-68, 2016.
- 6) 村田美穂(編著)：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂第3版。医薬ジャーナル社。東京。pp.85-94, 2017.