

# 市民健康づくり講演会

日時：令和元年9月28日（土）午後2：00～  
場所：町田市民フォーラム

演題

## 「“むせる”って歳のせい？ ～飲み込む力を高める 嚥下（えんげ）トレーニング～」

一般社団法人 嚥下トレーニング協会 代表理事  
神鋼記念病院

浦長瀬 昌宏 先生



### 飲み込むことは、自分の力でしかできない。

食べるために必要な動作は次の3つに分かれます。

食べものを口に入れる。（摂食）

口の中で食べものの形を整える。（咀嚼）

食べものを飲み込む。（嚥下）

このなかで飲み込むために最も重要なのは、嚥下動作です。

認知に異常がなければ、食べものを口に入れることはあまり問題なくできます。生活すべてに介護が必要な人でも、「食べてくださいね。」と口に食べものをもっていくと、ほとんどは口を開けてくれます。また、嚥下力が弱くなくても、食べものを工夫すれば、飲み込める状態まで形を整えることはできます。つまり、摂食・咀嚼は、まわりの人が助けることができ、ちゃんとできているかも確認しやすいのです。しかし、嚥下は、自分の力だけで行う動作です。もし、飲み込めなくなったら、胃ろうや鼻からチューブを入れて、栄養補給をするしかなくなります。

### 激増する嚥下障害

嚥下機能が低下し、十分な栄養摂取ができない状態を「嚥下障害」といいます。いったん老化で嚥下障害になってしまうと、元通りに食べられるようになるのは、かなり難しいです。なぜなら、栄養摂取が不十分になると、体力・理解力が低下し、嚥下機能を改善しようとしても高度な訓練をすることはできないからです。

今後、高齢化により、嚥下障害の患者が激増することが予想されます。しかし、嚥下障害の予防策はまだまだ不十分なのが現状です。将来のことを考えると、嚥下障害になる前に、高齢者が自分自身で嚥下機能を維持改善できるよう、しくみを作ることが重要なのです。

### 嚥下機能が低下するとおこる疾患と事故

#### ①誤嚥性肺炎

「誤嚥」とは、本来なら食道に送られるべき食べものや唾液が、気管や肺に流れこんでしまうことです。誤嚥性肺炎は、気管に流れこんできた異物を足がかりにして、細菌が肺に感染しておこる病気です。肺炎予防で、ワクチン接種がさかんに宣伝されています。しかし、予防接種では高齢者の肺炎の多くは防げません。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌以外を予防できませんし、そもそも、肺炎球菌ワクチンで、肺炎を防ぐことができるかどうかにも疑問の声があります。世界的にみると、敗血症、髄膜炎といった重い肺炎球菌の感染症には効果があることが知られています。しかし、市中肺炎に対しての効果について、まだはっきりとした評価が得られていません。しかも、誤嚥性肺炎の場合、肺炎球菌とは異なる菌によっておこることも多いので、ワクチンで予防することはできないのです。

また、口の中をきれいにするだけでは、誤嚥性肺炎をおこす確率を減らすことはできても、根本的な解決にはなりません。口の中をきれいにしても、飲み込む動作が不十分であれば、誤嚥を防げないからです。うまく飲み込めなくなって、異物が気管に流れこんでしまうと、肺炎はすぐにおこってしまいます。口の中をきれいにすると、唾液中の細菌は減るので誤嚥性肺炎を減らすことはできます。しかし、きちんと飲み込めなければ、誤嚥性肺炎を防ぐことはできないのです。

#### ②窒息

窒息とは、大きな異物が気管に入ってしまう、呼吸ができなくなってしまう事故です。この窒息事故が、最近増加しています。高齢者の窒息事故の死亡者数は、8493人（平成28年）と不慮の事故で最も多くなっています。そし

て、その死亡者のほとんどは、「飲み込み力」が弱くなった65歳以上の高齢者です。

## 従来の予防訓練で、決定的に足りないこと

マスコミで誤嚥性肺炎が取り上げられることが最近多くなりました。それに関連して、テレビで嚥下機能を高める訓練も説明されています。「パ、タ、カ」と言えば、誤嚥が防げる。歌を歌えば、誤嚥が防げる。おでこを押せば、誤嚥が防げる……。講演をすると、「テレビで紹介されている訓練は本当に効果があるの？」と何度も聞かれます。

それには「効果がないわけではないですが、もっと効果的な方法があります。」と答えます。

テレビで取り上げられる訓練には大きな弱点があるのです。

それは、「嚥下動作を再現していないこと」です。歌をうまくなりたいとするなら、最も必要な練習は何か？それは歌を歌うことです。何事も同じで、上手になるには、上手になりたい動作と同じ動作をすることが最も効果的です。ひとは、普段一日700～1000回飲み込んでいてもかかわらず、ほとんどの人がどのようにして飲み込んでいるかを、説明することができません。これが歩くことであれば、「右足と左足を交互に前に出すこと」とすぐに説明できます。しかし、飲み込むことをしっかりと定義できるひとは、専門家以外ほとんどいません。嚥下動作は「喉頭（のど仏があるところ）が上に動くこと」です。嚥下動作の原理から考えれば、喉頭をしっかりと上に動かす訓練をすれば、従来の訓練より効果的に嚥下機能を高めることができるのです。

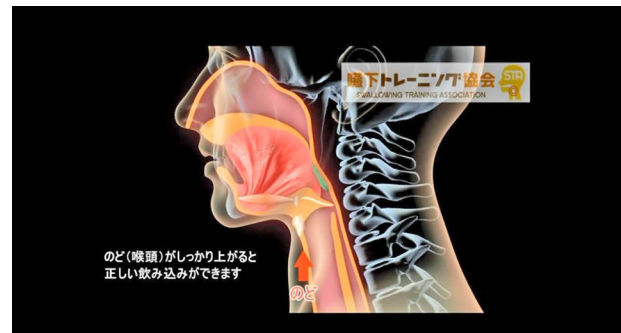
## 嚥下障害予防トレーニングの指導のしかた

できるだけ早い段階で、意識的に喉頭を動かす訓練をしましょうというのが、わたしが行っている活動です。しかし、「喉頭を動かす」と説明しても、すぐにそれをできる人はほとんどいません。たいていの人は、反射的にしか喉頭を動かせず、どうしたらいいかわからなかったり、意味が理解できなかったりします。しかし、それは、嚥下機能が低下しているからではありません。多くの人は喉頭を動かすコツがつかめていないのです。ですから、最初は、意識的に喉頭を動かすコツを指導します。

### 【コツをつかむための練習】

#### ①飲み込む動作を頭と体で理解する。(think swallowの徹底)

飲み込み動作は、まばたきなどとは違い、動きは目立ちにくいので、理解されにくいという要素があります。ですから、のどの中の映像やアニメーションを使って、どのようにして飲み込んでいるかを理解してもらいます。そして、鏡で首の前を見てもらいながら、飲み込んでもらいます。また、実際にどのように飲み込むかを意識しながら、水を飲み込んでもらいます。頭と体の五感を総動員して、嚥下動作を理解・体感してもらうのです。それでも分りにくければ、「多めの水を一口で飲む」「連続して水を飲む」といった嚥下動作に負荷をかける練習を行います。予



指導用教材

防の段階では、実際に水を飲み込んで練習するのが有効です。それらを徹底すると、どのように飲み込んでいるかが理解できるようになります。

#### ②飲み込む動作を意識的に再現し、絶対にむせない飲み込み方を習得する。

飲み込む動作を意識できれば、むせない飲み込み方を指導します。予防では、「飲み込み方」を徹底的に指導することが大切です。それを意図的にできれば、誤嚥する心配がなくなるからです。

指導する時には、「意識して飲み込んでください。」と促すだけでは不十分です。何を意識すればいいかを説明することが大事です。

意識するポイントは3つです。

- ・ 首の前 のど仏が上に動く。(何が動くのか)
- ・ あごの下 飲み込む瞬間、あごの下が固くなり、出っ張ることを感じられるようにします。  
(どの筋肉に力を入れるのか)
- ・ 口の中 口の中の空間をできるだけなくす。(口やのどの中はどうなっているか)

それを意識的に行い続けることで、むせない飲み込み方を習得することができます。

#### ③別の動作で、喉頭を動かす

コツがつかめていない人は、どうしても喉頭を動かせるかどうか不安になりがちです。そこで、別の動作で喉頭を動かします。ひとは嚥下動作以外でも無意識で喉頭を動かしています。たとえば、あくびが出ると、喉頭は下がります。無意識で喉頭を動かしていることを体感してもらい、自らの意思で動かせるように促します。

- ・ 大きな声で低く「オー」と言ってから、甲高く「ヒー」と言い換える。

「オー」で喉頭が下がり、「ヒー」で喉頭が上がります。

- ・ 舌を前に出して、その位置から思い切り舌を後ろへ引く。

舌を前に出すと喉頭が上がり、舌をのどの奥まで引っ込めると喉頭は下がります。これらの時に大切なのが、首の前を触り、喉頭が動いていることを確認することです。触ることで、どのようにして喉頭を動かしているかを意識することができます。

## 嚥下機能の予備能を高める練習

飲み込む動作以上に喉頭を動かすことができれば、嚥下機能の予備能を高めることができます。予備能とは余裕をもってできる能力のことです。たとえば、歩行機能の予備能が高ければ、走れたり、階段を昇れたりできるので、ふつうに歩くことは容易です。それと同じように、ふだんの嚥下動作以上に喉頭が動けば、苦勞せずに飲み込めるようになります。喉頭を意識的に動かすコツがつかめれば、ふだん以上に喉頭を動かし、予備能を高める練習をしています。



玉澤 明人トレーナーによる喉頭の動かし方の実演

### ・喉頭を上げた状態で止める。

喉頭を上げた状態で止めます。水を飲んでそのまま止めるほうが指導しやすいです。喉頭を上動かすコツがつかめていない場合は、水の一口量を少し増やして飲み込んでみると、分かりやすくなります。何回も繰り返して、数秒から長くても10秒止められるまでトレーニングを続けます。

### ・喉頭を上下に動かす。

飲み込めば、喉頭は上に動きます。しかし、喉頭を下に動かすことは、ふだんほとんど行わないので、習得に時間がかかります。とにかく、口蓋と舌の間に空間を作るよう促します。イメージは「ゆで卵を丸呑みする感じ」です。外から見ると、あごの下がふくらみます。あくびをしたり、大きな声を出したりすると無意識のうちに喉頭の位置は下がります。また、喉頭を下げた時に口を開け、口の中を見せようと、舌の奥が下がっているのを見せられます。

## 現在の活動

わたしは、耳鼻科勤務医をしながら、嚥下障害の予防法を確立し、それを普及させる活動を行っています。具体的には、専門外来と一般社団法人を運営しています。専門外来では内視鏡下で咽頭腔を見せようことで、嚥下動作を被験者に理解してもらうバイオフィードバック訓練を指導しています。一般社団法人嚥下トレーニング協会では、意識的な喉頭運動を指導できる講師を養成する活動を行っており、現在、32名の認定講師とともに定期的に勉強会を行っています。また、医療機関と指導教室を結びつ

け、より効果的な指導を行えるようなシステムづくりを構築中です。

この訓練を始めるのは早ければ早いほど習得が楽になります。遅くなればなるほど、難しくなってしまいます。「自分は無関係」と思わず訓練はいますぐ始めてください。



嚥下トレーニング協会



※本文は令和元年9月28日に開催した市民健康づくり講演会の講演内容です。本文の著作権は著者に帰属しますので、全部または一部の引用・転載等を禁止いたします。

一般社団法人 町田市医師会