

食事編の説明予備資料

(スライド番号7)

喉頭(喉仏)の位置の低下について

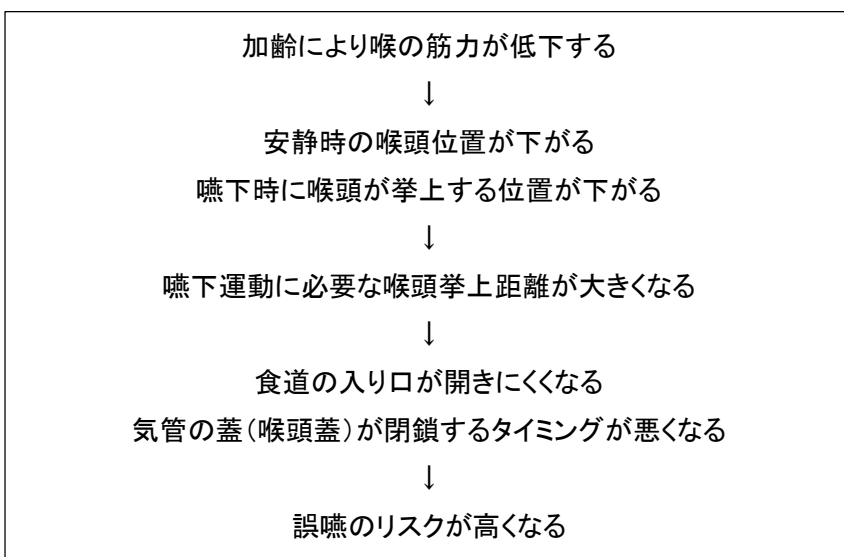
加齢による嚥下機能の低下の要因はスライドのとおりですが、喉頭の位置の低下が嚥下機能の低下(誤嚥リスク)に結びつく理由について解説します。

嚥下時に喉頭が前上方向に挙上することで普段閉鎖している食道の入り口が開きます。それと同時に喉頭蓋と呼ばれる気管の蓋が閉じることで気管内に食物の侵入を防止する役割を担っています。

安静時の喉頭の位置は、高齢化すると男女ともに低くなっていきます。また、特に60代以降は急激に下降します。

安静時の喉頭の位置が加齢に伴い低くなる一方で、喉頭が持ち上がる位置は60代までは変化が乏しいわけですから、嚥下する際に喉頭が挙上しなければならない距離が加齢とともに増加することになります。しかし、60代以降になると喉頭が挙上する距離もあまり増えなくなります。

喉頭の位置が低くなると飲み込むたびに喉頭はたくさんの運動をしなくてはなりませんから、嚥下運動に不利になります。それでも、一定の年齢までは、飲み込むときに良好な位置にまで挙上してくれます。しかし、おおよそ70歳を超えると喉頭の位置は一層低くなる一方で、挙上する距離にも制限が生じてしまいます。ですから、飲み込むときに喉頭の運動が追いつかなくなってしまうのです。その結果として喉頭蓋により気道を閉鎖することができなくなり、誤嚥のリスクが高まります。



(スライド番号26~28)

正しい食事姿勢を作るために

誤った食事姿勢は体に変な力(緊張)が入ってしまった状態です。特に嚥下に必要な喉の周辺の筋肉の緊張が強くなるとうまく飲み込めなくなることがあります。みなさんも足を上げたままお水を飲んだり、背中を丸めるなど姿勢を崩してお水を飲んでみたりすると姿勢の崩れ(体に変な緊張)があると飲みにくさを体験できると思います。

正しい食事姿勢をつくるための運動がスライド26~28になります。体の筋肉の緊張をほぐすことが目的ですが、その際の呼吸の仕方が重要です。筋肉はしっかり息を吐ききれた時が一番リラックスできている状態です。ですから、指導の際にはしっかり息を吸うこと、吐ききることに意識して指導を行ってください。また、しっかり息を吸ったり、吐いたりすることで、呼吸筋を鍛える効果もあり、もし誤嚥を起こしそうになった時の咳込む力をつける効果もあります。

(スライド番号 29～30)

舌とのどの筋力維持のために

舌の筋力が低下すると、飲食物をコントロールできず、口から食道に送り込むことが難しくなってしまいます。また、のどの筋力が低下すると喉頭の位置が下がり、嚥下した時に食道の入り口が開きにくくなり、気道の蓋(喉頭蓋)の閉鎖のタイミングが悪くなり誤嚥のリスクが高まります。口の体操をするだけでは、筋力を維持・向上させるだけの運動量としては不足します。筋力維持のためにはここで説明しているように少し負荷をかけた運動が必要です。

① 開口訓練

これ以上、口が開かないところまで開けていただき、10 秒間キープしてもらいます。

これを 5～10 回を 1 セットとして毎食前に行っていただきます。

負荷量として 10 秒ではそんなに口や顎がだるくならないという方には時間を増やしてもらうことで負荷量を調整できます。

② 顎持ち上げ体操

喉頭の周囲の筋力の向上のために行います。

下を向いて、顎を引く力と親指で下顎を押す力とで“おしくらまんじゅう”を行う要領で実施します。

この時に喉仏の周りを触って筋肉が固く緊張していれば OK です。緊張が弱い場合はうまくできていないかもしれませんので確認してください。

これを 5～10 回を 1 セットとして食事前に行っていただきます。

負荷量として足りない人には時間を増やすことで負荷量を調節してもらっても良いですし、口角をしっかり引いて「イー」と発声しながら顎持ち上げ体操を行うと効果 UP に繋がります。