

高齢者の死因の多くを占める ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の背景には 摂食・嚥下障害があります。

なぜ摂食・嚥下障害は起こる？

高齢になると、全身の筋肉量が減少します。口やのどの筋肉も減少し、機能が低下するため、噛む力が衰えたり、食べ物を飲み込みにくくなったりします。



「病気」によるもの

脳卒中や認知症、胃食道逆流症などの病気のほか、ご本人もご家族も気づいていない病気が隠れていることがあります。

脳卒中 口やのどの麻痺のために飲み込むことがむずかしくなる。

認知症 食べ物を認識できず、食べようとしなくなったり、嚥下機能に関わる神経の伝達が障害されたりする。

胃食道逆流症 胃酸の逆流により咳が出たり、食欲が低下したりする。

—〈ご本人やご家族が気づきにくい病気〉—

パーキンソン病 摂食・嚥下障害や手足のふるえなど様々な症状がみられる。

サルコペニア 加齢に伴う筋肉の減少。手足の筋力だけでなく、口やのどの筋力も低下する。

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、高齢者に起こりがちな摂食・嚥下障害とはどのようなものなのか、日常生活でどのようなサインがあらわれるのか、おもな原因、摂食・嚥下機能の低下を防ぐためのヒント等について、わかりやすく動画で解説しています。

ぜひ、ご覧いただき、摂食・嚥下機能の維持・改善にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索

eヘルシーレシピ「フレイルを予防する」に食事や運動に関する情報を掲載していますのでご覧ください。



パソコン・スマートフォンから

eヘルシー

検索



高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

摂食・嚥下機能を維持・改善するために



本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。ぜひ、ご覧いただき、摂食・嚥下機能の維持・改善にお役立てください。

監修

東京大学大学院医学系研究科加齢医学(老年病科) 教授

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社



第一三共株式会社

高齢になると、 噛む力や飲み込む力が 衰えてくる可能性があります

食べることや飲み込むことがスムーズにできずに
障害が起こる摂食・嚥下障害。

食事中にむせることで、食欲が低下したり、
食べ物や飲み物が気管や肺に入り込むと
「誤嚥性肺炎※」の原因となったりします。

摂食・嚥下機能の低下は
見過ごすことのできない問題です。

摂食・嚥下障害を防いで
“ズーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！

※肺炎は、日本人の死因第5位を占め、高齢になるにしたがって死亡率が上昇します¹⁾。なかでも、誤嚥性肺炎は高齢者に多くみられ、70歳以上の方の肺炎のうち、7割以上が誤嚥性肺炎であると報告されています²⁾。

1) 厚生労働省 平成29年(2017)人口動態統計月報年計(概数)の概況
2) Teramoto S, et al.: J Am Geriatr Soc. 2008;56(3):577-579

摂食・嚥下機能の低下は、 適切な対応により防ぐことができます。

食事中に咳き込んだり、むせたりしても、「歳のせい」「病気ではない」とそのままにしておきがちです。しかし、摂食・嚥下障害を放置すると、食欲が低下したり、飲み込みやすいものばかりを食べるようになっていたりします。そうした状態が続くと栄養不足におちいり、体重の減少や筋力の低下、さらには日常生活での活動性の低下をまねきます。

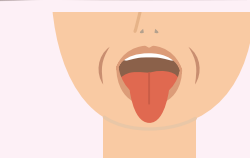
摂食・嚥下機能は、適切に対応することで維持・改善が可能です。摂食・嚥下障害を防いで、“ズーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！

POINT 1 よく会話をして、口を動かす

家族や友人とよく会話をし、声を出し、口を動かしましょう。舌のストレッチをすることも効果的です。



舌のストレッチ



1 口を開けたまま舌を前方に突き出す



2 口を大きく開けて舌を上あごにつける



3 口を開けたまま舌を左右に出す



4 口を開けて舌先で唇をなめる

POINT 2 からだをよく動かす

からだ全体をよく動かしたり、外出して社会参加をしたりするなど全身的な活動性を高めることも大切です。



POINT 3 服用中の薬による影響にも注意

服用しているお薬の副作用に「口の渇き」があると、摂食・嚥下障害につながる可能性があります。気になる場合はかかりつけの先生に相談しましょう。

