高齢者の死因の多くを占める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

第一三共株式会社

本資材の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D201901-003-01

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
東京都健康長寿医療センター センター長
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

高齢になると、噛む力や飲み込む力が衰えてくることがあります

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“ずーっとすこやか！”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 令和4年（2022）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、“ずーっとすこやか！”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。舌のトレーニングをすることも効果的です。

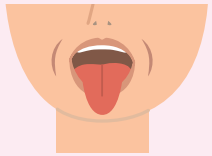
POINT 2 からだをよく動かす

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。

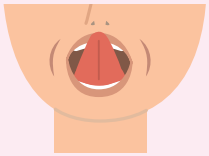
POINT 3 服用中の薬による影響にも注意

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ことがあります。気になる場合はかかりつけの先生に相談しましょう。

舌のトレーニング



1 口を大きく開けて舌を前に出す



2 舌を上、下へ

3 右の口角を舌でさわる

4 左の口角を舌でさわる

（財）8020推進財団：今日から始めるオーラルフレイル対策 CHPTER7 お口を元気に！“かみかみ百歳体操”
https://www.8020zaidan.or.jp/oralfrail/07.html（2024年7月アクセス）