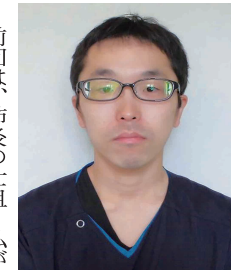


誤嚥性肺炎って何だろう？② 高齢者の嚥下動作と誤嚥性肺炎



津村 誠 言語聴覚士

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

前回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

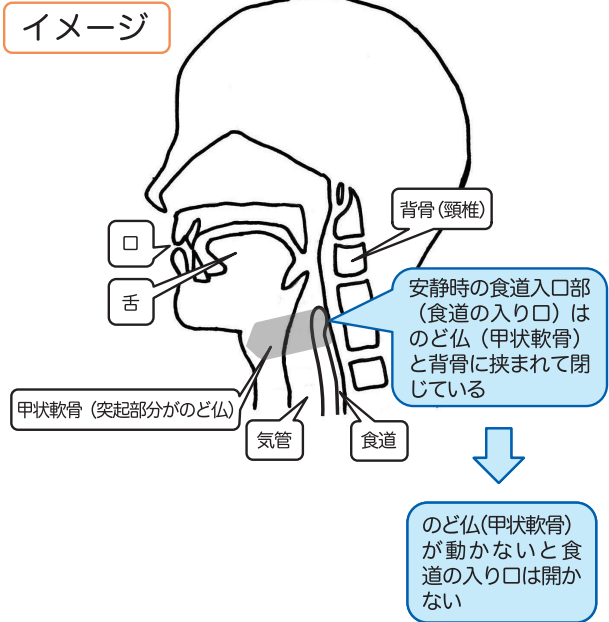
今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

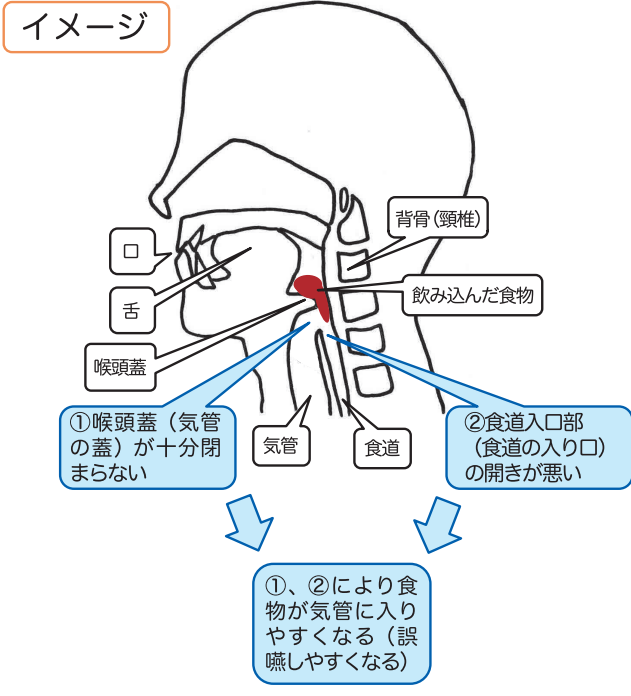
今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

今回は、肺炎の仕組みと正常な嚥下動作（えんげどうさ）飲み込むときの動作）について説明しましたが、いかがでしたでしょうか。今回は、高齢者（ここでは満65歳以上の方とします）に多い嚥下動作について説明していきます。

【図1】安静時の食道入口部（食道の入り口）について



【図2】のど仏(甲状腺軟骨)の挙上が弱い時に起きる問題点



えん・ムセない誤嚥（誤嚥性肺炎）があります。これは気管内の感覚が低下したことに伴い、食物が気管内に侵入しても身体がそのことに気付かないため、ムセで体外に吐き出そうという動きが見られない現象です。そのため、誤嚥していることに本人はもろろん、周囲の人も気付かずに付きまといがちで、発熱や痰の増加などの症状に加え、①食事中に咳き込むことが多い②食事に時間がかかる③食事後に疲れてしま④唾液がうまく飲み込めない⑤常にのどがゴロゴロと鳴っている⑥息切れが多い⑦元気がない、などの症状がある場合は、誤嚥性肺炎が疑われるため、一度医療機関への受診をおすすめします。

■誤嚥性肺炎と風邪の違いを具体的な症状でチェック
高齢者にとって誤嚥性肺炎は恐ろしい病気ですが、その初期症状は普通の風邪症状と見極めがつきにくいものです。一番大きな違いは、嚥下機能が低下しているということなので、発熱や痰の増加などの症状に加え、①食事中に咳き込むことが多い②食事に時間がかかる③食事後に疲れてしま④唾液がうまく飲み込めない⑤常にのどがゴロゴロと鳴っている⑥息切れが多い⑦元気がない、などの症状がある場合は、誤嚥性肺炎が疑われるため、一度医療機関への受診をおすすめします。

このように高齢者の場合、加齢に伴う筋力低下や感覚低下により、食物や唾液の誤嚥をしやすいう傾向が見られます。さらに、夜間の睡眠時に唾液を誤嚥していることが多く、気付かぬうちに肺炎を発生される方も少なくありません。高齢者の死因の上位に肺炎が位置するのは、こうしたところにも理由があると思われま。

■嚥下動作の流れについて
食物を食べるためには、①食物を口に入れる（捕食）、②歯で細かく噛み砕く（咀嚼・そしゃく）、③嚥んだ食物をまとめる（食塊形成）、④食物をのどへ送る（咽頭への移送）、⑤のどへ送られた食物を飲み込む（嚥下）と、睡眠中であっても食べ物を飲み込むことは可能です。睡眠中に唾液（よだれ）を飲み込んでいる動作が、これに当たります。

■高齢者の嚥下動作と誤嚥性肺炎
高齢者と若年者（10〜20代の最も大きな違いは、加齢による筋力の低下です。上にも書いたように、嚥下（飲み込み）は多くの筋肉が協力して行われる動作なので、若い頃と比べると固いものなどが食べにくくなるといってもいいでしょう。例えば、嚥む力が若い頃より弱くなったと感じたら、皆さんは何に気を付けますか？固い物を食べるのを控えたり、噛む回数を増やしたりなど、自分で注意しながら食べるようにされるのではないのでしょうか。しかし、嚥下動作の後半⑤⑥で見られる、のど仏の挙上や気道防御（気管を一時的に塞いで、気管に飲食物が入らないようにすること）は、食物の動きに合わせて身体が反射的に行っている動作のため、自分で意識して調整することができません。特に、加齢により筋力が低下している場合、のど仏を挙上する力が弱く、気道防御や食道入口部の開大（食道の入り口を開く）が難しくなり、のどに送

（梶川病院（広島市西区天満町）津村誠 言語聴覚士）