

耳鼻咽喉科診察室より

第13回 食事中にむせたり せき込むことはありませんか?



以前に比べて、「食事でむせ・せきこむ」「錠剤がのみづらくなってきた」などといったことはありませんか。口から食べたものは、のどから食道を通過して胃に送られます。この運動が「嚥下(えんげ)」です。しかし、様々な原因(加齢、神経疾患、咽喉頭疾患など)で嚥下機能が低下し、食べたものが誤って、気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。

<嚥下機能低下・誤嚥の自覚症状>

- 食事中にむせたり、せきこんだりする
- 食後に痰が増える
- 食事が遅くなる
- 液体でむせる
- 錠剤がのみにくい
- 食べ物がいっまでも口の中に残っている



<嚥下機能をテストしてみましょう>

のどほとけを軽く指で触れます。その状態で、「口の中に何も含まない状態で唾液を飲み込む」という動作を何度か繰り返します。きちんとのとどほとけが上下運動できているか確認し、飲み込みの回数で判断します。

30秒間に

3回以上：正常

2回以下：嚥下障害の可能性がります。

<嚥下機能が低下して、そのままにしておく…>

①「誤嚥性肺炎」に発展する可能性

細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する肺炎を、誤嚥性肺炎といいます。高齢者の肺炎の7割以上は誤嚥性肺炎とされています。誤嚥性肺炎の死亡者数は年々増加傾向にあり、2021年の死因順位は6位でした。今後も増えると予測されています。

②低栄養や脱水になりやすい

嚥下障害によって食事量が減ると、低栄養や脱水を起こします。すると、嚥下に使われる筋力を含め、全身の筋力が低下してしまいます。

自覚症状に思い当たる点があったり、上記の簡易テストでうまく嚥下できないようでしたら、まずは耳鼻咽喉科医にご相談ください。



[発行]

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

みなさんは普段運動をされていますか?

ほとんどの人はウォーキングなどの身体活動が健康に不可欠であることを知っているかと思います。

日常生活の歩きや散歩と異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングと言います。ウォーキングすると、ほとんど体を動かさない人よりも一般的に長生きであることを複数の研究が証明しています。しかし、運動量はどのくらい必要なのか、強度はどの程度が良いのかといったことについては、多くの方が詳しくは知らないと思います。そこで、今回はウォーキングの効果や歩数・強度についてお話しします。



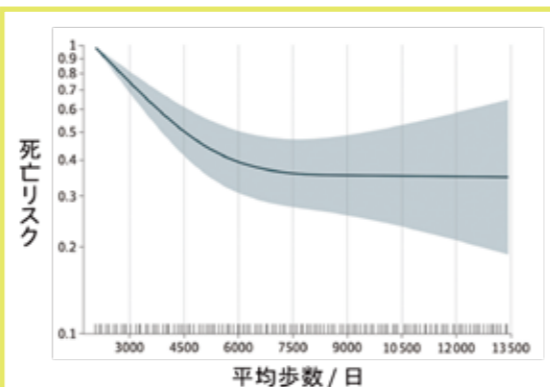
ウォーキングの効果



- ・健康寿命の延伸
- ・死亡リスクの減少
- ・肥満の解消
- ・生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)の予防
- ・骨粗鬆症の予防・改善(骨密度の維持・向上)
- ・ロコモティブシンドロームの改善・予防
- ・サルコペニア(筋量減少症)の改善・予防
- ・気分がスッキリする など

必要な歩数や歩行強度とは？

高齢女性における日常歩数と長寿（全死因死亡リスク）の関係を検証した研究を紹介しす。グラフは横軸が一日の平均歩数、縦軸が高齢女性の全死因死亡率、1日の歩数が増えるにしたがって、死亡リスクが低下することを示しています。しかし、1日の歩数が7500歩を超えてくると、1日の歩数が増えても死亡リスクは低下しません。



高齢女性の歩数と強度と全死因死亡率との関連
イ・ミン, MBBS, ScD1,2; エリック J. シロマ, ScD3; 鎌田 正光 博士(理学)4; 5

また、歩行強度（歩くペース）と死亡リスクの関係は、歩数で調整すると有意な関係性はほとんど見られなかったとされています。

つまり、**一日に必要な歩数は7500歩以上**必要で、歩行強度（歩くペース）に関しては辛くない程度で行えばいいという事です。また、最近の研究では、健康維持に良いとされる歩行目標1日8000歩については、週に1,2回で効果があり、週3回以上と比べてもそれ程大きな差は無いとされています。



最近、ゆっくり歩きと速歩きを交互に繰り返すインターバル歩行というのが注目されており、単なる歩行よりも効果があると言う話があります。こちらに関しては次回の<つなぐ>にて紹介する予定です。



まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

場合によっては現状維持が目標となることもあります。体調や天候が優れないときは無理をせずに休み、その分調子のよい時に少し多く歩くなどして、平均的な目標として捉えます。ウォーキング後の疲労感をみて、疲労が残る場合はやや目標を下げ、2か月間疲労を残さず継続できれば目標を上げるなど、目標の調整を行いながらウォーキングをしましょう。

～お知らせ～

河島PTと納PTが
□コモコーディネーターを取得しました。

正しいフォームでウォーキングを行いましょ！

ウォーキングを効果的におこなうには「正しいフォーム」が大切です！ポイントや服装・準備物をまとめましたのでぜひ参考にしてください。また運動前にはウォーミングアップもお忘れなく！

ポイント

- 顔は正面
- 背筋を伸ばして姿勢よく
- 手は軽くにぎる
- 腕は足の動きに合わせてリズムカルに振る
- かかとで着地してつま先で蹴る

服装(夏季) / 準備物

- 通気性のよい帽子
- 汗を拭くタオル
- 通気性のよい動きやすい服装
- 水分補給
夏は保冷できるステンレスボトルがおすすめ！
- 衝撃吸収の高い

必要に応じて…

おすすめ！ 4つのウォーミングアップ

①体側伸ばし

②腰ひねり

③肩、股関節回し

④つま先-かかと立ち

時間帯選びも大切！
夏場のウォーキングは気温の高い昼間よりも早朝や夜のほうが熱中症のリスクが低くなります。

いかがでしたか？ 熱中症に気をつけてウォーキングをはじめましょう！