

第15回 いつまでも自分の口で楽しく食事を ～口福寿命を延ばすために～

●はじめに



皆さんは食べることは好きでしょうか？
口から食事を摂ることは、多くの人にとって日常生活を送るうえで当たり前の行動であると思います。

「口から食べる」ということは生命活動に必要な栄養補給だけでなく、食べる楽しみから得られる満足感により、QOL（生活の質）の向上ももたらします。

私が病院勤務をしていた頃、誤嚥性肺炎により経口摂取を取り止め、経管栄養を行う方が多くいました。中には「好きなお菓子が食べたい」と訴える方もいましたが、ご家族の「また肺炎になってほしくない」という強い希望もあり、ご本人の願いが叶わず亡くなられていくこともありました。

「その人らしく過ごす」とはどういうことなのか、本人の意思こそ尊重されるべきものではないのか、そのためにできることはまだあるのではないかと日々葛藤していました。

その頃から、回復傾向にあり全身状態が落ち着いている患者様に対し、主治医の許可のもと、摂食嚥下リハビリテーションを積極的に行うように努めました。摂食嚥下リハビリテーションと聞くと堅苦しく感じるかもしれませんが、実は自分で簡単に取り組むこともできます。

いつまでも「口から食べる」ためにはどうしたら良いのか、今回は「食べる」という行動の仕組みと嚥下障害の予防対策についてご紹介したいと思います。

●「誤嚥」とは

そもそも「誤嚥」とは、本来口腔から咽頭、食道へと進むべき唾液や飲食物が誤って気管に入ることを言います。誤嚥が起こると通常はむせたり、咳き込んだりしますが、高齢になるほどその反射力も低下するので、誤嚥しても気づかないこともあります。



「誤嚥」の原因でもある嚥下障害は、疾患の有無に関わらず加齢に伴い誰でも起こす可能性があります。

厚生労働省の統計（2022年）によると、誤嚥性肺炎は死因順位第6位となっています。死亡数は56,068人と前年より6600人ほど増加しており、死亡率も45.9%

と前年の 40.3%から上昇しています。

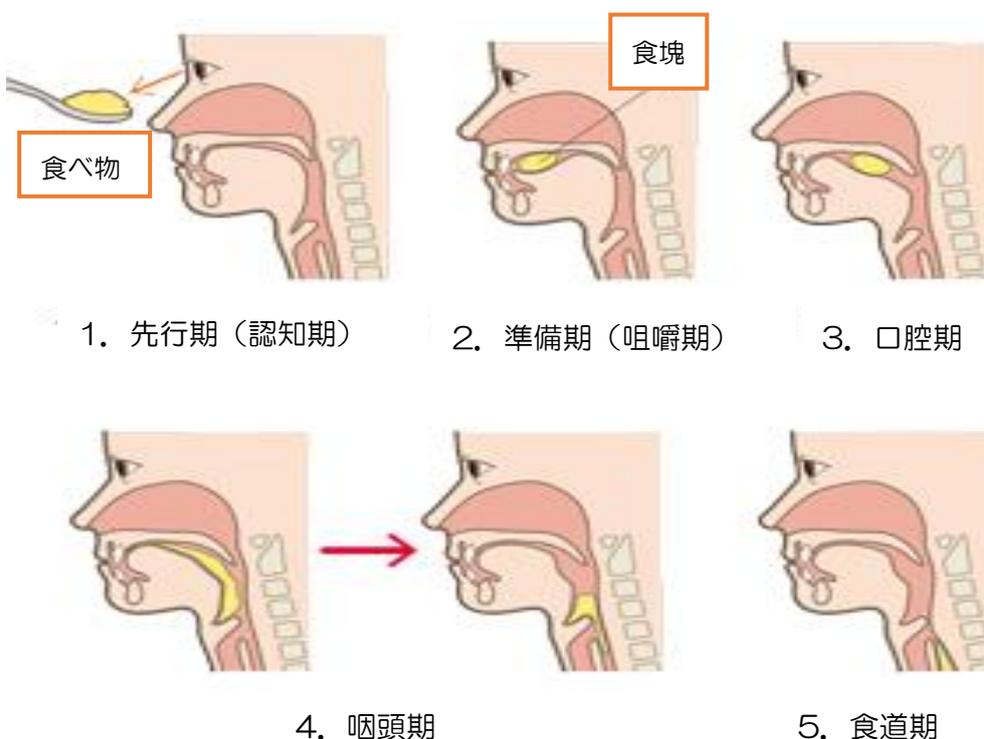
先ほど嚥下障害は加齢に伴い誰でも起こす可能性があるとお話ししましたが、20代でも加齢の影響を受けると言われています。しかし、50代までに予防対策を開始することで、安全な嚥下機能維持に繋がれると考えられています。

●「食べる」とは

「食べる」という行動は、医療用語では摂食・嚥下ともいいます。

「摂食=食べること」「嚥下=飲み込むこと」を指し、摂食・嚥下は5つのステージに分かれています。

- ①先行期：食べ物を認知し、口の中に取り込むまでの段階
- ②準備期：咀嚼（そしゃく）・食塊が形成される段階
- ③口腔期：食塊を後方の咽頭に送り込む段階
- ④咽頭期：食べ物を咽頭から食道へ運ぶ段階
- ⑤食道期：食塊が胃へ運ばれる段階



「食べる」という行動はこれらの一連の動作が組み合わさり成り立っていることが分かります。

「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。そもそも「フレイル」とは、加齢により心身が衰えた状態のことを指します。

「オーラルフレイル」は、口腔機能低下・摂食機能障害となり、心身の機能低下にまで繋がる状態のことを言います。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下・食べこぼし・わずかなむせ・噛めない食品が増える・口の乾燥など些細な症状であり、見逃しやすく気づきにくいという特徴があります。

こちらは日本歯科医師会によるオーラルフレイルのセルフチェック表です。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯をみがく		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数

点

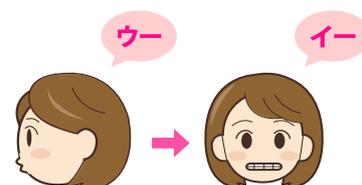
合計点数が高いほどオーラルフレイルのリスクは高くなります。安全な摂食・嚥下機能を維持するためにも、今から取り組める予防体操を行ってみましょう。

【オーラルフレイル予防のためにできる体操】

【1. 口・舌の動きをスムーズにする体操】

◎（唇を中心とした）口の体操

- ①「うー」と口をすぼめる ②「イー」と横に開く



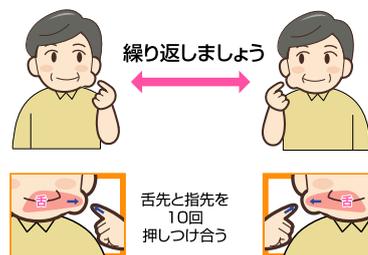
◎（唇と）ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する



◎舌の体操

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける
- ④右のほほでも同じことを繰り返す



◎パタカラ体操

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように



★各発音8回を2セット行います

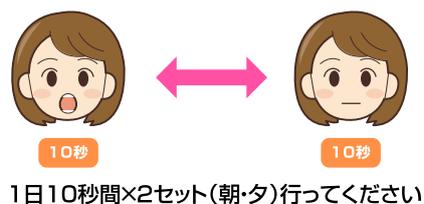


【2. 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操】

◎開口訓練

- ①ゆっくり大きく口を開け 10秒間保持する
- ②しっかり口を閉じて 10秒間休憩する

★口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしましょう



◎ベロ出しごっくん体操

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む



◎おでこ体操

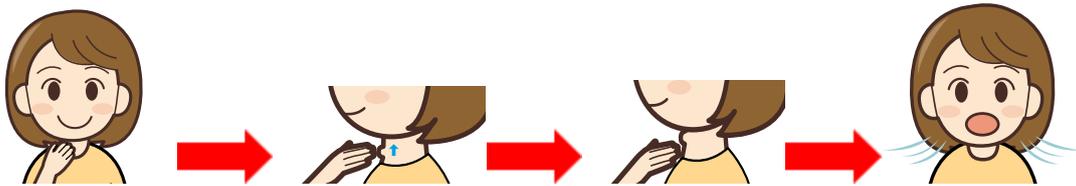
- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数える



- ★首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう
- ★飲み込みに必要な喉の筋力を強化する効果があり、食前に行うと効果的です

◎ごっくん体操

- ①喉ぼとけをあげる
のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。
- ②上げたまま5秒保つ
喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
(5秒が難しければできる長さで無理せず行いましょう)
- ③息をしっかりと吐き出す
息を一気に吐き出す。(お腹からしっかりと吐き切りましょう)



【3. 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操】

◎咀嚼（そしゃく）訓練

- 1日2回（朝・夜）、計5分ガムを噛む。
- 2分間はリズムを決めて、3分間は自由に。
- ①唇を閉じて、しっかりと噛む
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む
- ③姿勢を正して噛む

- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等に噛みましょう



- ★ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★普段の食事のできるポイントとしては、
以下のようなものが挙げられます。

- ・ひと口で 30 回以上噛む
- ・口いっぱいには物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら食べない)



【4. 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操】 巧緻性…手先や指先を上手に使うこと

◎早口言葉

レベル1…生麦 生米 生卵

レベル2…隣の客はよく柿食う客だ

レベル3…青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

レベル4…隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので
竹立てかけた

★口を大きく動かしながら 3 回続けて言ってみましょう

【5. 舌のパワーをつける体操】

◎舌トレーニング

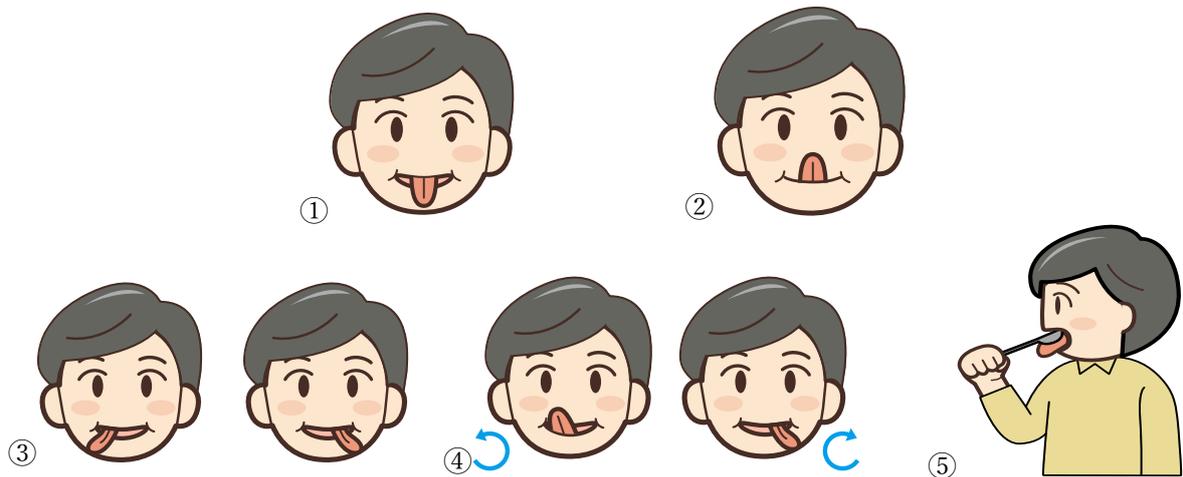
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす

②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす

③舌を左右に伸ばす

④口の周りをぐるりと動かす

⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げる（右から・左から・前から と順番に）



●終わりに

寿命にはいくつかの種類があります。中でも生まれてから亡くなるまでの期間を指す「生命寿命」と、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す「健康寿命」は、医療の進歩により延長しています。しかし、これらの寿命はもとより「幸福寿命」を延ばすことも大切なことではないかと感じます。「幸福寿命」とは、人生の最期まで快適に自分らしく過ごすことを指します。

冒頭でもお話ししましたが、「口から食べる」ということはその人の生活を豊かにしてくれます。「幸福寿命」だけでなく「口福寿命」を延ばすためにも、家族や友人など、普段食事を共にする方がいる場合はぜひ皆さんで楽しく取り組んでみてください。

●引用・参考文献

- ・令和4年人口動態統計／厚生労働省
- ・オーラルフレイル対策のための口腔体操／日本歯科医師会
- ・「人生100年時代」を生き抜くために 嚥下障害の予防とケアで健康長寿を！／一般財団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部部外科学会

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 宇佐美 千里