

「こんな時はお口にも原因があるかもしれません」

～しょっちゅう咳が出ます～

要介護1 78歳 男性 奥さんと二人暮らしです。



朝ごはんのお味噌汁を飲むと…

男性 「ン・ン〜ッ」「エヘン」「ゴホン」

奥さん 「あ〜お父さんのエヘンが始まった…テレビが聞こえないよ」

歯磨きの後のうがいで…

男性 「オエッ」「ガラガラッ」「ゴッホ〜ン ゴホン」

奥さん 「(大声) お父さ〜ん、デイサービスのお迎えが来たよ」

デイ職員 「おはようございます！」

男性 「ン・ン〜ッ」「エヘン」「ゴホン」

デイ職員 「咳が出ますね…熱はないですよね？」

奥さん 「36.2℃ 大丈夫。喉(のど)がイガイガするみたい。いつもこんな感じ。」



【男性の気持ち】

みんなに「うるさい」とか言われちゃうけど、味噌汁はむせるんだよ。歯磨き粉でちょっと「おえっ」と(吐き気)なるし、うがいするとまたむせるしね。ついつい大きい音も出ちゃうんだよ。最近は、自分のツバ(唾液)でもむせるから、それも咳になっちゃうんだよね…困ったもんだよ。歳だから仕方ないよね。

【こんな点に注目】

日常的な「むせ」、悩ましいですね。むせは唾液や飲食物を飲み込む時に、正常な通り道である**食道**に行かずに**気管**に入りそうになった場合、むせて異物を外へ出すために起こります。異物が気管に入ることを**誤嚥(ごえん)**と言います。むせは誤嚥を防ぐための体の防御反応です。むせる力が弱く誤嚥が起こると、誤嚥性肺炎という命に係わる肺炎の危険が高まるので、しっかりとむせることは大事です。

誤嚥しそうになるのは老化の影響が大きく、食べる・飲み込むために働く筋肉の衰えが考えられます。

高齢男性は老化で喉仏(のどぼとけ)が下がると飲み込む力が更に必要で、誤嚥の危険が高まります。

実は、飲み込む時の喉の筋肉だけが大事なのではなく、**飲み込む前のお口の働き**がまずは大事です。

スタート地点の「お口」がしっかりしていないと、次の「喉」に影響するのです。

お口では、食べ物を噛んで唾液と良く混ざった状態にして→舌の上に集めて→舌をお口の天井(上あご)にぎゅっと押し付けると→「ごっくん」と食べ物が喉〜食道へ送られます。「ごっくん」は0.5秒 一瞬の早技。

この一瞬が、誤嚥するか・しないかの分かれ道。わずかなタイミングのずれで誤嚥しそうになると、むせが起こります。タイミングのずれは、唇がしっかり閉じない、頬や舌の筋力が弱い、噛める歯が少なく良く噛めない・丸飲みになる、唾液が少ない、食べる姿勢が悪い…などなど、喉の問題以外にも色々な原因があります。

汁物は速く喉へ流れるためタイミングがずれやすく、味噌汁は汁と固形物の混在により、噛む・飲み込む働きのタイミングが難しいメニューです。また、顎(あご)が前に出るのは、誤嚥を起こしやすい姿勢。老化と共に、お口の周囲の筋肉は衰えます。お口の体操で筋力を鍛え、飲食やうがいの時の姿勢に注意して、誤嚥を防ぎましょう。

また、自分の歯や入れ歯の左右の奥歯で均等に噛めない方は、歯科医院で必要な治療を受けましょう。 ◎お口の体操は静岡県歯科医師会のホームページに動画を紹介しています。

静岡県在宅歯科医療推進室(静岡県歯科医師会内)

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金3丁目3番10号 開室時間) 平日 10:00~15:00

TEL) 054-202-6480 FAX) 054-202-5009 email) zaitaku@s8020.or.jp HP) <https://s8020.or.jp/>

