



高齢者に多い誤嚥性肺炎はどうして起こるのでしょうか？

口は空気と食べ物の両方の入り口です。空気は気管から肺へ、食べ物は食道から胃へ送り込まれます。この流れの交通整理をする飲み込みの機能を嚥下機能と呼びます。食べ物がのどを通過して食道へ入るときは、気管の方に食べ物が入っていかないように喉のフタ（喉頭蓋）が閉まります。高齢による老化現象によりこの周辺の筋肉が衰え、このフタが閉まるタイミングがずれたり、フタが閉まりづらくなったりすることがあります。

このように嚥下機能が衰えるとむせることが多くなったりします。口をあまり使わない（嚙む回数が少ない、人とあまり話さない）など口をあまり動かさないでいると、のどの周りの筋肉が衰えたりすることで、飲み込みの反射が鈍くなり、フタが早く閉じなくなって食べ物が気管の中に入ってしまいう誤嚥を引き起こします。もしこの時に口の中が汚れていると、細菌が食べ物と一緒に肺に入ってしまったたり、寝ている間に唾液と一緒に肺に吸い込まれることによって嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。

物を食べるときは、歯だけではなく、唇、舌、頬、口腔周囲筋などの器官がうまく働かないと食べたり飲み込みができません。いつまでもおいしく食べられるように、口の体操も続けることが大切です。「パ・タ・カ・ラ」の発声練習によりこの一連の口の働きをスムーズに行えるようにしましょう。

「パ」は食べ物を取り込む、飲み込むときに関連する筋肉を鍛えます

「タ」は食べ物を押つぶす力をつけます

「カ」は食べ物を飲み込むときに、鼻の方に回らず喉に送り込まれる動作と関連します

「ラ」は食べ物を飲み込む前に舌の上にまとめる動作をスムーズにします

食前に、パタカラの発声練習をしましょう。

まずは「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」

その次に「パタカラ」をしっかりと口を開けて声に出して言ってみましょう。

3回ずつくらい行うといいでしょう。