

「じいちゃん 正月に 餅 喉につまらせて 亡くなった」を無くそう!!

—摂食・嚥下障害の理解と対応—

白坂 康俊¹⁾

I はじめに

2011年の全国の交通事故死者数は、4611人であったが、同年に食べ物を喉につまらせて窒息死亡した方は、4816人であった(図1)。このうち、約4200人が65歳以上である。一時は、年間2万人に近かった交通事故死者数は、自動車の安全装備の進歩などの国民的レベルの対策が功を奏し、5000人を切るまでになった。一方、食べ物の窒息事故死亡数は、交通事故の死者数を超え、さらに毎年増え続けており、一日でも早い対策が待たれている。

一年の内で窒息事故が起こるのは、圧倒的に12月から1月である。中でも1月が群を抜いて多い。餅の事故がよく知られているが、実は、お節料理の多くが、お年寄りには危険な、窒息事故を起こしやすい食形態であることはあまり知られていない。

食べることに関するもう一つの危険は、誤嚥性肺炎である。体力や免疫力が低下している高齢者では、肺炎としては軽い風邪のような症状がしばらく続き、突然、高熱、激しいせきや濃い色のたん、息切れ、呼吸時の胸痛など重度の症状を示すことがあり、そうすると命の危険に直結する。

以前の肺炎は、病気の治療中に起こるものが多かった

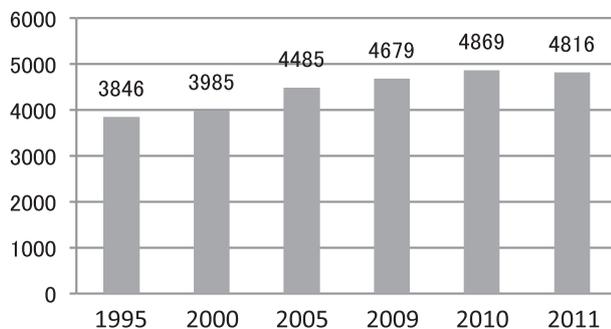


図1 全国で食べ物で窒息して亡くなった方の数

が、最近では、介護保険の施設などで発症する肺炎が増えており、このうち相当数が、誤嚥性肺炎と推測されている。肺炎は現在、脳卒中を抜いて日本の死亡原因の第三位となっており(図2)、こちらも早急な対応を求める声が高くなっている。

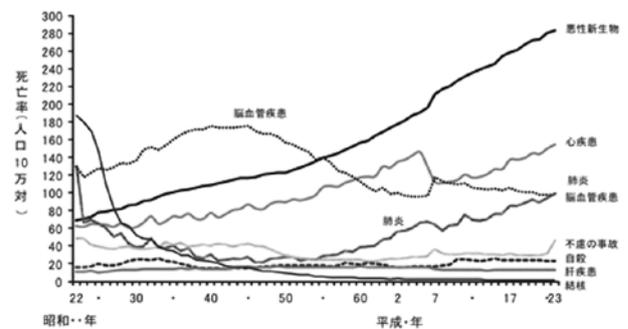


図2 主な死因別にみた死亡率の年次推移

II これら食に伴う危険がなぜ起こるのか?

食べるための重要な器官は、まず、唇、舌、顎、軟口蓋(主な役割は、咀嚼して、呑みくだす)などで、これらの働きが悪くなると、口からこぼれる、うまく咀嚼できない、呑み込めないなどの症状が起こり、ことばも不明瞭になる。これらがもたらすのは、十分に栄養や水分が摂取できないといった問題で、日常生活に大きな影響を与える。もちろん、長期間適切な対応がなされずであれば、栄養不足やエネルギー不足、脱水などの生命に関わる重要な問題につながっていく。

さらに、喉(喉頭)と呼吸器(胸郭、横隔膜)も食べることに関係していて、その主な役割は、食べ物が、喉につまったり、気管に入ったりしないよう防御することと、万一、気管に入った時に、「むせ」によって吐きだすことである。この機能が低下することで、最初に述べた、窒息や誤嚥性肺炎といった急速な命の危険につながるのである。

1) 弘前医療福祉大学保健学部医療技術学科 言語聴覚学専攻

Ⅲ これらの問題の解決には？

こうした問題が起こる原因としては、脳卒中、頭部のけが、舌がんなどの手術後の後遺症などはっきりとした理由がある場合と、病気などでの体力低下や加齢によるものように比較的軽度で、しかも、ゆっくりと機能が低下するものがある。その分、機能の低下を自覚しにくいことが多く、日常生活の中でそれまで食べられていたために、注意を払わずに食べることでおこる事故、すなわち正月の餅による窒息などにつながりやすい。

原因がはっきりしている場合は、多くの場合症状もはっきりしており、きちんとした検査の上で、機能訓練などを実施してある程度改善することが期待できる。

いずれの場合も、機能が完全に若い時の正常な状態に戻ることは困難で、毎日の食事を安全においしく食べるためには、多くの場合、いくつもの工夫や安全な形態の食べ物を準備する必要がある。

Ⅳ 安全においしく食べる

はっきりした原因のある場合は、医師や言語聴覚士の指導を受けて、食べ方や食物形態の工夫をすることが望ましい。一方、高齢での機能低下に対しては、ちょっとした知識と簡単な努力によって安全に食べることは可能である。

食べ方としては、「しっかり噛んで食べる」、「楽しみながら食べる（呑み込む瞬間だけは、飲み込みを意識して）！」、「口の中を適度に湿らせる」、「食後は、口の中をきれいに」などのある意味当たり前の注意が有効である。「一口にたくさん入れない（カレースプーン軽めに一杯が目安）」、「液体をあおるように飲まない」なども気を付けるポイントである。

食べ物の形態としては、窒息しやすい食べ物と誤嚥しやすい食べ物を区別して認識し、これらの危険な食べ物をさけることが第一である。窒息しやすい食べ物の特徴としては、喉につまるほどの大きさで、細かくしにくい、粘着性がある喉に貼りつきやすい、弾力がある、食道へ送り込もうとする咽頭の力を吸収してその場にとどまってしまうやすいものである。具体的には、「おもち、だんご類」、「こんにゃくやこんにゃくゼリー」、「白玉」、「大きい飴玉」、「ゆで卵」、「イモ類」、「かまぼこ」、「ごまめ」、「サトイモ・ヤツガシラ類」などで、先に述べたお節料理の多くが含まれることが分かる。

誤嚥しやすい物は、ばらばら、細かくなりやすいもので、「水、お茶などのさらとした水分」、「黄粉、粉菓など粉もの」、「ゴマなど細かい物」である。

といっても、食事の中から危険な食べ物を避けてばか

りいては、おいしく食べられるものが減って、QOLが下がる。「圧力鍋などを用いて柔らかく調理する」、「あんかけなどでトロミをつける」、「ゼリー状、ムース状に仕立てる」など安全に食べる工夫をすることも重要である。

最後においしさを保つ工夫も忘れてはいけない。おいしくない物を食べる時、嚥下の力は落ちる。おいしい物、好きな物を食べる時、嚥下の力は高まる。それぞれの素材の味や食感をできるだけ保つ。みかけもおいしさの大事な要因である。

Ⅴ おわりに

食べる機能が低下すると、どうしてもこのように食物形態を工夫したりして食べざるを得なくなる。特別な食事（嚥下食）しか、しかも調理、準備の関係で家でしか食べられなくなってしまう。例えば、朝食後外出して、昼食までに家に戻らなければならない。結局、半日以上の外出が困難で、往復2時間かければ、目的地での行動時間は2時間しかなく、映画の1本を見るのが精いっぱいである。移動の障がいがないにもかかわらず、食べる障がいがあるだけで、行動範囲が極端に制限されることをどれだけの人が想像できているだろうか？泊まりがけの旅行はもちろん無理で、家族での外食も不可能になる。外食時は、一人で家に残されるか、家族の方が我慢を強いられるという選択しか残されない。

車椅子の方について考えてみると、もしも、世の中に、スロープやエレベーターがなければ、家の中や家の周囲の狭い範囲はともかく、外出や仕事、学校、遊びに行くといった、社会や地域への参加が難しくなる。そのため社会の側が、障がいのある方に合わせてスロープやエレベーターなどを設置することで対応するのがバリアフリーだが、食べる障がいの方のためのバリアフリーは何があるだろうか？

もしも、食べる障がいのある方でも食べられる形態の料理を、普通の料理と同時に提供してくれるフランス料理店、旅館やホテル、ファーストフード、ファミリーレストラン、居酒屋などが街のいたるところにあれば、食べる障がいのある方は、いつでも、どこにでも出ていくことができるようになる。食べる障がいに対するこんなバリアフリーを望むのは、荒唐無稽な馬鹿馬鹿しい発想だろうか？それとも、いつかは実現したい夢だろうか？

同じ年代の子供が家族連れで食事する、普通の人にとって日常的な光景が、嚥下障がいの子どもにとっては、限りなく羨ましい場面である。「ファミレスで食べたい」という嚥下障がいの子供のささやかな希望にさえ答えられない社会が、はたして文化的な豊かな社会といえるのだろうか？