

## 摂食嚥下機能の低下を予防しましょう①

リハビリテーション科長 言語聴覚士 齊藤 みな子

四季折々の美味しい食べ物、飲み物を味わい、長く楽しむためには摂食嚥下機能の低下を予防することが大切です。摂食嚥下の豆知識、自分でできる予防策、日常生活で気を付けたいことなどをお伝えできればと思います。

### 摂食嚥下機能とは？

食べ物を認識してから口へ運び、取り込んで咀嚼して、唾液と混ぜ合わせて食べ物をかたまり(食塊)にして、送り込んで、飲み込み、食道を通過して胃へ運ばれるまでの一連の動作を摂食嚥下と言います。そのどこか一部が障害されることを「摂食嚥下障害」と言います。

### 摂食嚥下機能が衰える原因とは？

- ①器質的原因：口・のど・食道など食べ物の通り道が正常の形状でない場合。先天性の場合や、後天的なものでは口腔や咽頭の腫瘍による場合や術後の障害が原因となる場合、頸椎症のような外からの圧迫によるものなど。
- ②機能的な原因：口・のど・食道など器官の運動に障害がおこり、食塊をうまく送り出せない状態がある場合。原因疾患としては脳血管障害や頭部外傷、脳腫瘍などの脳神経疾患、筋萎縮性側索硬化症やパーキンソン病などの神経変性疾患など。
- ③心理的原因：神経性食欲不振症、うつ病やうつ状態、拒食など。
- ④加齢によるもの：加齢とともに筋力が衰え、協調運動ができにくくなって、体の動きがゆっくりになるように、食べたり飲んだりすることでも同様のことが起きてきます。

高齢になると、虫歯や歯周病で歯の本数が少なくなる、飲み込みの反射が出にくくなる、むせの反射が出にくくなる、むせの勢いが弱くなる、のど仏の位置が下がり、飲み込む時にのど仏の上がる量が減る、唾液が少なくなる、食べることに集中できなくなる…などの特徴が現れ、摂食嚥下障害が出現してくることがあるということです。

## 自分でできる機能低下を予防する対策

簡単な運動でも「ちりも積もれば」の気持ちで、日課として続けてみましょう。

### ●嚥下体操

- ①口をすぼめ、呼吸をする。
- ②首の回旋運動。
- ③肩の上下運動。
- ④両手を頭上で組んで体幹を左右に傾ける。
- ⑤頬を膨らませたり引っ込めたりする。
- ⑥舌を前後に出し入れする
- ⑦舌で左右の口角に触る。
- ⑧強く息を吸い込む（のどの奥に空気を当てるように）。
- ⑨「パ」、「タ」、「カ」の発音練習。
- ⑩口すぼめ呼吸。

以上、①～⑩を1セットとして実施する。

※誤嚥は、食べ始める一口目に起こりやすいので、食事前に準備運動を行うとより効果的です。嚥下体操で顔や舌や首の筋肉の緊張をほぐしておくことが目的です。片麻痺のある方の場合は、動かすことが出来る片側だけでも効果があります。

### ●開口練習を行う

安定した姿勢で（臥床でも座位でも可）最大の開口をして10秒キープ、10秒休憩。これを5回繰り返す。これを1日2回実施するとよい。

※嚥下に関連している筋肉を刺激します。

# 脳卒中と画像診断③

放射線科科長 診療放射線技師 神田 俊光

## 放射線被ばくと発がんについて

一般的に100 mSv以下の放射線被ばくによる影響は、ほとんどないと考えられています。放射線は無害ではありませんが、発がん率は、大気汚染、生活習慣（喫煙、大量飲酒、運動不足）ストレスなど、日常生活の様々な影響の方が大きく関係し、CT検査での放射線被ばくによる発がん率の増加は確認されていません。当院での頭部単純CT検査の被ばく線量は1回につき2.2mSv、頭部X線検査1回では約0.1 mSvです。ここで、mSv（ミリシーベルト）とは、放射線被ばくが体に与える影響の大きさを表す放射線量の単位です。

国立がん研究センターの表によりますと、運動不足の方の発がんリスクは適度に運動している方とくらべて1.15-1.19倍高まります。この値を放射線の線量に換算しますと200-500mSvになりますので、100mSv以下の放射線被ばくでは、発がんリスクがとても低いことがわかります。

放射線の線量 (ミリシーベルト/短時間1回)	がんの相対リスク* (倍)	生活習慣因子
1000-2000	1.8	喫煙者 大量飲酒 (毎日3合以上)
500-1000	1.4	大量飲酒 (毎日2合以上)
200-500	1.19	やせ (BMI<19) 肥満 (BMI≥30) 運動不足 高塩分食品
100-200	1.08	野菜不足 受動喫煙 (非喫煙女性)
100以下	検出不可能	

【出典データ】 国立がん研究センター

# 頭の体操シリーズ

## クロスワード

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させましょう。数字が入ったマスの文字を並べると、ある言葉になります。

① ② ③ ④ ⑤

ヒント：食べ物がおいしい季節になってきました。ほかほかのこれを食べ、寒さを乗り切りましょう♪

ヨコ

A：6月上旬～7月上旬頃に見頃を迎える花。色により花言葉が異なる。

B：風によって運ばれた砂が堆積してできた地形。鳥取県。

C：敷地と外部を区切る塀や垣に、通行のために開けられた出入り口のこと。

D：栽培の発症はインドで、その歴史は紀元前3,500年頃。主に種子が食材や食用油に用いられる。「黒〇〇」、「〇〇油」など。

E：京都を代表する和菓子。三角の形が特徴。

タテ

I：秋の味覚。近年は不漁が続く。

II：日本の四季の一つ。「実りの〇〇」、「食欲の〇〇」。

III：旧暦8月15日の夜のこと。満月の夜。

IV：針葉樹。長寿、不変の象徴と貴ばれ、竹、梅とともにめでたいされる植物。

V：日本の伝統的な髪飾り。

76号の答え：かとりせんこう

	A II	III		④	
B I ①					V
				C⑤	
		D	IV③		
		E	②		

ア	セ		ケ	イ	ト	
	ミ		ン		ウ	ア
		カ	コ	ウ	ヒ	ン
ア	イ	コ	ウ	カ		ク
ジ	コ	ウ		イ		レ
サ	イ					ツ
イ		リ	ク	エ	ス	ト

### 編集後記

今年は既に中山峠方面では雪が降りましたね。例年よりも冬の訪れが早く感じられます。札幌市街地に雪が降るのも、もう間もなくといったところでしょうか。平地でも秋は短いと感じますが、北海道の山間部ではさらに短く、2～3週間しかないそうです。冬眠する動物達にとっては、この短い秋にどれだけ食料を確保できるかが、越冬できるか否かの重要なポイントになると聞きました。そう考えると私たちはもう少し“食欲の秋”を楽しめそうな気がします。身体を動かし、おいしい物を食べ、好きな本を読んで、たくさんの秋を満喫したいですね。