

## 「口から食べることをあきらめない！ 一食べることを取り戻そう！」

口から食べるという当たり前に思っていることが、加齢による機能低下や脳血管疾患の後遺症や認知症、神経難病などが原因で、口から食べることができない事態に陥ることがあります。

口からうまく食べることができない状態を「摂食嚥下障害」と言います。摂食嚥下障害は、非常に身近で深刻な問題です。

現在、日本人の死亡原因は1位悪性腫瘍、2位心臓疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患となっています。嚥下機能が低下していくとことで、窒息しやすくなるだけでなく、誤嚥を起こし、誤嚥性肺炎を引き起こすことになります。

食事中によくむせる、食べこぼしが多くなった、口の中に食べかすが多く残っているなどの症状を見逃してはいけません。これらは摂食嚥下障害の1つのサインでもあります。口から安全に食べ続けていくためには、食べるための機能を維持、または機能回復をさせるためのリハビリテーションなどを行っていく必要があります。

最期まで食べる楽しみ・喜びをいつまでも味わえるように、摂食嚥下に関する知識を持って、実践していただきたいと願っています。

### 要注意な人！

#### 病気で体が弱っている人

全身状態が悪化して時は、食べる機能も衰えています。口から食べられない状態が続くと、さらに身体が弱っていくという悪循環になります

#### 脳卒中の経験がある人

うまく食べるためには脳の働きが重要です。脳機能の一部が損なわれると、飲み込む動作ができなくなることがあります。運動麻痺があると、うまく食べることができなくなります。

#### 認知機能が低下している

食べ物を目の前にしても認識できない、食べ方がわからないといった、あらゆることに意欲が湧かないなど認知機能の低下が、食べることに様々な問題を引き起こします

#### 75歳以上の人

摂食嚥下障害は老化の現れでもあります。加齢だけが原因ではありませんが、高齢になれば、加齢以外のリスクも増えていきます。特に75歳以上の方は、食べる機能を維持するための対策をとっていくようにしましょう。

「食べる機能」は年齢とともに衰えていきます。特に病気を抱えている人は注意が必要です。機能を維持する、機能回復をするためには、適切な対応をしていくことが必要です。

