

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第54号  
年3回発行 2024.6月

# 健康と笑顔

健康ZOOM UP  
レビー小体型認知症について

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A  
不整脈

旬を訪ねる神戸散歩  
アジュール舞子

コラム  
紅麹問題とサプリメント

一般社団法人神戸市医師会

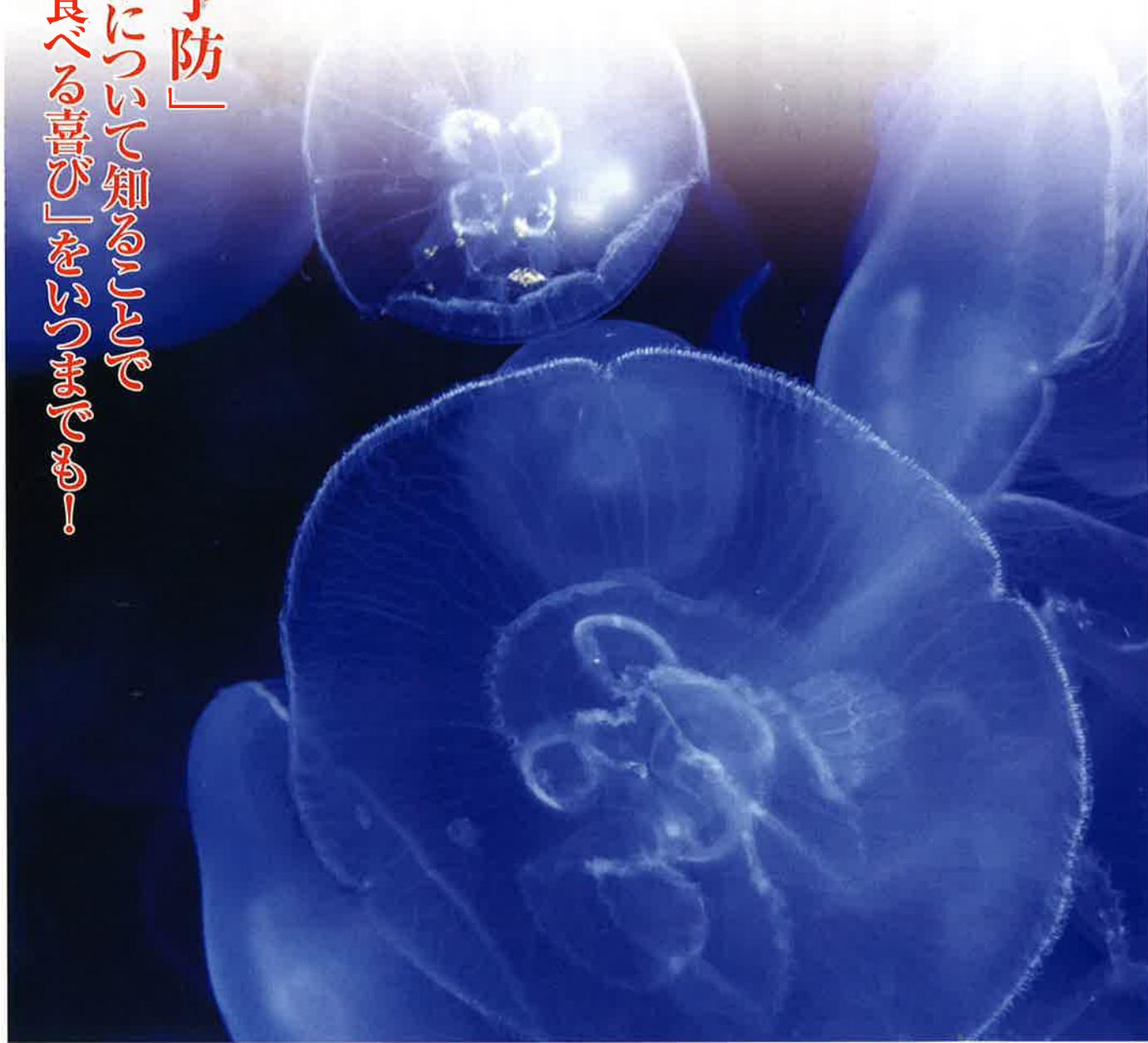
〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「誤嚥予防」

飲み込みについて知ることので

「口から食べる喜び」をいつまでも!



# 【誤嚥予防】

## 飲み込みについて知ることで「口から食べる喜び」をいつまでも！

現在、我が国は全人口の約7人に1人が75歳以上という超高齢社会です。高齢者では、嚥下障害によって生じる肺炎が生命予後に大きく関わり、死因の第3位を占める肺炎対策は重要な課題です。身近な対策として「よく噛んで食べる」と「が頭に浮かぶかと思いますが、その他どのような対策があるか、お伝えしたいと思います。

### 嚥下と誤嚥

「嚥下」とは、口にいられた食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作のことです。通常は何も考えなくてもまばたきをするくらいこのわずかな時間(約0.5秒)の間に行われますが、加齢や病気などによる機能の衰えにより、うまく食べられない、あるいは飲み込めない状態になることがあります。この状態を「嚥下障害」といいます。嚥下がうまくできなくなることで、食べ物本来通るべき食道では

なく、誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。

### 嚥下障害は早期発見・早期対応を！

嚥下障害は、そのまましておくと徐々に悪化していくことが多く、ひどくなると誤嚥性肺炎や食物による窒息を引き起こします。誤嚥性肺炎とは、誤嚥した時に唾液や食べ物などに含まれる細菌が気管から肺に入ることによって発症する肺炎のことをいい、70歳以上の院内肺炎の約8割が誤嚥性肺

### 嚥下障害を疑う症状

次のような症状が出てきたら、嚥下障害を疑う必要があります。

- ① 食事中にむせる、咳をする
- ② 食後に痰が増える、喉が「せろせろ」する(湿った感じの音がする)
- ③ 食事に時間がかかる
- ④ 水物(液体)がむせやすい
- ⑤ 1回の「ごっくん」で飲み込めず、数回「ごっくん」を繰り返す
- ⑥ 食べているのに体重が減る

### 嚥下障害の原因は??

誰しもが年齢を重ねるにしたがっ

て嚥下の力は衰えていきます。加齢によって喉の筋肉量や筋力が低下したり、喉の知覚が低下したりすることで、誤嚥を生じやすくなります。しかし、単に高齢というだけで誤嚥性肺炎や重度の嚥下障害を生じることが稀で、多くの場合は加齢以外の原因が潜んでいます。嚥下障害をきたす原因疾患として、脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病や重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経筋疾患、その他に炎症、腫瘍、外傷、中毒などが挙げられます。原因によっては治療を行うことで嚥下障害が改善する場合もありますので、嚥下機能低下を疑った際には「年齢のせい」と考えずに、まずは耳鼻咽喉科医にご相談いただき嚥下機能評価を受けることをお勧めします。

### 誤嚥を防ぐ食べ方は??

食べ方を工夫することで誤嚥を防ぐことが出来ます。また、誤嚥の予防は病気の悪化を防ぐことにもつながります。

- ① 食事中の環境整備

テレビを観ながら、雑誌を読みながらといった「ながら食い」や、「早食い」、「丸飲み」はせず、食事に集中する。

### ② 食事中の姿勢保持

背もたれのある椅子に深く座り、足はしっかりと床につける。

### ③ 食べ方の工夫

初めに少量の水を口に含んで喉を湿らせる。  
飲み込みやすい食べ物から食べる。  
液体はむせやすいので注意を。むせる場合は、液体に「ゆるみ」をつける。  
一口の量は少なめに。肉などは小さく切ってからよく噛んで食べる。  
飲み込む時は顎を引き、軽くお辞儀をするようにして飲み込む。  
上を向いて飲まない(フツパ飲みをしない)。  
意識して「ごっくん」をする。  
息を軽く止めて「ごっくん」する。

写真① 嚥下おでこ体操



押している手をおでこで押し返すように首を前に倒します。のどぼとけが上がつていることを意識します。

写真② 顎持ち上げ体操



下を向いて力いっぱい顎を引き、こぶしで顎を上を押し戻すように力を入れ、5秒キープします。

写真③ ベットボトル呼吸訓練



息を吸い込んでペットボトルを潰し、ペしゃんこになったら今度は息を吐いてペットボトルをふくらませます。

参考文献：一般社団法人 日本臨床耳鼻咽喉科医会。嚥下(飲み込み)のしくみと誤嚥(ごえん)への対応法第2版。2023。

### 自分でできる誤嚥予防のトレーニング

嚥下訓練にはさまざまな方法がありますが、ここでは自分でできる簡単な訓練方法「嚥下トレーニング」を紹介いたします。

- ① 嚥下おでこ体操(写真①)  
おでこに手のひらを押し当て、頭を前に押し倒すようにしながら、おでこ手のひらを押し合い、のどぼとけを持ち上げる筋肉を鍛える体操です。おへそを覗き込む、お辞儀をするという感じで頭を前方下にむけると効果が上がります。1回5秒間

急がず、ゆっくり食べる。口の中ものを飲み込んでから、次のものを口に入れる。  
食後に十分に咳払いをして残りを出す。

### ② 顎持ち上げ体操(写真②)

顎の先に握りこぶしにした両手を当て、頭を下げながら握りこぶしで顎を押し上げて、喉の筋肉を鍛える体操です。下を向いて顎を引き、こぶしで顎を上を押し戻すように力を入れて5秒キープします。のどぼとけに力が入っていることを意識します。1回5秒間×10回を1セットとして毎食前などに1日3セット以上を目標にします。

### ③ ベットボトル呼吸訓練(写真③)

手で潰れるくらい柔らかいペットボトルを口にくわえて息を吸い込み、ペしゃんこになったら息を吐いて元に戻すことを繰り返します。呼吸機能を鍛えることで、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。

### おわりに

誤嚥イコール誤嚥性肺炎、と思われがちですが、誤嚥したからといって必ずしも肺炎を生じるわけではありません。たとえ誤嚥しても、力強い咳で吐き出す力や細菌感染に対する免疫力があれば肺炎の発症を食い止めることが可能です。誤嚥を予防する食べ方の工夫や嚥下訓練による体力アップを通じて、食べられる幸せをいつまでも保っていただきたいと思います。

(西尾耳鼻咽喉科副院長 西尾 健志)

# レビー小体型認知症について



日により時により、頭がはつきりしていたりぼんやりしていたり変動が目立つ、いないはずのものがありありと見える、動きがゆっくりで転倒しやすい、こんな症状のある場合、レビー小体型認知症かもしれません。

## ● レビー小体型認知症ってなに？

認知症の方の20%前後がこの病気ともいわれ、アルツハイマー型認知症の次に多い病気です。

ドイツ生まれのフレデリック・レビー博士が、現在「レビー小体」と呼ばれる塊(封入体)を見つけた

した。発見者の功績をたたえてロシアのトレティアコフ博士が「レビー小体」と名付けました。パーキンソン病では中脳という部分に

レビー小体が出現します。わが国の小阪 憲司 博士は、このレビー小体が中脳だけでなく大脳など

にも認めるケースの存在を報告し、その後「レビー小体型認知症」という病名・病気概念が国際的に認められました。

## ● どんな症状がでるの？

### 1. 変動があります

症状は日によって、あるいは時間帯によって変わります。ぼんやりして変なことを話す時もある、全く以前と同じさえた状態の時もある、というように変化します。

### 2. 幻視

実際にはないものが、本人には「ありあり」と見えるのが特徴とされています。視界に入ったものが違うものに見える(錯視)、あるいはゆがんで見える(変形視)ことがあります。

### 3. パーキンソン病と同じような症状(パーキンソン症状)

動きが遅くなり(寡動)、歩く歩幅が小さくなる場合があります。

くしたり手すりをつけるのが良いでしょう。カーペットのわずかな厚さでも、すり足だと引かかる可能性があるので注意が必要です。体操したりストレッチをすることも大事です。

### 4. レム睡眠行動障害

就寝直後であればしばらくして治るので見守り、朝方であれば、周囲を明るくして自然に覚醒するようにしましょう。急に起こすと夢と現実とが混乱した状況に

### 4. レム睡眠行動障害(RBD: rapid eye movement sleep behavior disorder)

睡眠中に寝言や暴れて殴りつけるなど、夢の内容に反応して行動を起こすことがあります。

## ● どのように対応したらよい？(薬を使わずに)

### 1. 変動に対して

症状が変わる周期を把握して、状態の良いタイミングを確認しましょう。そして頭がはつきりしているときに大事なことを伝え、食事や入浴、リハビリを行うようにしましょう。状態の悪いときに食事を摂ると誤嚥しやすく、また歩こうとしても転倒するリスクがあります。ぼんやりしているときは

なる可能性があるので注意が必要ですよ。急に立ち上がると血圧が下がるので、ゆっくりと動き始めましょう。食べすぎや飲酒も血圧に影響します。便秘も多い症状の一つです。繊維質の食事を心がけ、水分もしっかり摂りましょう。手足が冷えているようなら、入浴のほか手浴、足浴で温めるの

### 2. 幻視

もしご本人が困っていないければ、様子を見ても良いでしょう。ただし、レビー小体型認知症の初期は記憶障害が目立たないこともあり、幻視の内容が記憶に残っていない不安や興奮の原因になることがあります。そんな時は話を聞いてあげたり、一緒に幻視を追い払ったり片付けたりするふりをするのも良いかもしれません。あえて触れに行つて実際にはいないことを確認すると安心できる可能性もあります。他にも好きなことをして気分転換を図るのも有効なことがあります。

も良いです。正解はなく、試行錯誤で対応することになると思います。ご本人の不安を軽減するとともに介護する方の負担が大きくなるいやり方を、ご本人を含めて皆で考えていくことが大事です。

## ● 相談先

(神戸市立医療センター西市民病院 脳神経内科部長 木原 武士)

## 白砂青松の景勝地だった アジュール舞子

神戸を訪ねる  
Vol.13



須磨の浜とともに、かつては白砂青松の景勝地として知られ、江戸時代には歌川広重もその美しい海岸を描いたという舞子の浜を復元した公園。

今も、美しい海や行き交う船、明石海峡大橋や淡路島一望する景色が広がります。松林や芝生広場も整備され、散歩はもちろん釣りやBBQ(予約制)を楽しむ人も。おだやかな波が打ち寄せる約800mの砂浜は海水の透明度が高く、夏になると海水浴客でにぎわいます。

2023年には、神戸市内で5カ所目となる「BE KOBE」のモニュメントが設置され、明石海峡大橋を背景に写真が撮れるフォトスポットとして話題になりました。夜には文字部分が内側からライトアップされ、「BE KOBE」の文字が幻想的に浮かび上がります。

近隣には県立舞子公園をはじめ日帰り温浴施設やリゾートホテルなどもありますよ。晴れた日にぜひお出かけしてみてください。



住所/神戸市垂水区海岸通11  
アクセス/JR舞子駅から徒歩約7分  
山陽電鉄霞ヶ丘駅から徒歩約5分  
【アジュール舞子】  
●開園時間/6時~23時●休園日/なし●料金/無料(駐車場有料)●問い合わせ/078-706-2011  
https://www.kobe-park.or.jp/azur/



# あなたのやさしさを力にかけて 神戸市医師会看護専門学校



たしかな知識と豊かなこころ  
地域の保健、医療、福祉に貢献する  
人間愛あふれる看護師を育成します

## 令和7年度 入試日程

学校長推薦	高校選抜	社会人入試	一般入試 (1次)	一般入試 (2次)
令和6年 11/9(土)	令和6年 11/9(土)	令和6年 11/9(土)	令和7年 1/11(土)	令和7年 3/8(土)

## 令和7年度 学生募集

詳しくは  
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校

検索

<https://www.kobe-med.or.jp/nurse/>

### ●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?  
診てくれる病院は?」



#7119  
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話を—  
☎#7119(つながらない場合は 078-331-7119)

### ●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

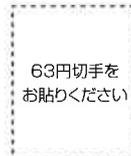
☎078-891-3499  
(看護師による小児救急医療に関する助言)



#### 受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00  
土曜日/15:00～翌朝7:00  
休日・年末年始/9:00～翌朝7:00

郵便はがき



6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。