



食事の際に「むせ込む」 ことはありませんか？



肺炎は日本人の死因の第3位となり、高齢者では誤嚥による嚥下性肺炎の死亡が急増しています。嚥下障害患者の誤嚥を予防するために様々な嚥下訓練がおこなわれていますが、エビデンスのある訓練は限られます。

嚥下障害者は、嚥下行為によって最も訓練されます。嚥下筋の間接訓練のみでは、決して安定した経口摂取・食事の獲得は難しい。つまり、食事という行為は感覚入力で成り立っている！



嚥下を誘発しやすい温度とは？

施設においても、食事は食べる直前に、そして温かい状態で提供した方が美味しいに決まっている。但し、ある研究の報告によれば、蒸留水における高齢者の嚥下反射（飲みこむ反射）について、体温に近い30～40度の時に、口腔内の潜時が長く、低いかもしくは高い温度では潜時が短いという結果も示されている。要するに、人肌に近い方が誤飲が起こりやすい…。



POINT!

カプサイシンで 嚥下障害を改善



*「サブスタンスP」
食べ物を飲み込んだり、咳をしたりできるように、神経に働きかける物質。通常はのどや気管の神経の中に蓄えられていますが、この物質が低下すると嚥下や咳の反射が鈍くなる。この物質の低下は、パーキンソン病や脳血管障害（脳血流低下）などによって起こります。

誤嚥反射を促す重要な役割を果たすのが、神経伝達物質の「サブスタンスP」。加齢や脳血流障害によってサブスタンスP濃度が減少すると、食物を飲みこむ際に働く機能が衰え、嚥下障害を引き起こすことに繋がる事が分かっている。唐辛子の辛み成分である「カプサイシン」は、サブスタンスPの分泌を促進する事によって嚥下反射機能を改善するというメカニズムだ…！養蜂製品を販売する山田養蜂場は、「カプフィルム」と呼ばれるカプサイシンを用いたシートを販売している。フィルムを頬の内側に貼り、溶かしてから食事をすることで嚥下反射が向上する事が報告されている。



黒胡椒の香の効果



嚥下反射の改善法について、誤嚥のリスクがある人に薬（カプサイシンフィルム等）を内服させるということは、矛盾を含んでいる方法であり、ADL・意識レベルの悪い人には用いる事が難しいとする課題もある。そこで、経口摂取が難しい人に対して、「嗅覚刺激」における嚥下改善法が推奨されている。香りを嗅ぐことで、「サブスタンスP」の分泌が促進されるという…。

嗅覚刺激による嚥下改善

黒胡椒の嗅覚刺激により誤嚥と関係のある脳血流低下部位の脳血流を回復させることが分かっている。嗅覚刺激の前後で嚥下反射を測定・比較したところ黒胡椒の臭い刺激により、嚥下反射が著明に改善した。ブラックペッパー精油（エッセンシャルオイル）は、かすかに柑橘系の爽やかさも含んだスパシーな香りが特徴。手軽に簡単に、嚥下障害者の「食」の楽しみを回復させるとした期待値は高い！

