

### 飲み込む力日頃から鍛錬

「一連の動きは、まるで奇跡の連係プレー。年をとってのどの神経と筋肉が弱くなると動きが悪くなり、



タイミングがずれてしまう。気管の方に隙間ができて誤嚥しやすくなります」と西

山さん。水などの飲み物は、筋肉が動く前にサッと流れ込んでしまうため、むせやすいそうだ。

誤嚥は肺炎の原因にもなるため、西山さんは日頃からのトレーニングを呼びかけている。

のどの動きを意識して飲み込んだり、カラオケで歌ったりするのもお勧め。男性は会社を辞めると途端に会話が減る人も多いので、普段からおしゃべりを楽し



んで「とアドバイスしている。

餅を食べる機会が増える正月は毎年餅をのどに詰まらせて救急搬送されるケースが多い。東京消防庁のまとめによると、

65歳以上の高齢者が約9割を占めている。国立国際医療研究センター病院（東京）で、飲み込む力などのリハビリテーションに携わる藤谷順子さんは、「食べ物を送り込む力だけでなく、のどの詰まったものを押し出す力も弱くなるため窒息が増える」と説明する。

よくかまないで飲もうとするのも原因だ。餅に限らず、にぎり寿司やいなり寿司なども詰まりやすいという。鶏肉や饅頭なども要注意だ。

「かんでいる最中に話しかけると慌てて飲み込もうとしがちなので、飲み込んだことを確認してから話しかけましょう。詰まった場合は一刻も早く救急車を呼ぶとともに、応急処置について尋ねましょう」と藤谷さんはアドバイスする。

## 耳掃除で認知症が改善

耳は音を聞き、体のバランス感覚をつかさどる。耳の穴から鼓膜までが外耳道。耳あかが栓になって外耳道をふさぐと、外界から入った音が鼓膜を振動させるのを邪魔し聞こえにくくなる。

国立長寿医療研究センター耳鼻咽喉科研究員（元課長）の杉浦彩子さんは「高齢者は耳あかがたまりすぎないように耳鼻咽喉科で定期的にチェックを」と話す。

両方の外耳道をふさいでいたピーナッツ大の耳あかを取り除いた途端、話しかけに返事をするようになった認知症の96歳の男性、耳掃除をしたら、認知機能がよくなった80歳の女性など、耳あかと聴力、認知機能の関係も診療現場で明らかになってきた。

耳あかがたまって聴力が低下すると、会話が難しくなる。会話しなくなると脳への刺激が減って認知機能が低下、耳を清潔に保とうとする意識が薄れ、ますます耳あかがたまる……杉浦さんはこうした悪循環を指摘する。



外耳道には耳あかを外へ押し出す「自浄作用」があるが、これが衰えて耳あかがたまりすぎると、炎症が起きて骨まで溶ける。「外耳道真珠腫」という病気だ。

放置すると自浄作用がさらに落ち、炎症がどんどん進行する。80歳以上でしばしば見られる。

耳あかがたまりすぎない早い段階で発見することが大切だ。耳鼻咽喉科で数か月に一度、耳あかを除去してもらおうと良い。ただ乱暴な耳掃除をすると外耳道を傷つけてしまうので注意したい。