

大切です！飲み込み力

私たちは、飲食物はもちろん、常に出続けている唾液を、無意識のうちにゴクリゴクリと飲み込んでいます。平均すると飲み込む唾液の量は、1日1.5ℓです。

健康な人なら1時間に18回ほど飲み込みますが、これを支えているのが嚥下反射、つまり、無意識のうちにスムーズにものを飲み込むしくみです。誤嚥性肺炎を起こす人は、唾液を飲み込む回数が1時間5回ほどに落ちていきます。それだけ嚥下反射、言い換えれば「飲み込み力」が衰えているのです。

このように、飲み込み力が衰えた人は、嚥下反射が起こるためのサブスタンスP（全身のさまざまな反応を起こす神経伝達物質）が足りません。嚥下反射にはサブスタンスPが重要な役割を果たしています。また、嚥下反射が衰えて、飲食物や唾液が気管に入ろうとしたとき、健康な人ならセキを出して吹き飛ばします。それには「セキ反射」がすばやく起こる必要があります。サブスタンスPは、そのセキ反射を起こすためにも重要であるのです。つまり、生きるためにもっとも重要な二つの反射、嚥下反射とセキ反射の両方に必須の物質が、サブスタンスPということになります。

脳梗塞も飲み込み力が落ちる一因

サブスタンスPの減少に「脳梗塞（脳の血管が詰まって起こる病気）」が関係しています。意識障害や手足がマヒするようなハッキリした症状を起こす脳梗塞はもちろん、脳にある糸のような細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」という自覚症状がない脳梗塞（無症候性脳梗塞）でも、サブスタンスPの生成量が下がります。

ラクナ梗塞は、60代後半から増加しますが、早い人では50代後半から起こり始めます。まだ誤嚥性肺炎には無縁と思われる年齢でも、「最近、よくムセるな」と思ったら要注意です。ラクナ梗塞ができて始めてサブスタンスPの生成が落ちていることを疑う必要があります。

自覚症状のない「ラクナ脳梗塞」で飲み込み力は激減！

※サブスタンスPは脳の中心部で作られる

「ラクナ脳梗塞」は脳中心部の小さな血管で起こる



小さすぎて自覚症状はない



自覚症状がなくてもサブスタンスPが減少する



飲み込み力が低下して誤嚥性肺炎のリスクアップ！！

トウガラシと黒コショウで飲み込みがよくなる

トウガラシの辛味成分として知られる「カプサイシン」はサブスタンスPを増やすのに効果的です。このカプサイシンの摂取量と、嚥下反射が起こるまでの時間は相関しており、カプサイシンがサブスタンスPを増やすことが裏付けられています。

毎食のおかずや汁物などにトウガラシを1振りか2振りするだけで、サブスタンスPを増やして嚥下反射やセキ反射を高め、誤嚥性肺炎の予防に役立てられます。

トウガラシのカプサイシンのほか、黒コショウのにおいや酸味によってもサブスタンスPが増加することがわかっています。

口腔ケアでもサブスタンスPが出る

歯磨きなどの口腔ケアは、衛生面だけでなく、その刺激によってサブスタンスPを増やす効果もあることがわかっています。

入れ歯になっても、誤嚥性肺炎の予防のため、口腔ケアはきちんと行うことが大切です。

ラクナ梗塞が起き始めていると思われる人も、ここに述べた方法を心がけることで、サブスタンスPを増やして飲み込み力の低下をカバーできます。七味トウガラシ、一味トウガラシを料理に1振りするだけと簡単です。「近頃よくムセるな」という人は、ぜひ実践してみてください。