

健康 コラム

笑って貯筋!!

～笑い^{えんげ}と嚥下機能の深い関係～



秋田厚生医療センター 言語聴覚士 長谷川 香織^{はせがわ かおり} リハビリテーション主任

突然ですが、みなさんはどんな笑い方をしますか? 「アツハッハ!」「ウフフ:」「フンツ(鼻で笑う)」など笑いは人それぞれだと思えます。笑いが免疫力向上につながるという話は有名ですが、実は「笑う」ということは嚥下機能とも深い関係があります。嚥下とは食べ物・飲み物を口に入れ、飲み下すまでの一連の動作のことを言います。また、食べ物や飲み物など、胃に運ばれるはずの物が間違っ^{ごえん}て気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。

さて、笑い声は、息を大きく吸い、腹筋や喉の筋肉に力が入り、声帯と呼ばれる「声のもと」が閉じ、その閉じた声帯の間を勢いよく息が通り抜けることで出ます。「アツハッハ!」と文字にすれば小さい「ツ」がつくような笑い声は、その度に声帯が大きく開いたり閉じたりします。咳をする時も大きく息を吸った後に声帯をギュッと閉じて気管の中の空気を圧縮し、それを基に力強い「ゴホンッ!」「ウンッ!」という咳が出ます。このように声帯が開いたり閉じたりできるという機能はとても重要な役割を持っています。この機能は同時に嚥

下にとっても大切です。

飲み込むときには口の中で食物を良く噛み、少しずつ喉に送り込んで行きますが、食物が気管の入り口に近づくと気管に入らないように声帯がしっかりと閉じられます。更に喉仏が持ち上がることで気管の入り口の蓋が閉まり、誤嚥しないように二重の防護機能が働きます。これが「ゴツクン!」に相当する動きですが、この二重の防護機能のどれか一つでも欠けてしまうと、話題になっている「誤嚥性肺炎」になるリスクが高まります。もしも声帯が閉じなかったら、飲み込む時に声帯の間から通り抜ける食物が気管に入ってしまうことが考えられます。また、万が一気管の中に食物が入ってしまった時も、声帯が動かなければ力強い咳を何度もすることができません。

このように笑うときに使っている筋肉は嚥下でも重要で、普段から良く笑う方は無意識に嚥下に必要な筋肉を鍛えていることになりま^す。そして、良く笑う方は何かを見て・聞いて面白いと思う認知力も持っています。この認知力も筋肉を動かすきっかけになりますので、とても重要です。

毎年、何十人もの患者さんの嚥下機能を診させていただきま^すが、中等度〜重度の嚥下障害を持つ患者さんの多くは声を出して笑いません。認知力が低下して笑うことがなくなっている方もいれば、体力・筋力が低下しすぎて笑うことさえできなくなっている方など、理由は様々です。残念ながら認知症のため嚥下機能の改善が見込めない方もいらっしゃいますが「あと少し筋力があれば何とかできるのに:。」というケースもたくさんあります。高齢の方や身体に不自由なところがある方は、若く健康な方よりも筋力をつけるのに時間がかかりま^す。誤嚥性肺炎になつてから鍛えるよりも、予防のために日々コツコツと筋力をつけていた方が、高齢になつても「口から食べる」という楽しみを維持することが出来ます。貯金も大事ですが「貯筋」も大事です。笑って笑って、毎日笑って楽しく貯筋しましょう!

