

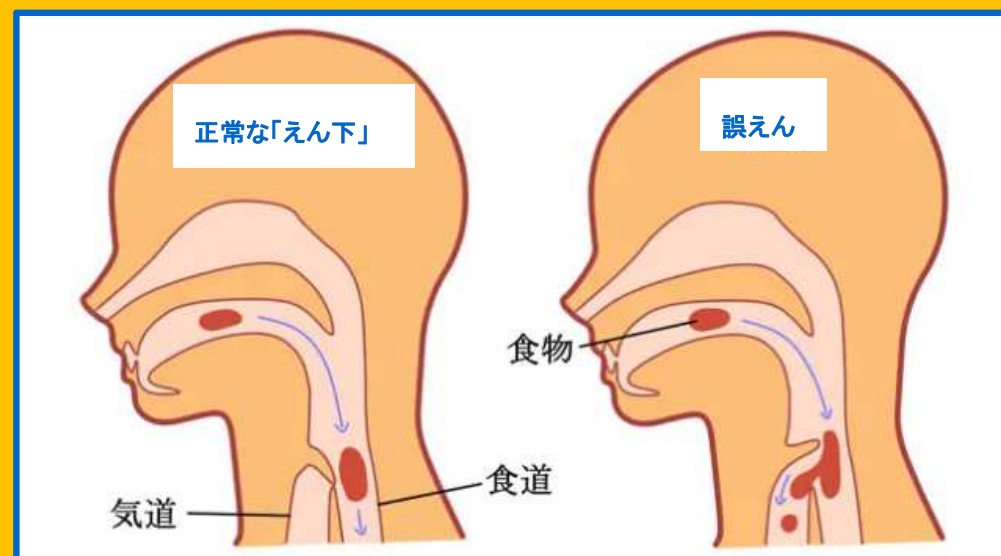
65歳から脳を守ろう理事長コラム

第22回 令和8年（2026年）2月

「物の飲み込みが悪くなる脳の病気とは？」

御高齢の方が御正月に餅を喉につまり窒息して亡くなる話を聞かれたことがあると思います。また、水や食べ物の飲み込みが上手くいかず、気道に入ることを誤えんといいます。むせることを経験された方は多いと思います(図1)。物の飲み込みには、咽頭、喉頭の筋肉の動きが大事ですが、それをコントロールしているのは脳、特に脳幹と前頭葉とされています。

図1: 正常な「えん下」と誤えん



物の飲み込みが悪くなると最も問題になるのは食べ物が気道に入り肺炎、誤えん性肺炎【※1】を引き起こすことです。多少、「誤えん」があっても免疫力の高い若年者は肺炎になることは稀ですが、免疫力が低下している高齢者は肺炎を起こすことが多く、原因は何であれ高齢者で一度、誤えん性肺炎を発症すると全身が衰弱し、老衰による死亡、要介護状態になることが多いです。

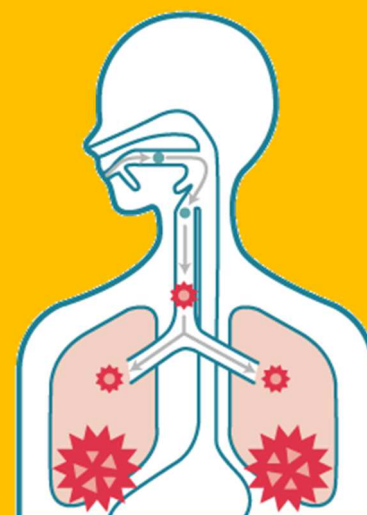
「えん下障害」【※2】は 咽頭、舌、食道等の手術、炎症、腫瘍等も原因になりますが高齢者で多い原因は「えん下」に関係する神経、筋肉の異常で 脳卒中、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症【※3】重症筋無力症【※4】、加齢に伴う筋力低下等が原因です。

【※1】食べ物や唾液が誤って気管・肺に入り、そこで細菌が増えて起こる肺炎

【※2】「飲み込む」動作がうまくできなくなる状態のこと

【※3】手足・喉・舌の筋肉や呼吸に必要な筋肉がだんだん痩せてて力がなくなっていく病気

【※4】神経から筋肉への指令が伝わりにくくなり、筋肉が疲れやすく、力が入らなくなる自己免疫疾患



「えん下」、「そしゃく」のメカニズムですが、大脳皮質からの制御を受け延髄にある「えん下・そしゃく中枢」【※5】が刺激され、そこから「えん下そしゃく」【※6】に関わる筋肉を支配する神経(延髄や橋^{きょう}といった脳幹に存在します)に信号が伝わり、実際の「えん下」、「そしゃく」に関わる筋肉が収縮する仕組みです。延髄や橋^{きょう}といった脳幹の脳卒中、腫瘍、炎症等では「えん下・そしゃく中枢」が障害され、筋萎縮性側索硬化症では筋肉を支配する神経の細胞が死滅し、「えん下障害」を起こします。また大脳皮質から「えん下中枢」へのスムーズな信号伝達ができなくなり「えん下障害」を起こす代表的な疾患は進行期のパーキンソン病や多発性脳梗塞【※7】で広範な白質病変【※8】を認め線維連絡【※9】が障害される場合があげられます。

【※5】嚥む動きを自動的にコントロールしている脳の司令塔

【※6】食べ物を口に入れて飲み込むまでの一連の動作

【※7】脳のあちこちで小さな梗塞が何度も起こる状態

【※8】脳の神経の配線部分にできる傷や変化

【※9】領域と領域をつなぐ神経線維のつながり

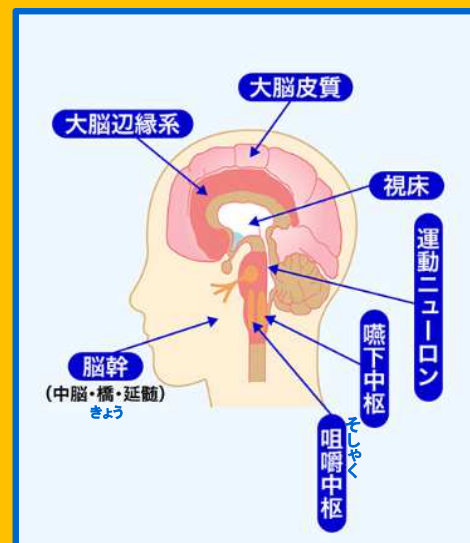


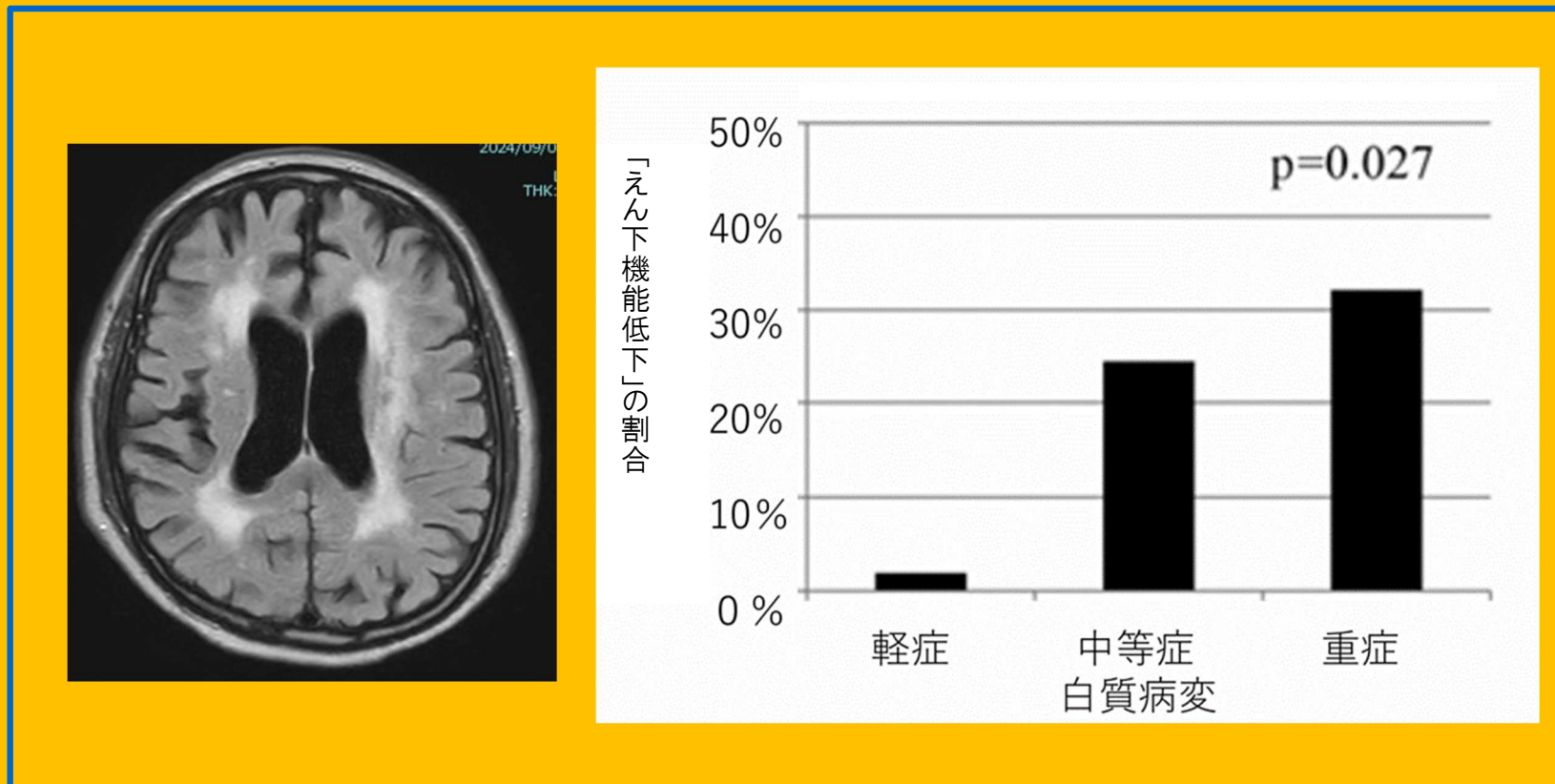
図2:「えん下」に関わる脳の局在

「えん下中枢」は延髄に存在します

私達の調査でも 脳の白質病変が進行している方では 簡易的な「えん下機能検査」で「えん下機能低下」を示す割合が多いことを示しています(Seki M et al. TWMUJ4:24-32, 2020)。

「えん下障害」の予防には 普段から「えん下体操」といわれる口、顔面、舌の運動、発生練習、風船をふくらます運動等が有用とされています。

図3: 大脳白質病変(左パネル)と白質病変の重症度毎にみた「えん下機能低下」の割合



「えん下機能」を保って誤えんを少なくし、誤えん性肺炎の発症を予防することは65歳から健やかな自立した生活を送る上でとても大事なことです。脳の体操、定期的な運動、ウォーキング等と共に顔、口、舌の体操も健康保持に良いと考えられます。

次回は、高齢者の方に多い訴えであるふらつきについて解説しましょう。

