

食べる楽しみいつまでも



食べ物を飲み込む「嚥下」という動作が、加齢や病気などの影響でうまくできなくなることがあります。誤嚥性肺炎や栄養不足を予防しつつ、食べるという行為をいつまでも楽しめるようにするには、どんなことを心掛ければいいのかを2023年10月2日の毎日新聞が紹介していました。

「パ、タ、カ、ラ、パ、タ、カ、ラ」「パンダのたからもの」

千葉県佐倉市の高齢者施設「ういず・ユー デイサービスとらい・あす」で、利用者たちが発声練習に精を出していました。昼食前恒例「嚥下訓練」の一つです。

施設の管理者で、摂食・嚥下障害看護認定看護師の白坂誉子さんによると、こうした発声練習では、唇や舌をしっかり使わないと発声しづらい音を声に出してもらい、連続して発声すると、口の周りの筋肉や舌をよく動かすことになり、唾液も出やすくなるのだそうです。食事前には、背筋を伸ばすなどの全身運動もして姿勢を整えます。

この日の献立は、ご飯に魚のあんかけ、切り干し大根やみそ汁などの和定食でした。施設に通って3年目の女性(88)は約20分かけて完食。「今日もおいしかった」と笑顔を見せました。

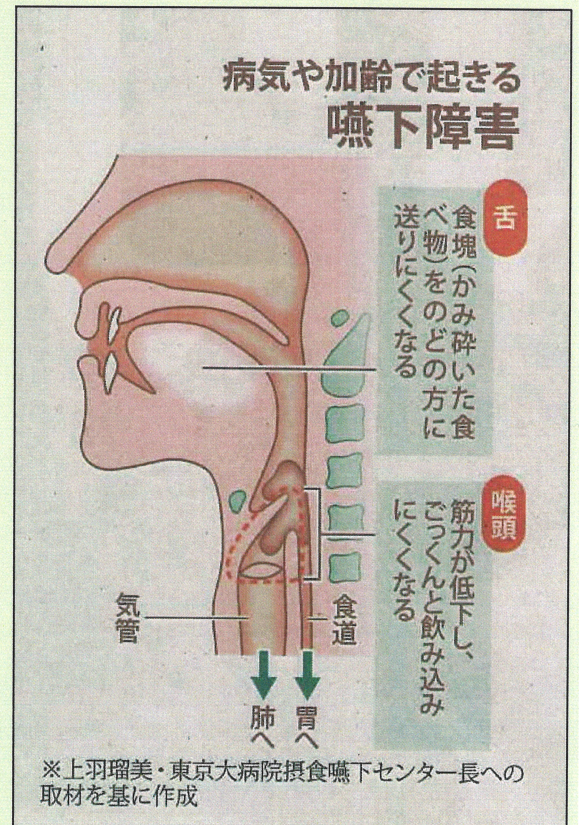
実はこの女性、通い始めた当初はくも膜下出血の影響で嚥下機能が低下し、栄養を胃に直接注入する「胃ろう」をつけていたのだそうです。嚥下訓練を続けているうちに徐々に飲み込みができるようになり、最近ではテレビのグルメ情報を見ては「これ、食べてみたいわね」とつぶやくほど食欲旺盛だということです。

普段何気なく行っている、「食べる」「飲み込む」という行為。一見単純そうに見えますが、実は複雑な動作を繰り返しているのです。

まず食べ物があることを確認し、それを口の中に入れ、歯でかみ砕いて飲み込みやすいサイズの塊(食塊)にします。そして、舌の動きによって食塊をのどの方に送り、のどから食道へ、最後に食道から胃に送り込みます。飲み込む際には気道の入り口がふさがり、食べ物や水が誤って気道に入るのを防いでいます。

こうした一連の動作がうまくいかない状態が嚥下障害です。脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの進行性神経筋疾患などの病気のほか、加齢による筋力の低下によっても起こりえます。誤って食べ物などが気道に入ってもせき込んで外に出すことができればよいのですが、せきをする力が弱いと自覚せずに誤嚥し、口の中の細菌が唾液と一緒に気管などに入って、誤嚥性肺炎を引き起こすケースもあるといえます。

白坂さんは施設で嚥下障害のある利用者の訓練に力を入れています。「ものを食べるには筋肉や神経をフル稼働しなくてははいけません。加齢や病気の影響で機能は落ちていきますが、ケアをして残された機能を底上げし、口から食べることを楽しみ続けられるようにできれば」と話しています。



90歳から心豊かに生きる「8か条」



樋口恵子さんの「ボケすぎないための8か条」

1. 「モノは捨てない」

古い本には独特の匂いがある。その空間に身を置くだけでも、薄れかけていた昔の記憶がよみがえってくる

2. 「おしゃれ心を忘れない」

自宅で来客を迎える前に美容院で身だしなみを整えたり、その日の服に合ったアクセサリを選んだりする

3. 「たわいもない話をする・筆まめに」

思いがけない頂き物があってもすぐに「礼状」を書けるよう、ハガキや切手は常に手元に用意する

4. 「猫を愛する」

夜は布団の中にまで潜り込んでくる。まさに寝食を共にする相棒だ

5. 「社会に関心をもち続ける」

日々発生する社会問題を多面的に捉えることを心がける。新聞3紙を定期購読し「午前中にじっくりと精読する」

6. 「花を愛(め)でる」

7. 「なるべく自力で歩く」

8. 「いつまでも食いしん坊」



2022年の日本人女性の平均寿命は**87.09歳**。厚生労働省の試算によると、22年生まれの女性が90歳まで生きる割合は49.8%に達します。

90歳の「**卒寿**」を迎えることは決して特別なことではなくなっていますと2023年10月4日付の毎日新聞に書いてありました。

評論家の樋口恵子さん(91)は1932(昭和7)年生まれ。2023年も計4冊の著書を出版するなど活躍中ですが、最近では自宅での転倒や物忘れも目立つようになりました。

「60代、70代のころに思っていた90歳と、実際になってみた90歳はまるっきり違っていた」

90歳を超えてからの生活様式として、樋口さんは著書『**老いの地平線**』(主婦の友社)で「**ボケすぎないための8か条**」を唱えています。

91歳を迎えた樋口さんが最近思うこと

だんだんと寿命が尽きていくことは必ずしも悪いことではない。「これ以上、老後の生活の心配をする必要がなくなる」ということです

老いは誰にでもやってくるが、そのプロセスは人によって千差万別。その意味で老いは「普遍」でもあるが、極めて「個性的」な現象だ

体が思うように動かなくなって、時間が矢のごとく過ぎ去っていくことを実感している。「やりたいことがあるなら今すぐ始めなさい」と改めて社会全体に呼びかけたい

昨年、小学校からの幼なじみで大学も一緒の同級生が亡くなった。本当に寂しかった。ただ同世代を亡くす寂しさは「長生きの税金」だと思って愚痴は言わないようにしている

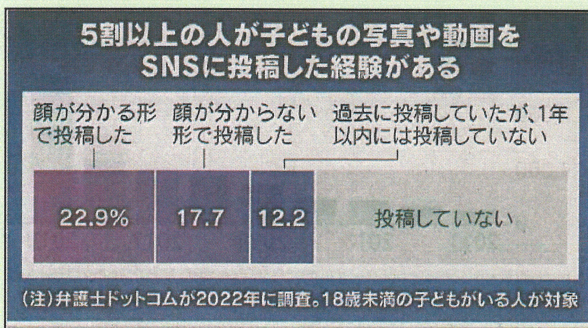
「食欲」と「食い意地」は違う。食欲が減っていくのは仕方ないが、「食い意地」がなくなったら人生おしまいだ

「うちの子見て♥」が危険招く



かわいい子どもや孫の写真。ついSNSに投稿したくなりますが、被写体の子どもを危険にさらす恐れがあると2023年10月9日付の日経新聞が伝えています。住所などの個人情報や特定したり、児童ポルノのサイトで共有したりと、第三者による悪用が国内外で問題になっているそうです。被害を防ぐための手立ては十分とは言えず、自衛のため大人が節度を持って投稿する姿勢が求められていると記事には書いてあります。

「親がSNSに投稿した写真で、子どもが危険な目に遭うところだった」。ネットのトラブル相談を受ける「**全国webカウンセリング協議会**」を運営する、共生と共育ネットワーク(東京・港)の青山真理理事は警鐘を鳴らしています。



「娘が高校に入学しました」。入学式で撮った娘の写真を、母親が自身のSNSアカウントに投稿。しばらくして、見ず知らずの男性が娘の高校に押しかけたそうです。知り合いを名乗り、校門の前で下校する生徒に写真を見せて娘を探していたとのこと。青山理事は「会いに来た理由は定かではないが、写真の制服についてのエンブレムから学校を特定したのでは」と話しています。

親が子どもの写真や映像、子育てに関する情報をオンライン上で共有する行為は、近年欧米で「**シェアレンティング**」と呼ばれています。**シェア**(共有)と**ペアレンティング**(育児)を合わせた造語です。

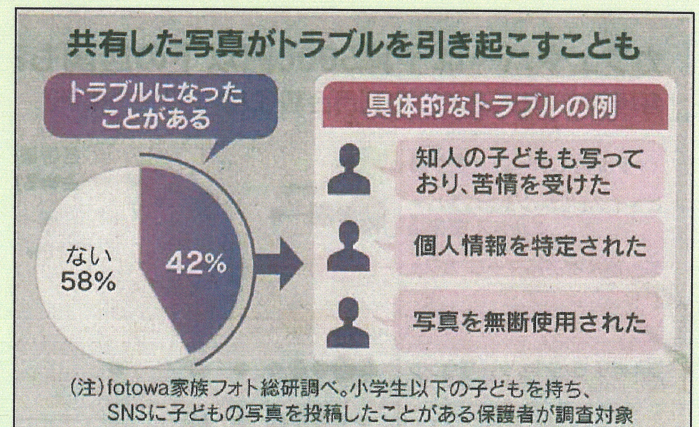
シェアレンティングが活発になったのは「**インスタグラム**などの画像共有アプリの台頭が大きい」と指摘するのは、ネット犯罪に詳しい成蹊大学の高橋暁子客員教授です。

新型コロナウイルス禍で親族や友人と顔を合わせづらくなったこともあり、近況報告のような感覚で子どもの情報を投稿する人が増えました。SNSが育児日記代わりに使われることも珍しくないそうです。知人だけが閲覧できるよう設定すればリスクは低くなりますが、悪意を持つ人が交じっていないとも限りません。

日本ハッカー協会(東京・千代田)の杉浦隆幸代表理事は「SNS上の写真から早くて1分で場所を特定できる」と警告しています。

実際に記者のSNSアカウントから身元を探ってもらったところ、写真に写り込んだ建物の名称などから**9分で最寄り駅が判明**しました。「家の中の写真があれば、窓や間取りの情報を基に住所まで特定できる」と杉浦隆幸代表理事は語っています。

子どもの名前は出さない。公園や店など住所が特定できる情報がないか確認する。露出が多い写真は投稿を控える。少しの注意で**守れる生活**があります。



長引く声がれに注意



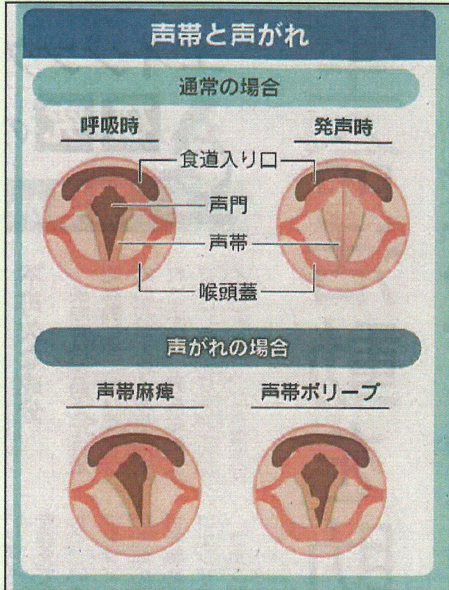
風邪をひいたり大声を出す場面が続いたりすると、声がかれることも珍しくありません。しばらくしたら元に戻るのが一般的ですが、なかなか戻らない場合は重篤な病気の可能性もあると2023年10月14日の日経新聞が伝えています。

主な声がれの原因	
声帯の炎症・むくみ	上気道炎、喉頭炎など
声帯に隆起性病変	声帯ポリープ、声帯結節、喉頭がんなど
声帯麻痺	肺がん、甲状腺がん、食道がん、胸部大動脈瘤など
声帯萎縮	廃用性声帯萎縮、加齢性声帯萎縮症など

声がれは声を出す器官である**声帯**に何らかの支障が生じて起きます。声の出し過ぎで声帯に負荷がかかり、炎症やむくみが生じて起きる事が多いそうです。風邪などの感染症でも炎症やむくみが生じ、せきが続けば声帯に負荷がかかり、声がれはひどくなります。

男性より女性に起きやすいそうですが、それは声を出す際の声帯の振動数に関係します。「女性の声帯は**1秒間に約200回振動**します。男性の約2倍の回数となる分、声帯に負荷がかかりやすい」と、山王メディカルセンター(東京・港)副院長・国際医療福祉大学東京ボイスセンター長の渡漫雄介医師は説明しています。

声がれの多くは声を出すのを控えれば1~2週間ほどで治ります。しかしそれ以上長く続いたら、声帯に何らかの異常があると疑うべきです。耳鼻咽喉科を受診すれば、喉頭ファイバースコープで声帯の状態を確認でき、**声帯ポリープ**や**声帯結節**などの良性疾患や悪性腫瘍である喉頭がんの有無が判明します。



声帯ポリープとは、声帯に炎症などがあるにもかかわらず声を出し続けたために、声帯粘膜の血管が破れて血腫ができ、肥大化したものを指します。

声帯結節とは、声帯の粘膜上皮が硬く線維化したものを指します。指のペンダこのようなものです。

気をつけるべきは声帯に腫瘍などが見つからなくても声がれが続く場合です。声がれは、声帯を動かす反回神経の麻痺でも起きます。この麻痺は、肺、食道、甲状腺のがんや、胸部大動脈瘤などの重篤な疾患が原因だったりします。

高齢者は手足などの筋肉が衰えるのと同様に、声帯の筋肉も衰え萎縮します。声がれの治療法は原因によって変わります。

声の出し方を矯正する音声治療、内服、点滴、吸入などの薬物治療、音声外科手術などがありますが、原因を迅速に特定するためには、専門医で詳しく診てもらいたいと記事には書いてありました。

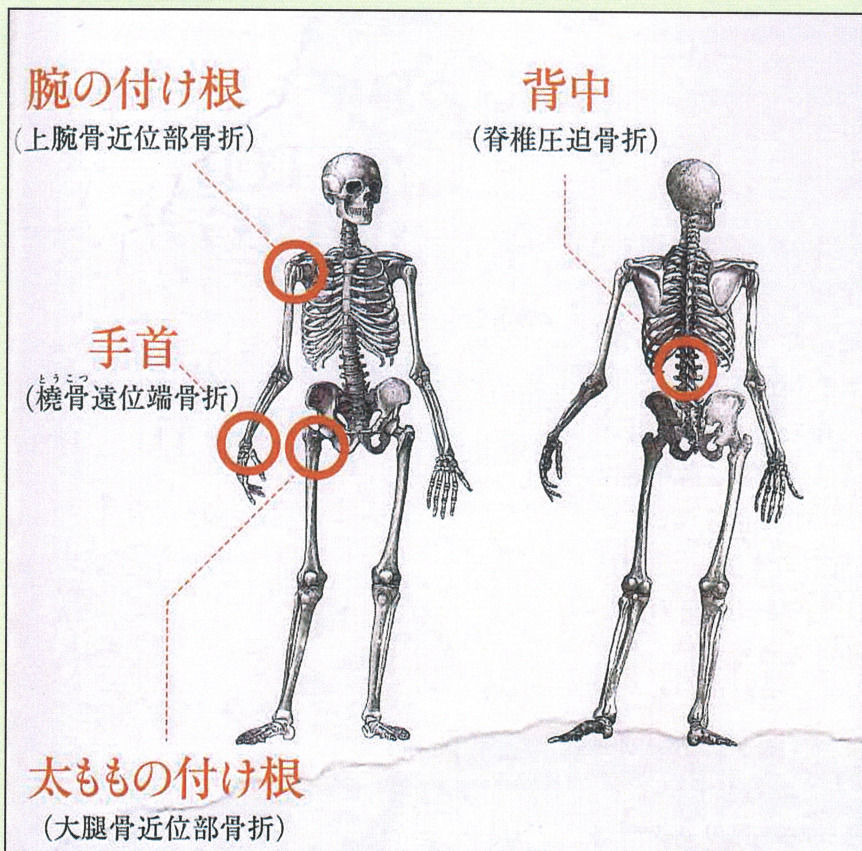
検査と治療	
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・喉頭ファイバースコープ検査 ・ストロボスコープ検査 ・音響分析 ・発声機能検査 など
治療	<ul style="list-style-type: none"> ・音声治療 言語聴覚士による声の出し方の矯正、改善 ・薬物治療 内服、点滴、吸入 ・音声外科手術

健康寿命と直結！「骨粗鬆症」



骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

更年期世代はまさに骨粗鬆症の要注意世代なのです。「骨は強度を保つため常に作り替えられていて、女性ホルモンはその大きな調節因子です。女性は閉経後に女性ホルモンが減少するため、急激に骨量が低下していきます。50歳以上の女性の24%、80歳以上の女性の約半数が骨粗鬆症と推測されているのです。骨粗鬆症予防に大切なことは、骨量が最も高まる20歳ころまでに骨量をできるだけ高めること、そして、50歳以降の骨量低下をいかに食い止めるかです」



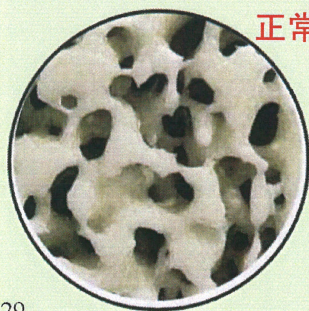
若いときには戻れないものの、50歳以降の骨量低下を食い止めるには、更年期世代からの対策が有効です。骨粗鬆症が怖いのは、症状も痛みもなく、いつの間にか骨折を起こしている可能性があること。

「骨粗鬆症の骨折のなかで、背骨の椎体骨折が最も多く、椎体を圧迫骨折すると、次にまた背骨を骨折するリスクは4.44倍、大腿骨の骨折リスクは2.3倍に高まります。

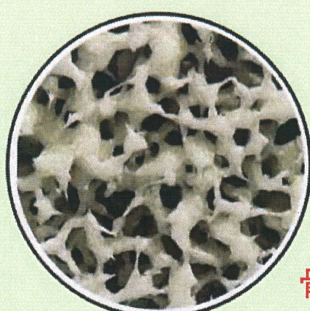
骨折は怖いもので、地震と同じで突然やってきます。ただ、地震予知は困難ですが、骨折は予知できます。寝たきりにならず、90歳を過ぎても背中がピンと伸びたよい姿勢でスタスタ歩ける。そんな人生を歩みたいと思いませんか？」と婦人画報2023年11月号には書いてありました。

閉経前後の更年期世代こそ、効果的な運動を始めるチャンスです。骨粗鬆症は予防が大切な病気。「予防としては、転ばないように注意する。そのためには筋力を維持するための運動が大事ですが、骨と筋肉のために必要な4つの栄養を摂ることも重要です。

カルシウムを十分にとることに加えて、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウム、適量のタンパク質も欠かせません。骨のためにも禁煙しアルコールは控えめにしましょう。



正常な骨



骨粗鬆症の骨