

「かんずり」の思わぬ効用

著者	境原 三津夫
雑誌名	NICかわらばん
巻	413
発行年	2010-03-06
URL	http://hdl.handle.net/10631/800

看護大通信

66



新潟県立看護大学
生物・医学領域

教授 境原 三津夫

物を飲み込むことを、医学用語で嚥下(えんげ)といいます。食べ物や飲み物がのどの奥まで運ばれると、反射的にゴクンと物を飲み込むようになっていきます。これを嚥下

反射といいます。嚥下反射が起こると、のど仏が上にもち上がり、

空気の通り道である気管に蓋をします。普段は呼吸をするためにこの蓋は開いており、飲み込む時にだけ蓋をしています。このような仕組みによって、空気は気管へ、食べ物は食道へときちんと交通整理されているのです。歳をとるにつれ誰でもどの

周りの筋肉が衰え、また神経の反応性も悪くなるので、嚥下反射が遅れるようになります。気管に蓋をするのが遅れるので、食べ物が気管に入りむせてしまいます。このため、嚥下反射が衰えた高齢者の食事には片栗粉などでのろみをつけ、食べた物がゆっくり

くりとのどへ流れるようになります。気管に蓋をするのが遅れても、食べた物もゆっくりと流れてくるので誤嚥しないうすみます。ただ、難点は本来の食感が失われ、食事が味気ないものになってしまうことです。そこで、この味の問題を

解決するために、東北大学の加齢医学研究所では食べ物にとろみをつけるのではなく、衰えた嚥下反射を強化することで誤嚥に対処するという研究をしています。いろいろな物質を試しているうちに、トウガラシの成分であるカプサイシンが嚥下反射を改善することがわかりました。カプサイシンを含むトローチをつくり毎

食前に舐めることにより、嚥下反射の遅れが改善されるといふ結果がでています。カプサイシンはトウガラシに含まれる成分で、昔から健胃の目的で生薬として用いられてきました。嚥下反射を改善し誤嚥防止効果があるということであれば、トウガラシを食事前

に食べれば誤嚥防止になるといえます。そこで思いつのが、新潟県の妙高名物「かんずり」です。かんずりはトウガラシ、塩、柚子、糶を原料に作られます。3年の月日をかけてじっくり発酵・熟成させ深い味わいがあります。東北大学の研究成果から考えると、かんずりを舐めながら食事をすれば誤嚥を防げるのではないかと思われ

ます。しかも、赤唐辛子は血中のコレステロールや中性脂肪を減少させ動脈硬化を防ぐ効果があります。さらに、抗酸化物質も含まれているので老化防止にもなります。かんずりを宣伝しているわけはありませんが、かんずりを毎食前に舐めることで誤嚥防止になり、さらにいつまでも若く元気で長生きができるということになりそうです。