

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差をとりながら通っています。歳をとるにつれ誰でもこの

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

「かんずり」の思わぬ効用

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えに、たまたま、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ふこと。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きます。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

といえます。

そこで思いつくのが、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ふ。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ではありませんが、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。