

# 高齢者の耳鼻 咽喉科の病気

医療法人社団  
栄耳鼻咽喉科クリニック  
木村榮成

2016.10.19  
稲城市立病院

# 耳鼻咽喉科における 高齢者に多い病気

- 老人性難聴
- 耳鳴
- めまい
- 老人性鼻漏
- 嗅覚障害
- 味覚障害
- 口腔・咽頭乾燥症
- 摂食・嚥下障害

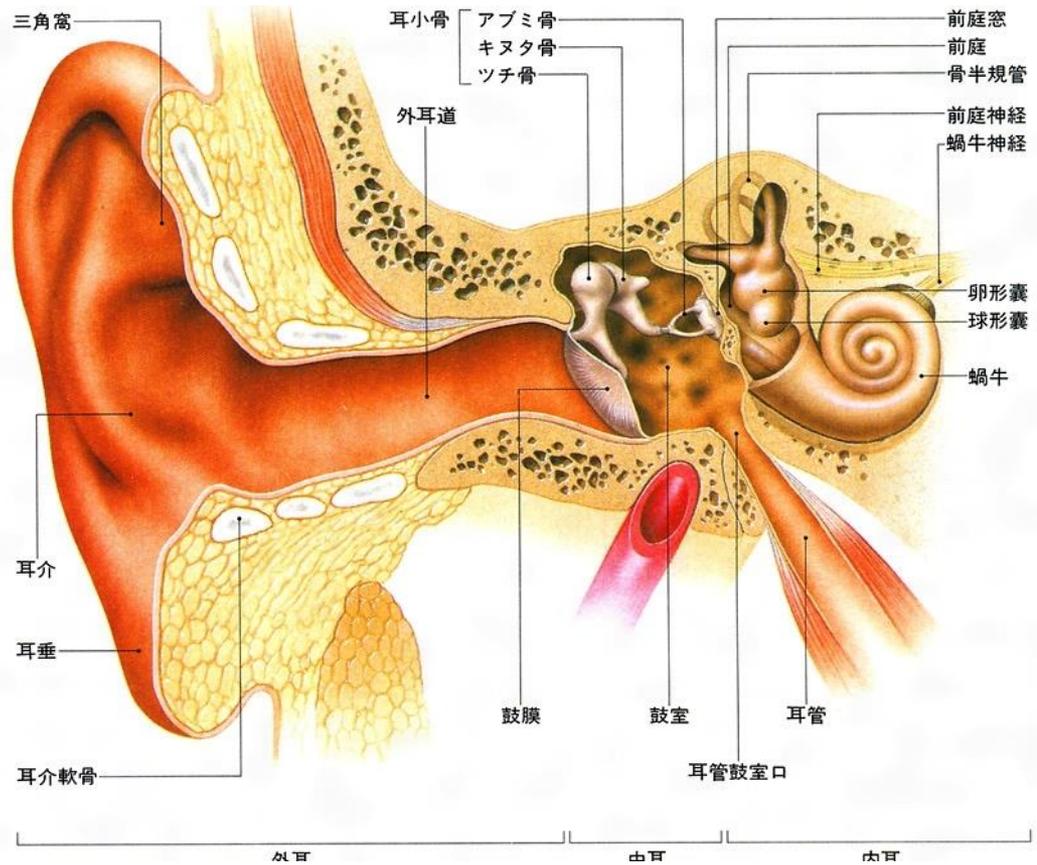


# 老人性難聴

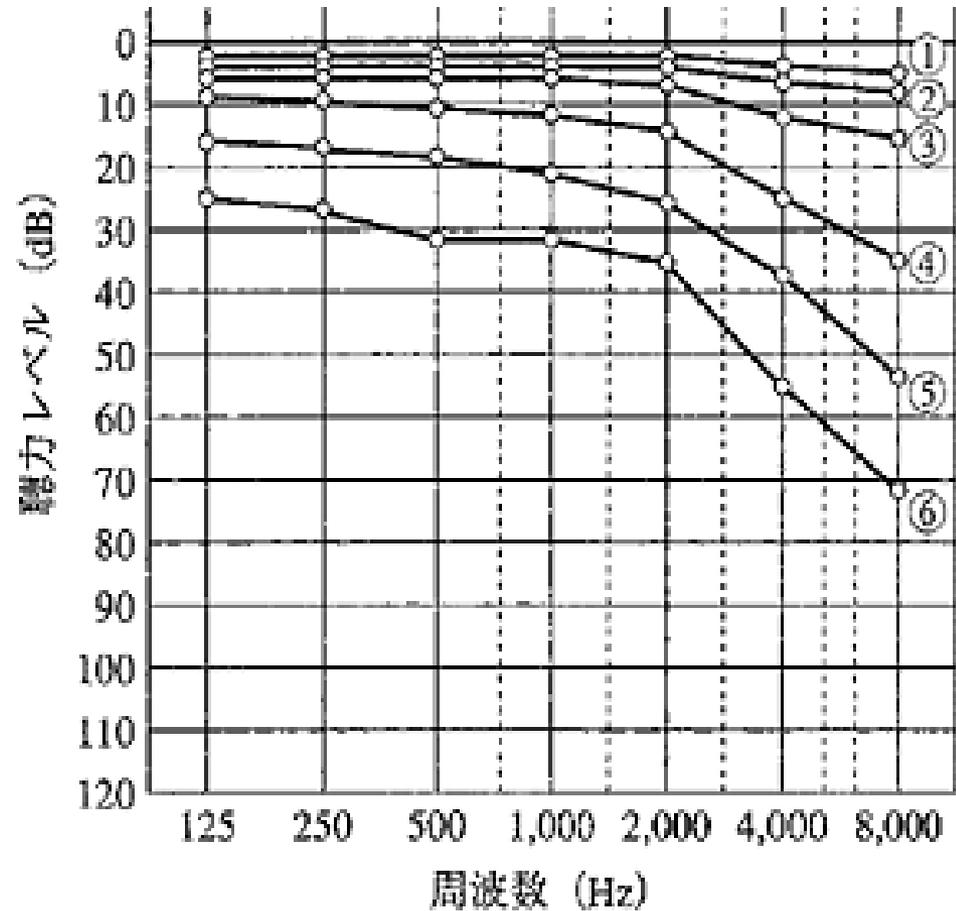


- 加齢による感音性聴覚障害
- 75歳以上で40～66%
- 音自体が聞こえないだけでなく
- 言葉の判別も低下している
- 厚生労働省の新オレンジプラン（認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて）の中で難聴が認知症の危険因子の一つである
- 補聴器を使用する

# 耳の構造



# オーディオグラム



① 25~34歳

② 35~44歳

③ 45~54歳

④ 55~64歳

⑤ 65~74歳

⑥ 75歳以上

# 嗅覚障害

- 65歳～74歳は27%、75歳以上は46%に嗅覚低下を認めた。
- 危険因子として男性、喫煙、鼻副鼻腔疾患、動脈硬化、糖尿病、加齢があげられる。
- 嗅覚障害の10%がパーキンソン病を発症し重度の嗅覚障害のパーキンソン病患者は認知症を発症する可能性が高い。



# 嗅覚障害による日常生活の支障

- 食品の腐敗に気づかない
- ガス漏れに気づかない
- 食事が美味しくない
- 調理の味付けに困る
- 煙の感知
- 生鮮食品の購入するとき
- 香水、コロンの使用時
- 石鹼、消臭剤の使用時



# 摂食・嚥下障害

- 口から食べる楽しみを奪い、生活の質を損なうばかりでなく、低栄養、誤嚥性肺炎、窒息等の原因となる。
- 要介護高齢者の約18%に認められる。
- 脳卒中後に多く見られる。



「飲み込みが難しい」と感じている方へ

その「ムセ」・その「飲み込みにくさ」

とし

“年齢のせい”ではないかも



少しの工夫で食べやすく！  
美味しく安全に食べるポイント  
教えます！

1 つでも当てはまったら、  
裏面の相談先にご連絡ください。

- なかなか飲み込めない（薬、食事など）
- のどに詰ませかけることがある
- むせや咳き込みが見られる
- 食後に痰がからむ
- 食後にがらがら声に変わる
- 食事・水分量の摂取量が減ってきた  
（痩せてきた、しわが増えた）
- 原因不明の発熱を繰り返す

# 自分でできる嚥下検査



## 反復唾液飲みテスト

- 口腔内を湿らせた後に、30秒間に何回唾液を嚥下できるかで評価する。
- 正常：30秒間に3回以上できる
- 異常：30秒間に2回以下

# 筋肉低下を防ぐために

- 食事

たんぱく質の摂取

ビタミンDの摂取



- 適度な運動

ウォーキングでは現在の10%増加を目標

最終目標は1日8000歩

## 筋肉をつける食事

たんぱく質	男性 60g/日 女性 50g/日	しらす干し40g、イワシ(丸干)33g いくら33g、すじこ31g、牛すじ28g 焼きたらこ28g、するめ69g、鶏ささみ23g 豚ヒレ肉23g、卵黄17g、生卵12g 鰹節77g、煮干し65g、油揚げ19g パルメザンチーズ44g、凍り豆腐49g 焼麩29g、干しいたけ19g、しめじ3g、 落花生27g、アーモンド19g、
ビタミンD	男女とも7μg/日	乾燥キクラゲ440μg、しらす干し61μg、 イワシ丸干50μg、いくら44μg、 紅鮭33μg スモークサーモン28μg、干し椎茸17μg、 鰹節6μg、卵黄6μg、舞茸3μg、松茸4μg

食品100g中の含有量



ご静聴ありがとうございました