

あさか訪問通信



寝たきりによる 舌根沈下



R7.10月号

さわやかな秋晴れの日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？高齢や病気・障害によって長期間寝たきりになると、さまざまな健康リスクが生じます。その中でも見落とされがちなのが、「舌根沈下（せっこんちんか）」です。これは呼吸や嚥下（飲み込み）に重大な影響を及ぼすことがあり、早期の理解と対応が求められます。

●舌根沈下とは？

舌根沈下とは、舌の根本（舌根）が重力により咽頭後方へ落ち込み、気道を圧迫する現象です。特に仰向けで寝ている時や筋力低下が進行している人に起こりやすく、呼吸困難、いびき、無呼吸、誤嚥のリスクを高める原因となります。



●なぜ寝たきりで舌根沈下が起きるのか？

- ① 重力の影響
- ② 舌筋、咽頭筋の筋力低下
- ③ 意識レベルの低下



- ① 寝たきりの人は長時間仰向けに姿勢を取ることが多いため、舌根が重力によって喉の奥に落ち込みやすくなります。
- ② 長時間の不活動や栄養状態の悪化により、舌や咽頭周囲に筋力が衰え舌を正しい位置に保てなくなります。
- ③ 脳卒中後や認知症、薬剤の影響など意識が低下していると、舌の緊張が保てず舌根沈下が起きやすくなります。

●舌根沈下による影響

影響	説明
 気道閉塞	舌根が気道を塞ぐことで、呼吸がしづらくなる。重症例では窒息の危険も。
睡眠時無呼吸症候群	就寝中に舌根が落ち込み、無呼吸を繰り返す。
 誤嚥性肺炎	嚥下機能の低下により、唾液や食べ物が誤って気道に入りやすくなる。
いびき 	舌が気道を狭めることで、睡眠中のいびきが増加。

●舌根沈下への対応方法

ポジショニングの工夫



- ・頭部を少し上げた姿勢（セミファラー位）を保つことで、舌根の沈下を軽減。
- ・横向きにすることで、舌根の気道閉鎖リスクを下げる。

～舌の動きを促す口腔体操～



口を大きく開ける 口を横に広げる 口を前につきだす 舌を下に伸ばす

自力で唾液の処理が難しい場合は、口腔ケアや吸引を定期的に行い、栄養不足により筋力が低下しやすくなるため、経口摂取が可能であれば適切な栄養管理を行うことが大切です。寝たきりの方でも適切なポジショニング・運動・ケアを行い舌根沈下のリスクを減らしましょう。ご家族と連携して、早期に対応していくことが大切です。

医療法人 寛友会

浅賀歯科医院