

# 1 <sup>せつしよく</sup> 摂食・<sup>えんげ</sup> 嚥下機能について

## あなたは大丈夫？

毎日の生活でこんな事はありませんか？

食事中、食後におせる・咳き込む



嚥下障害を疑う重要な徴候

食べ物をよくこぼす



口唇を上手く閉じることができない

パサパサした物が飲み込みにくい



唾液が少ないため口が渴き、  
食べ物のかたまりを作りにくい

飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る



飲み込む力が弱くなると、  
食べ物が残ることがある

食事に時間がかかる・疲れる  
食べる量が減った



体重減少の原因となることがある

食後に声が変わる



ガラガラ声・痰がからんだ声などは、  
声帯付近に食べ物が残っているサイン

その他・・・

肺炎や発熱を繰り返す

痩せてきた

痰の量が増えた

**\* 要注意！ 飲み込む力が低下している可能性があります。**

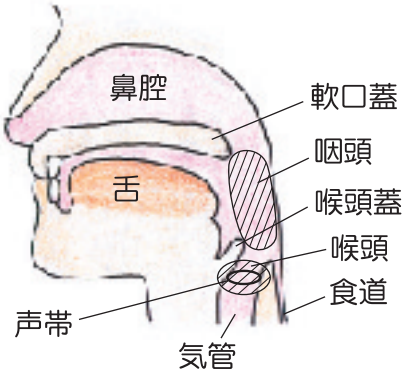
このような症状があっても、年だからと諦めていることはありませんか？  
まずはお口の体操をして機能を保ち、状態に応じて食事介助や調理の工夫をしてみましょう。  
それが、いつまでもおいしく安全に自分の口でお食事を摂るポイントになります。

# 摂食・嚥下って何？

食べ物として認識することから始まり、食べ物を口の中に取り入れ咀嚼をし、舌と唾液でかたまり（食塊）を作ったあと、喉、食道、そして胃へと送る一連の過程を摂食・嚥下といいます。摂食・嚥下の過程は、認知期、準備期、口腔期、咽頭期、食道期の五期に分けられます。

「食べられない」「飲み込めない」「おせる」など、これらの摂食・嚥下障害の原因を知るには、口と喉の構造・働きを理解することが大切です。

## 口や喉の断面図

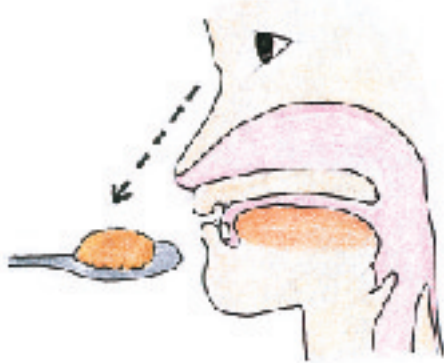


- 口から入った食べ物も鼻から入った空気も、喉の上の方（咽頭）では、同じ所を通ります。しかし、喉の下の方（喉頭）では、空気と食べ物は2つに分かれ、別の通り道を正しく進まなければなりません。食べ物がうまく流れず停滞したり、誤って空気の通り道である気管の方へ流れてしまう摂食・嚥下機能障害が起こると、誤嚥や窒息のリスクが高まります。

## 摂食・嚥下の過程と障害に伴う症状

### 認知期（飲食物の認識）

食物の形や量・質を認識して、食べ方を判断したり唾液の分泌を促したりする。



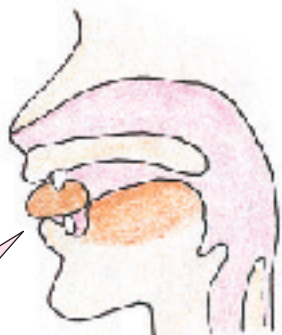
#### 認知期の障害に伴う症状

- 食べ物を見せても反応しない
- スプーンを口唇に当てても口を開かない
- いつまでも口の中にためて飲み込まない
- むさぼるように食べる
- むせながら食べ続ける
- 一度に多量に口に入れる

### 準備期（咀嚼と食塊形成）

食べ物を口に取り込み、噛んで唾液と混ぜ、飲み込みやすい形状（食塊）にする。

舌は複雑な動きをする。

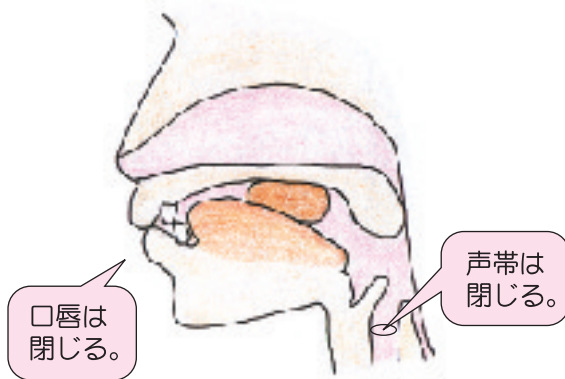


#### 準備期の障害に伴う症状

- 口を開かない
- 食べ物を噛めない、集められない
- 食べ物が口からこぼれる

## 口腔期（奥舌への移送、咽頭への送り込み）

口腔から咽頭へ食塊を送る。（食べ物を舌の動きで送り込む）

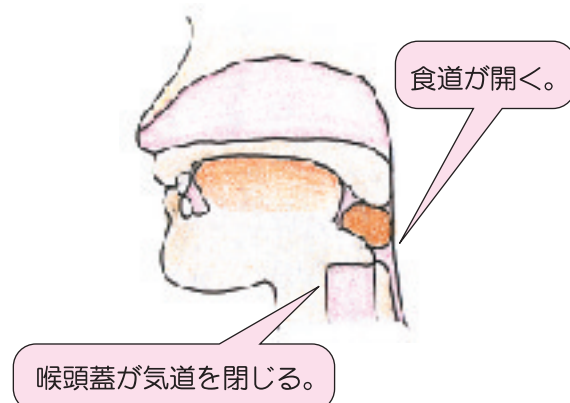


### 口腔期の障害に伴う症状

- 喉の準備が出来る前に、食べ物が喉へ流れこむ
- 食べ物が口からこぼれる
- 食べ物が口の中に残留する

## 咽頭期（咽頭通過、食道への送り込み）

食塊が喉を通過する。（食べ物が鼻と気管へ誤って入らないよう塞がれる）



### 咽頭期の障害に伴う症状

- 誤嚥する（むせる）
- 飲み込んだ後に喉がゼロゼロという（湿性嘔声）
- 食べ物が鼻にもれる

## 食道期（食道通過）

食塊を食道から胃へと送り込む。



### 食道期の障害に伴う症状

- 食塊が食道内を通過できない
- 一旦胃に入った食べ物が逆流する
- 飲み込んだ後にむせる