



えんげ ～嚥下について～

新年明けましておめでとうございます。

寒さも一段と増してくるこの時期、体調を崩していませんか？

今回は冬場に起こしやすい嚥下障害についてお話しします。

特に高齢者の方は誤嚥性肺炎を引き起こす要因となるため、注意が必要です。

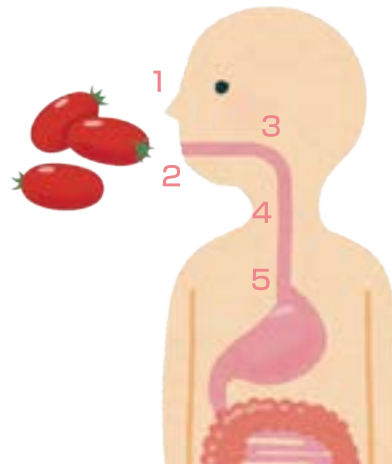
『えんげ 嚥下』とは食べ物や飲み物を飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作をいいます。

嚥下という一連の動作が円滑にできなくなることが『嚥下障害』です。

嚥下の仕組みについて

食べ物を口に入れ、嚥下するまでの過程はおおまかに5つに分けられます。

1. **認知期**…目や鼻などで目の前の物が食べ物であることを認識し、口に運びます。
2. **準備期**…口の中で食べ物を噛み、塊(食塊)にしていきます。
3. **口腔期**…その食塊を、舌を使って喉の奥に運びます。
4. **咽頭期**…嚥下反射という機能の働きで食塊が咽頭を通過し、食道に入ります。
※嚥下反射は食べ物を食道に送り込む重要な機能です。この反射により喉の喉頭蓋が下がり、
気管への入り口にふたをして気管に食塊が入らないようにしています。
5. **食道期**…食道から胃へと運ばれます。



嚥下障害の原因と症状

嚥下障害が起こる原因には、脳血管障害や神経に関連した疾患(パーキンソン病)、筋力低下をきたす疾患(筋萎縮性側索硬化症)や加齢などが挙げられます。

..... 嚥下障害の症状として

1 水分でむせやすい

水分は喉に流れ込むスピードが速いため嚥下動作が追いつかず、むせが起こります。

2 食事が喉につかえる

嚥下の際に必要な筋収縮が弱まることで起こります。

3 体重が減る

一口の量が減ると何回も嚥下動作を繰り返し、次第に食事することに疲れて、食が細くなることがあります。

5 食事の後に声がガラガラになる

正常に嚥下すれば食べ物が入り込むことのない声帯に、食べカスや液体がとどまった状態で生じます。誤嚥の一手手前とされ、注意が必要です。

嚥下障害が起きるとどうなるのでしょうか

嚥下障害になると、食べ物が本来通るべき食道ではなく、誤って隣の気管に入る『^{ごえん}誤嚥』と言われる症状を起こしやすくなります。誤嚥を起こすと、口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に気管や肺に入り込み『^{ごえん せいはいえん}誤嚥性肺炎』を発症します。

誤嚥は寝ている間に少量の唾液や胃液などが気管に入って起こる場合や、飲み込む力や咳をする力が弱くなり、口の中の細菌や食べカス、逆流した胃液などが誤って気管に入り込む場合もあります。これらの場合も誤嚥性肺炎を発症します。

飲み込む力や噛む力が低下してきた方は…

飲み込む力が弱くなってきている方は、柔らかいだけでなく、まとまりがあって口や喉でバラバラにならないような食事を取りましょう。

適しているもの

柔らかい食材、ゼリー状にまとめた「ぶるん」「つるん」と飲み込めるもの。また、煮る、蒸す、茹でるなど食材が柔らかくなる調理方法が良いです。

- ◎ゼリーやプリン、ムースやヨーグルト
- ◎絹豆腐、卵豆腐
- ◎あんかけ
- ◎おかゆ



適さないもの

硬く噛み切りにくいもの、パサパサ・ベタベタしているもの。

- ◎たけのこ、ごぼう
- ◎こんにゃく、海藻
- ◎ナッツ、肉
- ◎パン、もち



嚥下食づくりの最も重要なポイントは、食品につなぎやとろみを加えることによってまとまりをつけ、「食塊」を形成することです。増粘剤(とろみ調整食品)は温度に関係なく、水分にとろみをつけることが可能です。現在は各メーカーから様々な種類の増粘剤がドラッグストアなどで販売されています。詳しいことをお知りになりたい方は当院の栄養士にも相談できます。

また、食事をする前に口腔内を動かす嚥下トレーニングや安定した食事姿勢を取ることも嚥下を補うポイントです。

- ※椅子に座るときは足裏をしっかり床面に着ける。
- ※ベッド上で食事をする方は膝を立てて足裏にクッションなどを当て、姿勢が崩れないよう安定させる。
- ※あごが上がらずにしないようにする。

嚥下障害とは言っても命に関わる場合があります。ちょっとした嚥下機能の異変に注意して誤嚥を予防していきましょう！

