

飲み込みの機能について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 林 征子

皆さんにとって「食べる」ことにはどのような意味がありますか？食事は人が生きていく上で欠かすことの出来ない行為です。体を維持する、体を動かすために必要な栄養をとるなど、その人によって目的が異なるかもしれませんが。そして、食べる楽しみも重要な意味があるのではないのでしょうか？おいしく楽しく食べるために、飲み込みの運動はとても重要な役割をしています。

食べるメカニズム

私たちは「お腹がすいたな、何を食べよう、食器は何を使おう」と考えます。それから食器を使って食べ物を口に運び、唇や前歯で食べ物を口の中に取り込みます。口の中に入った食べ物を唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすい1つの塊にすると、その塊は舌で喉へと送り込まれます。この後は、自分の意志とは関係なく反射的に飲み込みが始まります。食物は一瞬(約0.5秒)で食道に運ばれます。この一瞬の間に、喉仏(のどぼとけ)が上に上がることで、気道に食べ物が入らないように蓋を閉じます。同時に、常に閉まっている食道の入り口が開きます。そして食べ物が入ると送られてこまれます。

嚥下障害とは？

「嚥下(えんげ)」とは、口の中の食

べ物を飲み込んで胃に送ることで、飲み込む動作が上手く出来ない状態を嚥下障害といいます。食べ物が入り込んで飲み込めないと食事が取りづらくなるため、「低栄養や脱水を引き起こす」「食べ物に詰まって窒息する」といった危険があるほか、命を脅かす「誤嚥性肺炎」を引き起こす原因にもなります。嚥下障害の症状には、食事中のむせ、固形物が噛めない、飲み込めない、食事をすると疲れる、体重が減るなどがあります。

加齢による嚥下機能への影響、嚥下障害をきたす疾患

嚥下障害に影響する因子は多数あります(例・歯の状態、唾液の分泌の状態、味覚、口の筋力など)。多くの高齢者はゆっくり食べる、柔らかいものを選んで食べるなど意識的に、または無意識的に代償行動を取っていることが多いです。しかし、加齢に伴う変化で重要なことは個人差が極めて大きいことです。同じ80歳でも元気な方と障害を隠し持った方がおられます。嚥下障害をきたす原因疾患として、脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病や重症筋無力症などの神経・筋疾患、炎症、腫瘍、中毒、外傷などがあります。

誤嚥と窒息

誤嚥とは食物や唾液などが声門を

超えて気道(気管内)に入り込む状態で、誤嚥性肺炎や窒息の原因となります。窒息は咽頭や気道の入り口に食物、特に餅、パン、肉などが詰まってしまふ状態です。日本ではお正月のお餅が原因として最も多くみられています。日本における不慮の事故の1位は「窒息」で、交通事故よりも多く、窒息は低酸素血症による意識消失、呼吸停止から心肺停止に至る緊急度の極めて高い病態です。特に高齢者(80歳以上)

では不慮の事故の半数以上が窒息となっており、嚥下障害のある方はより窒息の危険性が高くなります。

喉に詰まらせやすい食品は？

窒息を防ぐためには、窒息の原因になりやすい食べ物を知らず、調理や食べ方の工夫で喉に詰まらせにくいようにすることが大切です。餅や肉などは、食べる人の1口サイズより小さく切りまします。硬い野菜や肉は軟らかく調理します。パンなどのパサパサして飲み込みにくい食べ物は、水分

表1 摂食・嚥下障害の質問用紙

①から⑪まで、当てはまる方に○をつけてください。

① 固いものが食べにくいですか	はい・いいえ	
② お茶や汁物などでむせることがありますか	はい・いいえ	
③ 口が乾きやすいですか	はい・いいえ	
④ 葉が飲み込みにくくなりましたか	はい・いいえ	
⑤ 話すときに舌がひっかかりませんか	はい・いいえ	
⑥ 口臭が気になりますか	はい・いいえ	
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	はい・いいえ	
⑧ 薄味がわかりにくくなりましたか	はい・いいえ	
⑨ 食べこぼしがありますか	はい・いいえ	
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	はい・いいえ	
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の義歯がしっかりと噛みしめられますか	はい・いいえ	
1a.どちらでもない	1b.片方だけできる	2.両方できる

※厚生労働省・介護予防マニュアルより

飲み込みにくい食べ物

さらさらした液体…水、お茶、汁物、ジュースなど
口の中でばらばらになり、まとまりにくいもの…肉、かまぼこ、れんこん、ピーナッツ
水分が少なく、パサパサしたもの…パン、カステラ、高野豆腐など
口や喉に張り付きやすいもの…焼き海苔、わかめ、ウエハース、餅など
粘りの強いもの…餅、団子など

を取りながら食べるようにします。摂食・嚥下障害のセルフチェックとして、表1のような質問シートを用いることがあります。10項目のうち1つでも当てはまる、あるいは11番目の項目で、1aまたは1bに該当する場合には、注意が必要かもしれません。飲み込みについて心配な方は医療機関へ相談してみてください。