

# 嚥下機能について

## ・嚥下とは？

一言で言うと「飲み込む」こと！

物を飲み込むには、それぞれの器官が協力しながら**5つの段階**を経て行います。

### 第1段階：先行期

食べ物を目で認識し、口に入れる準備をする。(大きさ、熱さ、硬さは適切か)

### 第2段階：準備期

口に食べ物を入れ歯で噛み砕く。噛み砕いたものと唾液を合わせることで食塊(1つの塊)を作り、飲み込みやすいようにする。

### 第3段階：口腔期

口の中の圧を高めることによって第2段階で形成した食塊を喉へと送り込む。

### 第4段階：咽頭期

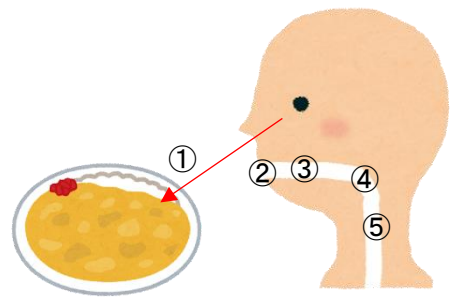
嚥下反射によって、食塊を喉から食道の入口へと送り込む。

### 第5段階：食道期

食塊を食道から胃に送り込む。

## ・嚥下機能低下の原因

- ① 歯の欠損 ② 唾液の量が減る ③ 口・舌周りの筋力低下
- ④ 注意力や集中力の低下 ⑤ 脳・神経にまつわる疾患



# 誤嚥性肺炎について

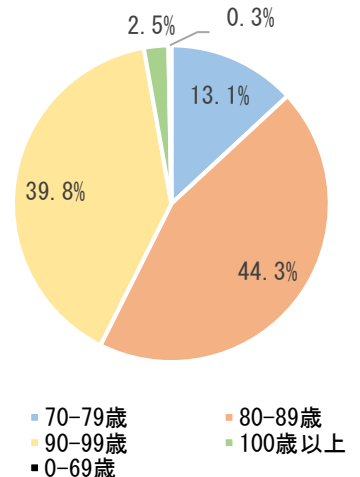
誤嚥とは、物の飲み込みが上手くいかないことで誤って気管に入ることです。そのことによって肺に炎症が生じることを誤嚥性肺炎と言います。これは、飲み込む力が弱くなったり、食べ物が気管に入りそうになった時に咳をして出す力が弱くなることで発症します。また、脳血管疾患や外傷が原因で麻痺が生じることで誤嚥しやすくなることもあります。

肺炎で亡くなる方は右肩下がりにはなっていますが、誤嚥性肺炎で亡くなる約5万人のうち**99%以上が70歳以上**を占めています。要因は、高齢化による筋力の衰え、**嚥下する力の衰え**や**歯の欠損**などです。

予防するために、日頃から嚥下体操を行い、口の中は清潔に保ちましょう。また、物の飲み込みにくさが気になる方は消化器科を受診しましょう。

## 誤嚥性肺炎の死者数割合

(R3年 人口動態統計)





## 今日から始める！簡単誤嚥予防



誤嚥予防には**4つの視点**があります。これらを意識し、嚥下機能を鍛えましょう！

### ① 嚥下にまつわる**筋肉**を鍛える

例) 嚥下体操\*を行う、噛む回数が増える食べ物を選択する

\*嚥下体操とは？

嚥下に関係している口腔器官・首・肩・胸郭の運動を行うことで嚥下を行いやすくする運動。

### 嚥下体操のうちの1つ！『舌の体操』

- 1 絵の様に舌を出す。
- 2 口の両端をなめる。
- 3 鼻の下、顎の先を触るように動かす。

1-3 を食前に  
5-10 回程度繰り返す



### ② **唾液の分泌**を促進する

例) 噛む回数を増やす、唾液腺のマッサージを行う



指全体で耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円をかくようにマッサージする

### ③ 食べる時の**姿勢・環境**を整える

例) ながら食べ・早食いをやめる、机の正面に座り、姿勢を正す

### ④ 口腔内を清潔に保つ

例) 起床後・食後の口腔ケア、歯ブラシ・歯間ブラシ・スポンジブラシを活用する



できそうな事から始めてみませんか？

### 今月のミニコラム

## 2月20日はアレルギーの日です

日本アレルギー協会は、毎年2月20日を「アレルギーの日」と制定し、2月17日から23日の1週間を「アレルギー週間」としています。これを機に、知識を深め、準備しておきましょう。

### ●アレルギーとは？

アレルギーの原因となる物質(アレルゲン)が体内に入ることによって、免疫細胞と反応を起こし、症状が出現。

### ●アレルギー予防

- ・気管支喘息：睡眠を十分にとり、こまめにストレスを発散、激しい運動を避ける
- ・アトピー性皮膚炎：外用薬の塗布、スキンケアの徹底、刺激が少ない衣服の選択
- ・花粉症：花粉飛散予測日の2週間程度前に薬物療法を開始、室内の加湿、マスクの着用



### ●参考・引用文献・URL

- ・社会医療法人 愛仁会 明石医療センター ・健康長寿ネット 摂食・嚥下障害とは/高齢者の摂食嚥下機能に影響する要因
- ・厚生労働省 令和3年 人口動態統計月報年計/e-ヘルスネット 誤嚥性肺炎について ・アレルギーポータル 気管支喘息/アトピー性皮膚炎/花粉症
- ・デンタルサポート株式会社 はじめよう！やってみよう！口腔ケア ・一般社団法人 日本訪問歯科協会 嚥下機能の重要性(1)
- ・福岡県後期高齢者医療連合 お口の体操①～⑥唾液腺マッサージ