



# みどり



## 76号『摂食・嚥下障害』

2014年7月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

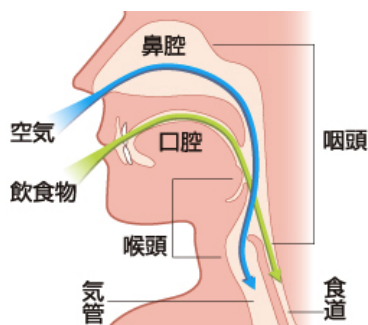
### 摂食・嚥下障害とは

摂食嚥下とは、食物を認知する事から始まり食物を口腔内に取り込み、のど、食道を経て胃に至るまでの過程をいいます。

これらの働きが障害されると食物が「飲み込めない」・「上手に食べられない」・「むせる」という症状が現れます。これを摂食・嚥下障害といいます。

### 飲み込みの過程

飲み込みとは、どのように行われているのでしょうか？



日本口腔保険協会 HP より

図 1. 摂食嚥下に関わる器官

食べ物が口から胃へ送られる 5 段階の過程

#### 1 先行期

食物を認知する時期。食欲を感じ、唾液の分泌、消化管の運動につながる大切な段階。

#### 2 準備期

摂取した食物を咽頭に送るために、口の中へ食物を取り込み（補食）、取り込まれた食物を嚥

んで（咀嚼）、飲み込みやすい形（食塊）にする。

#### 3 口腔期

食塊を舌によって咽頭へ送り込む段階。

#### 4 咽頭期

嚥下反射（ゴックン）により食塊が気管に入り込まないように防御し、食塊を食道へ運ぶ。

#### 5 食道期

食道を緩め、重力と蠕動運動によって胃へ食塊を運ぶ。

### 摂食・嚥下障害になると

摂食・嚥下障害になると、以下のような症状が見られます。

#### 摂食時の全身・局所症状

- ・食べるのが遅い、食べにくい ・よくこぼす
- ・しばしば嘔吐をする ・ガラガラした声・呼吸こなる
- ・食後、咳や咳げらいが多い ・唾液がだらだら流出する
- ・飲み込みにくい、むせる、咳き込む

#### 身体所見

- ・低栄養、脱水、発熱 ・呼吸状態の変化（咳・痰・呼吸数の増加）
- ・循環動態（血圧、心拍数の変化） ・胃腸症状（食欲、下痢、便秘）
- ・口腔、咽喉粘膜の状態（汚れ、乾燥、潰瘍、炎症）、口臭、歯（義歯の有無と適合、う歯）、歯肉（腫脹、出血など）

### 誤嚥とは

誤嚥とは、食道に入るべき食物が気道に入ってしまう事を指します。食物ばかりではなく唾液や痰でも誤嚥する場合があります。誤嚥をす

ると肺炎や窒息を起こす可能性がある為、とても危険です。

誤嚥にはむせる場合とむせない場合があります。誤嚥した場合、私達は咳を強く行う事で誤嚥物を出して気道を防御しています。

むせない誤嚥を「不顕性誤嚥」といい、本人や周囲が気付きにくい為そのまま摂食を続けてしまい誤嚥量が多くなり、誤嚥性肺炎を起こしてしまう事も少なくありません。

当院では、水分や食物を召し上がって頂く事での判別が難しい患者様に対し、嚥下造影検査を実施しています。嚥下造影検査とは、X線透視下で造影剤入りの食塊を嚥下させ、口腔、咽頭、食道の機能、構造の異常、食塊の動きを評価する方法です。

### 適切な食事姿勢

誤嚥のリスクを最小限にする為に、食事場面では適切な食事姿勢と食物形態の選定が重要となります。

まずは姿勢について触れたいと思います。安全に摂取できる姿勢は飲み込みの状況によって異なります。健康な方ではしっかり椅子に座る方が良いですが、嚥下障害のある方では姿勢を傾けた方が良い場合があります。それぞれに利点と欠点がある為、その人に合わせた姿勢の設定が重要となります。

#### 椅子に座った姿勢

良い姿勢：①あごは引き気味、背は 90 度。②椅子の座面の高さは膝が 90 度に曲がり、足の裏は床につくように。③からだテーブルの間のすき間は握りこぶし一つぐらい。④テーブルの高さは腕を乗せて肘が 90 度に曲がるくらい。

利点：自力摂取しやすい。胃食道逆流を起こしにくい。

欠点：口腔から零れやすい。口腔内、咽頭へ

の送り込みをしにくい。誤嚥、残留しやすい。

#### ベッド上の姿勢

良い姿勢：①背もたれは 30~60 度。②首が後ろに反らないように頭部に枕やクッションを使う。③腰はベッドの折れ目に合わせる。④膝が軽く曲がった状態になるように膝下にクッションを置き、足の裏にクッションをぴったりつける。

利点：口唇からの零れが少ない。口腔内移送と咽頭への送り込みに有利。誤嚥と喉の食物残留防止効果がある。

欠点：自力摂取しにくい。逆流しやすい。

### 食物形態の選び方

嚥下しやすい食物とは、咀嚼や食塊形成を補い、喉に残りにくく誤嚥の少ないものです。これに当てはまる食品の条件は、①密度が均一である②適当な粘度があってバラバラになりにくい③口腔や咽頭を通過するときに変形しやすい④べたつかず粘膜に付着しにくいもので、一番適した食品としてゼラチンゼリーがあります。

反対に嚥下に向かない食品としては、①水分②酸味の強いもの：酢の物、柑橘類③パサつくもの：ゆで卵、焼き魚、ふかした芋類、凍り豆腐④うまく噛めないもの：かまぼこ、こんにゃく、きのこ類⑤のどに張り付きやすいもの：餅、焼きのり、わかめ⑥粒として残りやすいもの：ピーナッツ、大豆、枝豆⑦繊維の強いもの：ごぼう、ふき等があります。

これらの食べにくい食品もペースト状にしたりトロミをつける事で誤嚥しにくくなります。

トロミ調整剤はお近くの薬局やスーパーで購入出来ます。また現在は市販の嚥下食のレトルト食品もさまざまな種類がありますので、ご家庭で嚥下食を作られている方は利用してみたいかがでしょうか。

(文責：小栗香織)