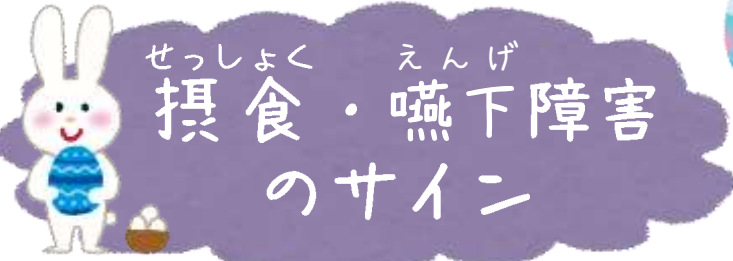


# あさか訪問通信



うらかな春の日差しが心地よいこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？摂食・嚥下障害とは、食べ物を口に入れてから嚥んで飲み込む通りに障害があり、通過しにくい状態を言います。

## ● 嚥下のしくみ

① 食べ物の認識

・口  
虫菌などで歯が弱り  
咀嚼力が低下する

② 口の中に入れる

唾液の分泌が減る

③ 咀嚼

・気管  
細菌を含んだ唾液  
などが気管に入る

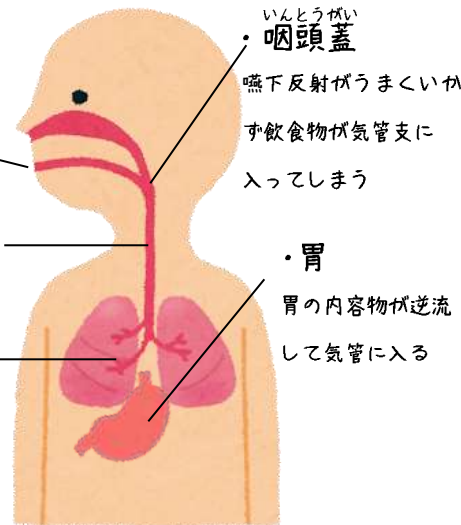
④ 唾液と混ぜて  
飲み込みやすい塊を作る

⑤ 嚥下する

・肺  
細菌が肺に入って  
肺炎を起こす

⑥ のどを通過して食道へ

⑦ 食道を通過して胃に入る



## ● 摂食・嚥下障害の原因

食べたり飲んだりすることを摂食、食べ物や飲み物を安全にのどを通過させ飲み込むことを嚥下と言います。老化によるお口の機能低下などによって起こります。特に脳血管障害になると、後遺症として摂食・嚥下障害が起こりやすくなります。

## ● 誤嚥してしまうと…



誤嚥性肺炎



低栄養・脱水



食べる楽しみの喪失

飲み込みが悪く、食べ物や飲み物が誤って気道に入ってしまうことがあります。これを誤嚥と言います。誤嚥しやすい状態が続くと、誤嚥性肺炎を起こしたり、食事や水分の摂取量が減って低栄養や脱水が起こることがあります。こうした摂食・嚥下障害の状態になると好きな物も思うように食べられなくなり、食べる楽しみも失われてしまいます。「よくむせる」「痰がからんだようなしゃがれ声になる」「よくこぼす」などの症状が目立つ時には注意が必要です。

## ● 美味しく安全に♡



食事の工夫  
「とろみ」「まとまり」  
「噛みごたえ」



食べる姿勢  
あごを軽く引く



リハビリ  
口の中・唇・  
舌・頬を刺激

美味しく安全に食べるには、「食事の工夫」「食べるときの姿勢」「口のリハビリ」などです。食事では、「とろみをつける」「まとまりやすい食べ物」「適度な噛みごたえのある食べ物」がポイントとなります。食べる時の姿勢では、あごを引くのがポイントです。ベッドの場合は、背中を60度程度にすると、食べ物が食道に行きやすくなります。口の中・唇・頬・舌のストレッチやのどの周囲の筋肉を鍛える訓練など、「口のリハビリ」も効果的です。