

飲み込みのしくみ と 摂食・嚥下障害

食べ物を口に入れ、歯で噛んで飲み込みやすい形にし、それを飲み込んで食べ物を胃へ送り込む一連の過程を『摂食・嚥下』といいます。

『摂食・嚥下』は

1. 食べ物を認識する
2. 口へ運んで噛む
3. 飲み込みやすいかたちに整える
4. ゴックンと飲み込む
5. 胃まで運ぶ

という、5つの段階にわけられます。



「加齢」や「病気」「心理的要因」を原因として、この過程に問題が生じると、食事にむせたり、うまく飲み込めなくなってしまったりすることがあります。

これを『摂食・嚥下障害』といいます。

こんな症状には要注意！！

次のような症状がみられる場合には、『摂食・嚥下障害』の可能性が考えられます。

①かたいものが噛みにくい

めん類を好むようになった
噛まなくてよいものを好むようになった

②食事を残したり、食べる時間がかかるようになった

以前に比べて食事時間が異常に長くなった

③体重が徐々に減ってきた

全部食べられずに食べる量が減った

④食べ物を飲み込むのが難しい

口に溜めこんでなかなか飲み込めない
飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている

⑤むせたり、咳をすることがよくある

食事中、特に水分でむせることが多くみられる
食事中でなくても、突然むせる
唾液を上手に飲み込めずに咳込んだりする

⑥痰がでる

気管に食べ物が入ってしまい、残っている可能性がある

⑦食事をとると、ガラガラ声やかすれ声になる

飲食後、声帯*付近に食べ物が残っている可能性がある

*声帯…のどの中央部にある声を出す器官

⑧微熱が続く

食べ物や唾液が肺に入り、炎症を起こしている可能性がある



食べる楽しみが
なくなる



摂食・嚥下障害は、身体的・精神的に悪影響を及ぼすことにつながります。
以上のような症状を見逃さないように注意しましょう。