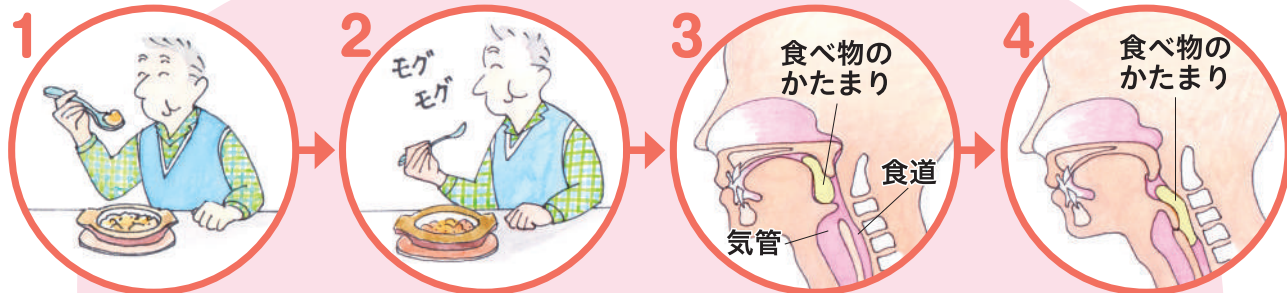


飲み込みのしくみ～嚥下障害と誤嚥～

食べ物を飲み込んで胃に送り込むことを^{えんげ}嚥下^{ごえん}といいます。

飲み込むしくみ



食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、体が食べるための準備を始める。

口に入った食べ物は、嚥んで唾液と混ざり、飲み込みやすい形にまとめられる。

まとめられたかたまりが、喉の奥まで送られる。

脳に信号が送られ、反射的にゴックンと飲み込まれる。食べ物の逆流や気管への入り込みを防ぐ仕組みが働き、食道を通して胃へ送られる。



この過程に問題があり、食事中むせたり、うまく飲み込めない状態を「**嚥下障害**」といいます。

嚥下障害のリスク



食事が十分にとれず、栄養や水分が不足した状態。体力低下につながる

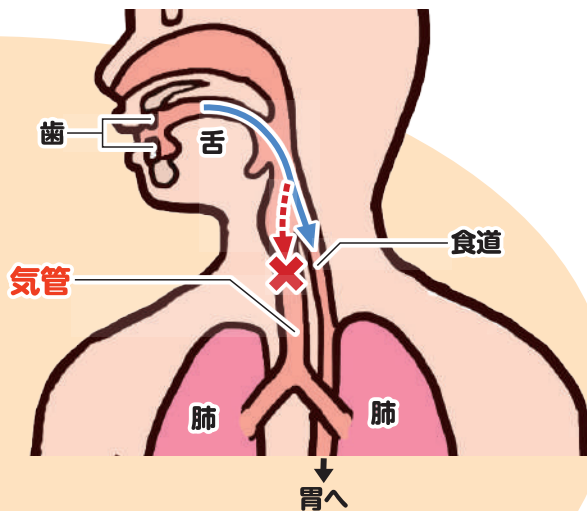
誤嚥とは？

食べた物が誤って気管に入ってしまうこと。窒息や肺炎を招くので、次の状態のときは要注意！

- 1 食べ物が口の中でばらけてまとまらない
- 2 飲み込む動作をする前に気管に流れ込んでしまう
- 3 口の中やのどの神経などが麻痺しているか弱っている
- 4 のどの奥に食べ物が残っている
- 5 気管の入口の開閉がうまくいかない



食べ物や口の中に含まれる細菌が誤って気管に入ると「**誤嚥性肺炎**」を起こします。



誤嚥性肺炎 予防のポイント

- ① 飲食物の誤嚥を防ぐ
とろみ調整食品や、やわらか食品などの利用
- ② 口腔内を清潔にしておく
口腔ケアグッズの利用
- ③ 胃から食道への逆流を防ぐため、
食後2～3時間は起き上がった姿勢で過ごす
- ④ 肺炎にかかりにくい、かかっても治りやすい
体力をつけておく