

安全な食事について

甲斐リハビリテーションクリニック

関田 由起 言語聴覚士

本日の内容

- ①摂食嚥下の基礎（解剖・メカニズム）
- ②摂食嚥下障害とは？（原因・症状・誤嚥）
- ③摂食嚥下に適した姿勢
- ④安全な

①摂食嚥下の基礎

摂食嚥下に関わる解剖

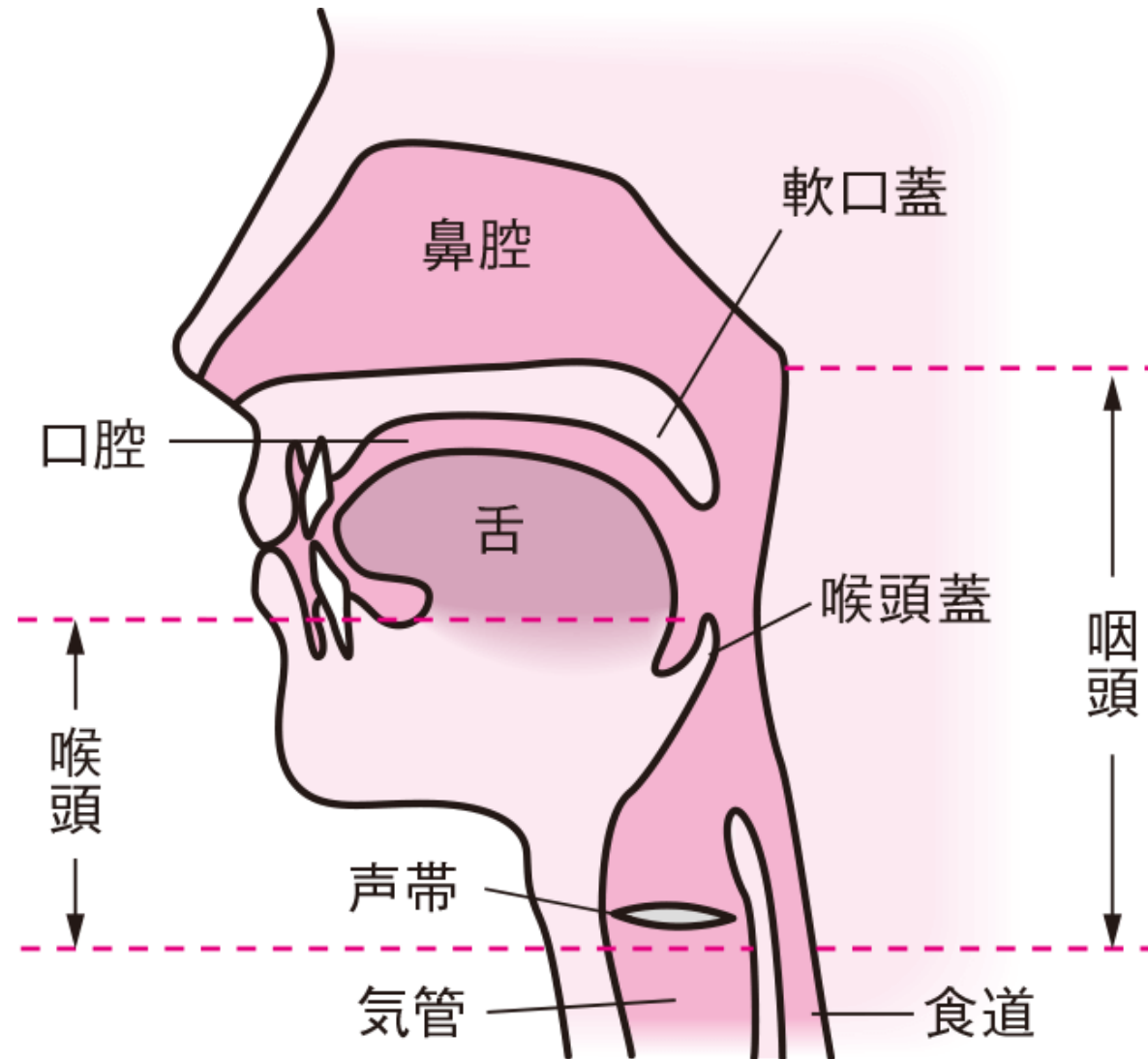
摂食嚥下とは？

- 摂食：食物に対する意識
食物を口に取り込む行動
- 嚥下：食物や水分・唾液を胃まで送ること



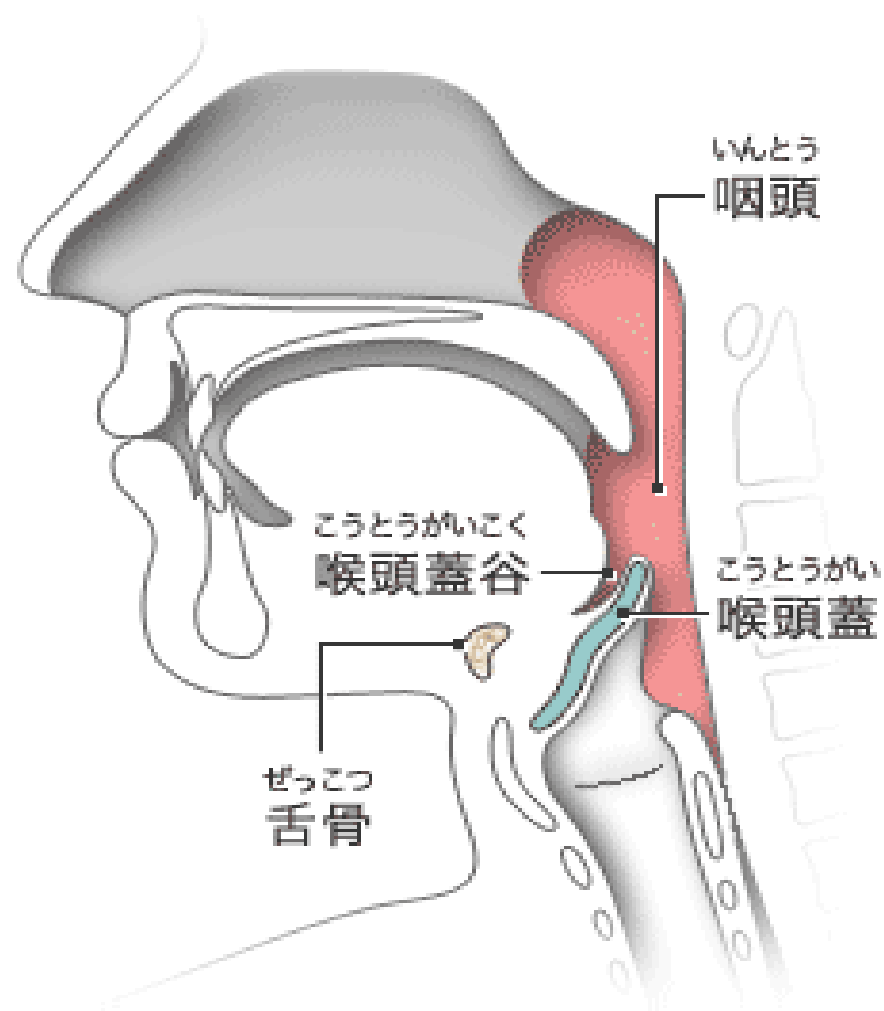
これら一連の過程の一部あるいは複数の過程が障害されることを摂食嚥下障害という

嚥下に関わる解剖（口腔・咽頭・食道）



嚥下に関わる解剖

咽頭



①摂食嚥下の基礎

摂食嚥下のしくみ

嚥下のしくみ

<嚥下の5期モデル>

①先行期

食物の認知

意識・情動（食欲）

視覚・嗅覚

記憶

唾液や胃液の分泌促進



嚥下のしくみ

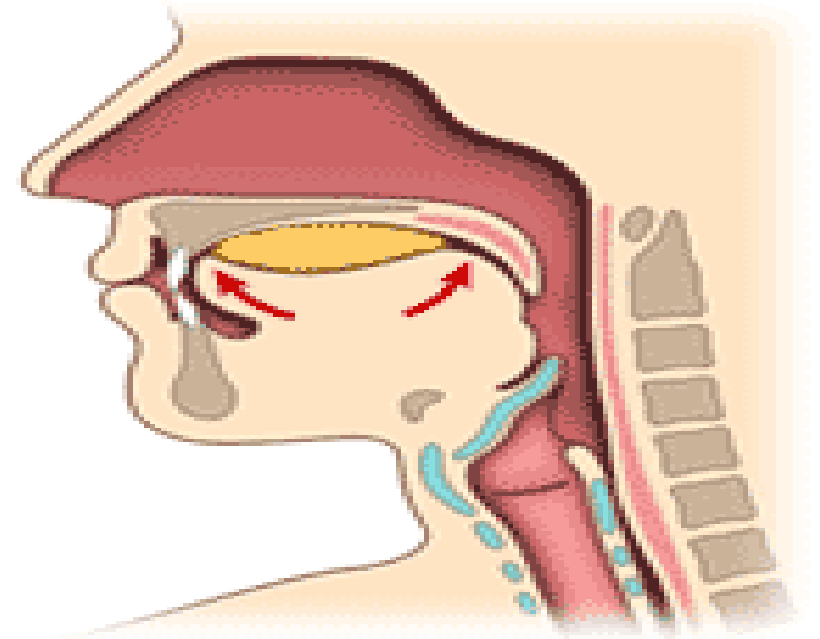
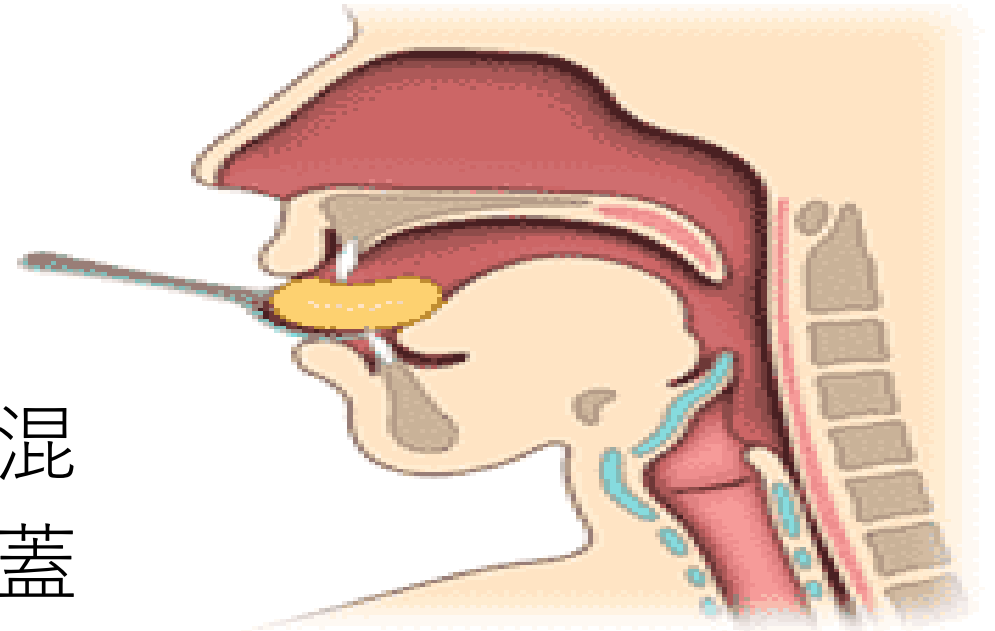
②準備期

- ・食塊形成

食物を口に取り込み、唾液とよく混和しながら咀嚼をしたり、舌と口蓋で食物を押しつぶす。

飲み込みやすい形状や量に調整する。

- ・食塊を保持して咽頭流入を防ぐ



嚥下のしくみ

③口腔期

- ・食塊を咽頭へ送り込む
- ・舌を硬口蓋へ押し付けて後方へ移動させることにより口腔内圧が高まる

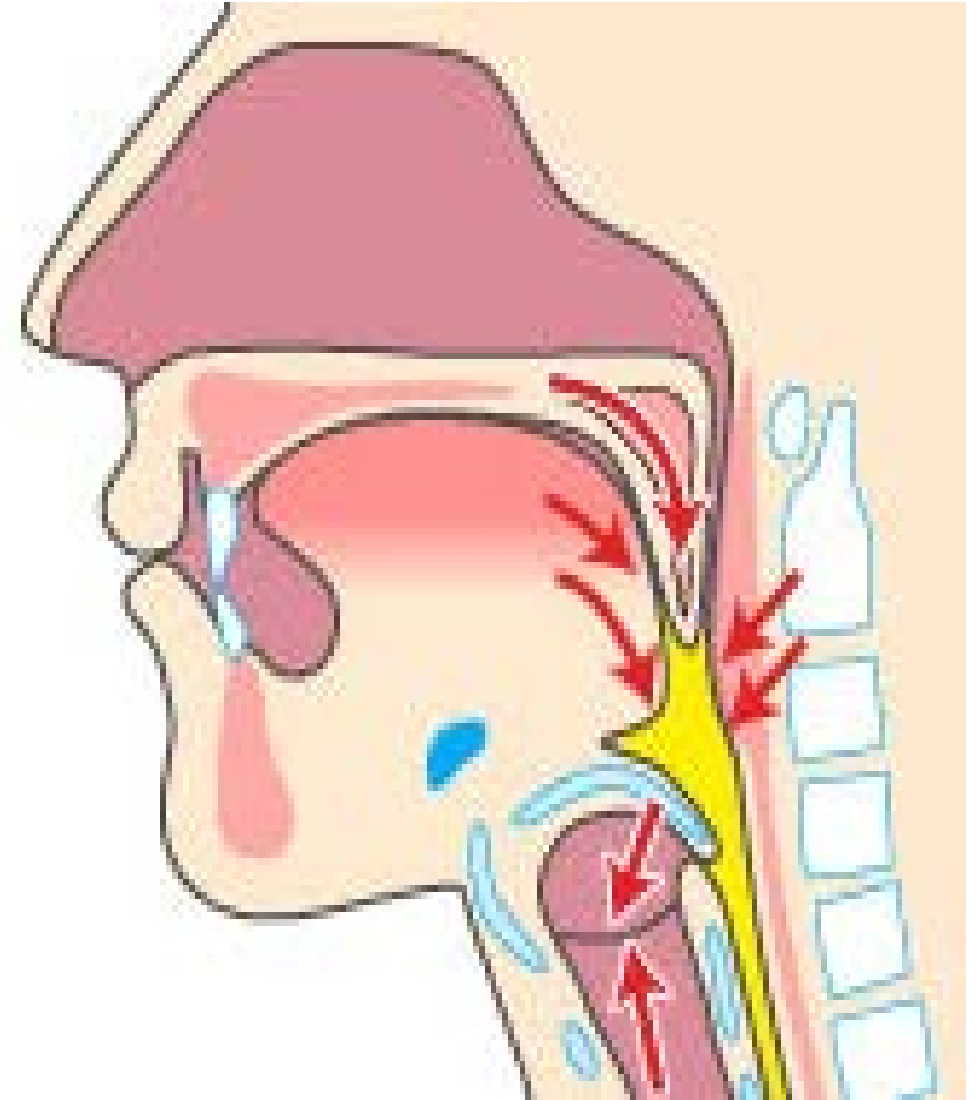


嚥下のしくみ

④咽頭期

嚥下反射によって食塊の飲み下す（咽頭から食道へ送り込む）過程

- ・ 食道以外の **3つの通路** が閉ざされる
- ・ 食道入口部が開大し食塊が食道へ取り込まれる

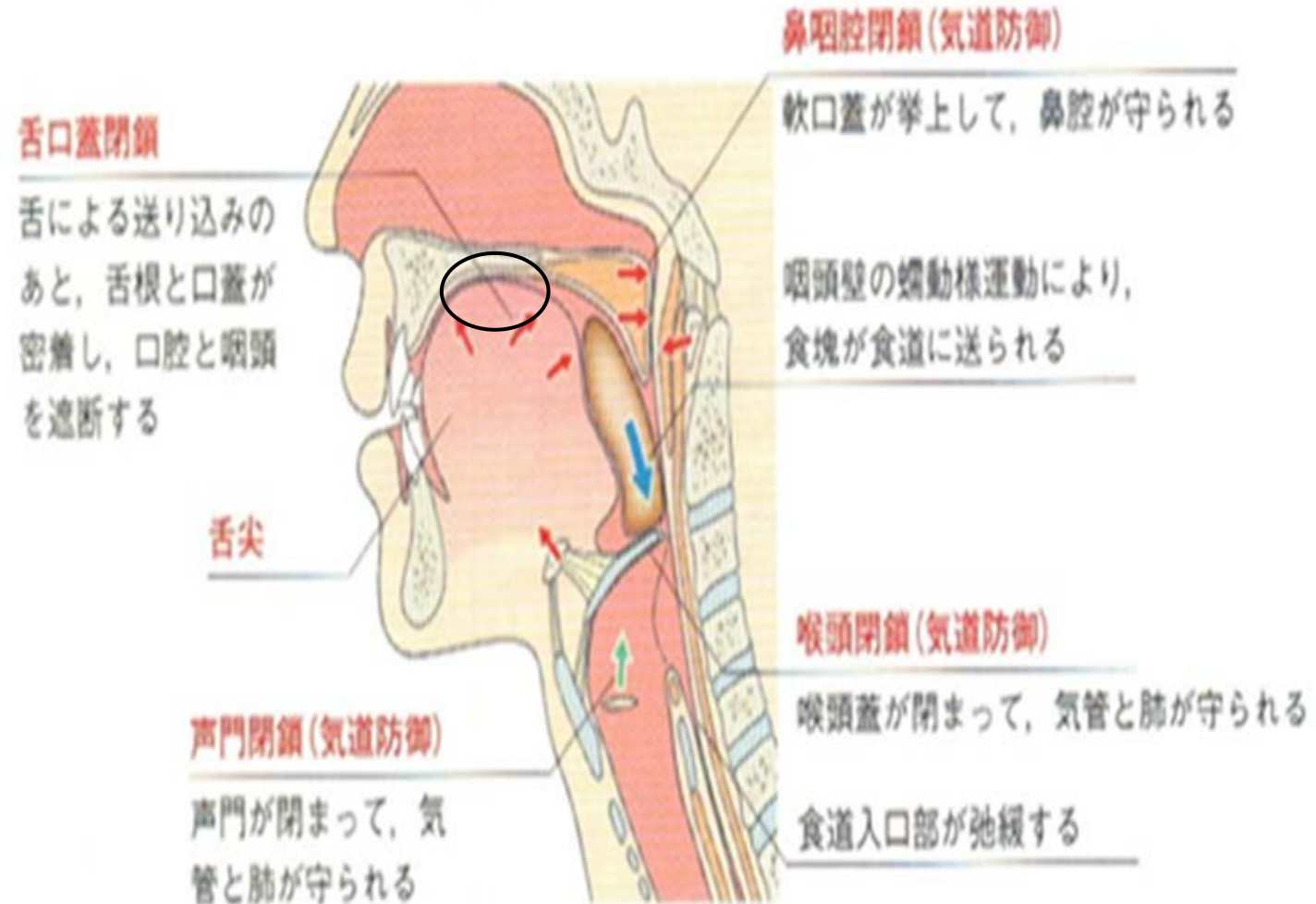


咽頭期の嚥下運動

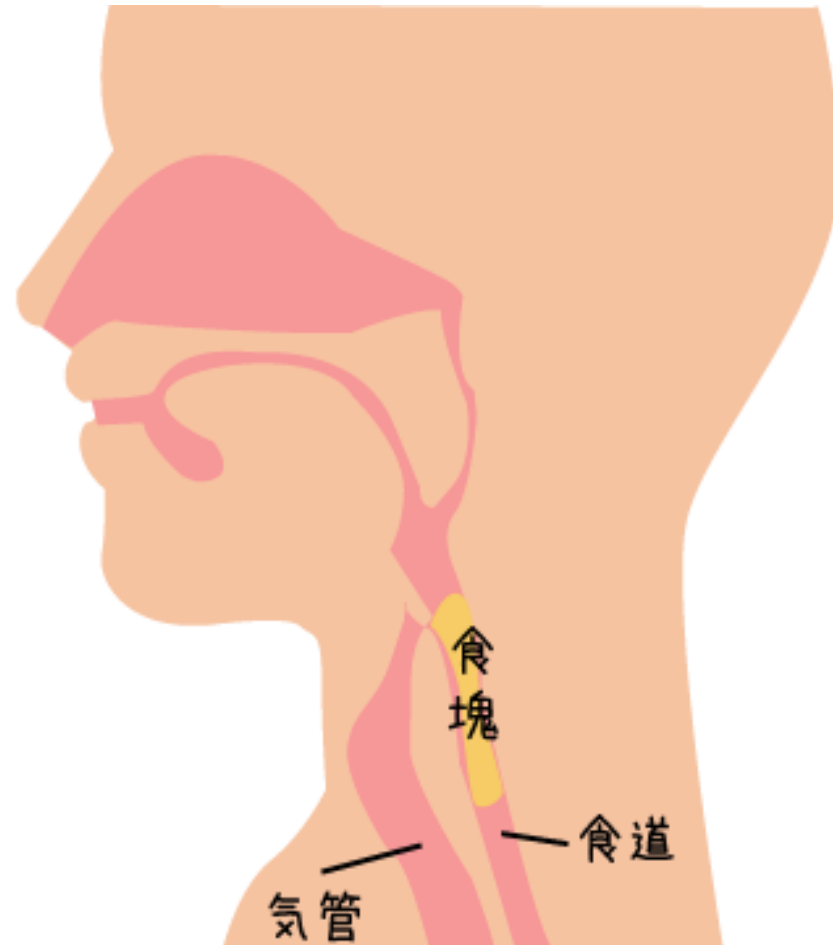
3つの通路を閉ざすしくみ

- ・舌口蓋閉鎖
- ・鼻咽腔閉鎖
- ・喉頭閉鎖（気道防御）

気道はさらに声門も固く閉められて二重ロックがかかる



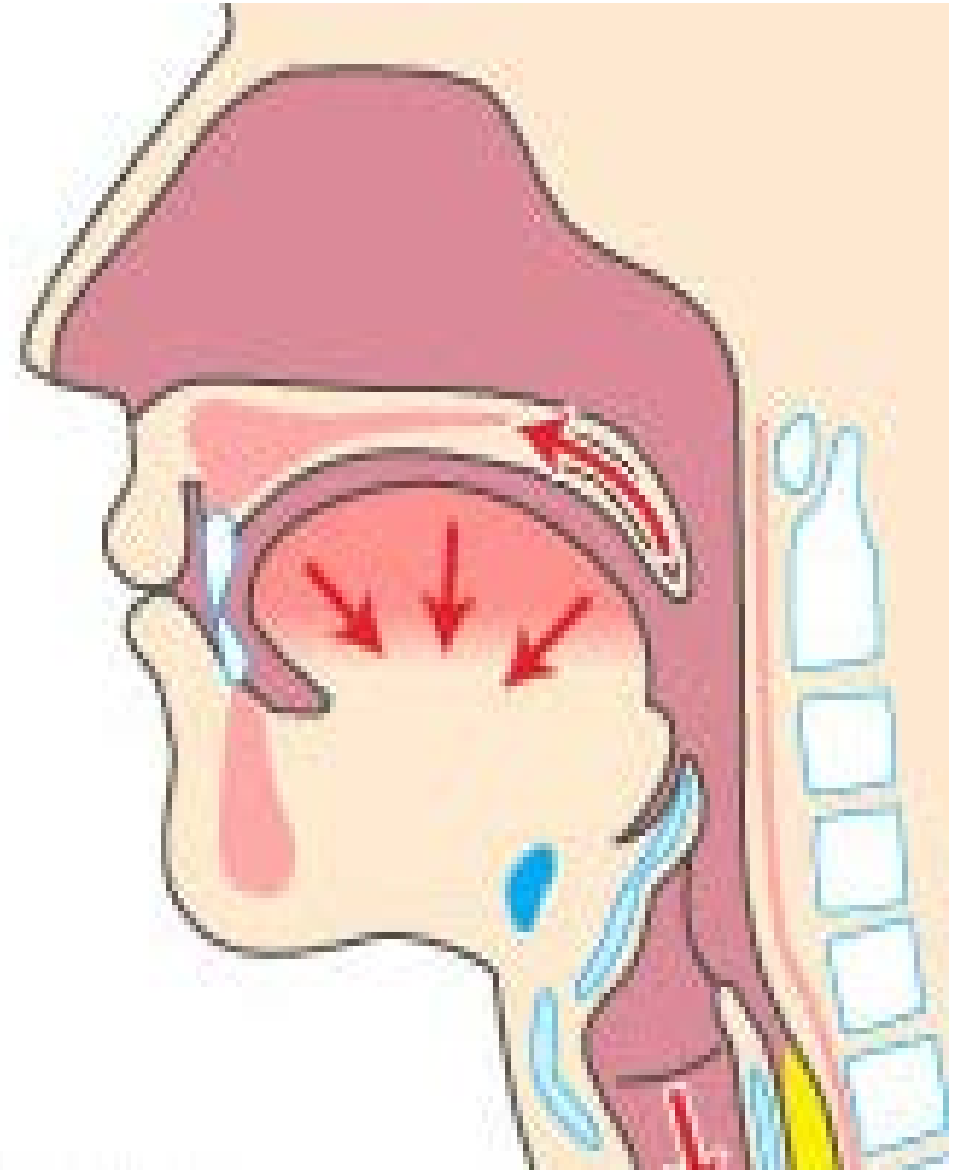
咽頭期の嚥下運動（3つの通路）



嚥下のしくみ

⑤食道期

食塊が食道に入ると逆流しないように食道入口部が閉じられ、食道の蠕動運動によって胃に運ばれる



実際に食べてみましょう・飲んでみましょう

○各期を意識してみましよう

○口腔器官の動きを意識してみましよう

口唇・下顎・舌……

ではそれぞれの運動が機能しないとどうなるか？

○どの時点で嚥下反射が起きる？

○嚥下時の呼吸は？

②摂食嚥下障害とは？

摂食嚥下障害の原因

○神経・筋の問題（機能的要因）

- ・脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）による麻痺⇒全体の40%
- ・神経変性疾患（パーキンソン病・ALSなど）
- ・脳神経障害（重症筋無力症・多発性筋炎など）

○形態的な問題（器質的起因）

口腔や咽頭その周辺の炎症・腫瘍・外傷・奇形・瘢痕狭窄など

○身体の衰弱や加齢に伴うもの

*サルコペニア

嚥下障害が疑われる症状

○食事中や食後にむせや咳がみられる

咳反射：異物を排除する生理的な防御反応

○お茶やみそ汁など水分でむせることが多い

○痰が出る

○風邪ではないのに微熱が続く

○飲み込んだ後に声が痰がらみのある声（湿性嚙声）になる

○咽頭に食物残留感・違和感がある

○食べ物の好みや食事のしかたが変わる・食べたがらない

○食べると疲れて苦しい・食事に時間がかかる

○体重が減少した

○口から食物がこぼれることがある

誤嚥とは？

食物が声帯を通り抜けて気管に入ることを誤嚥（aspiration）という

誤飲：食物以外のものが食道に入ること

○むせのない誤嚥（silent aspiration）

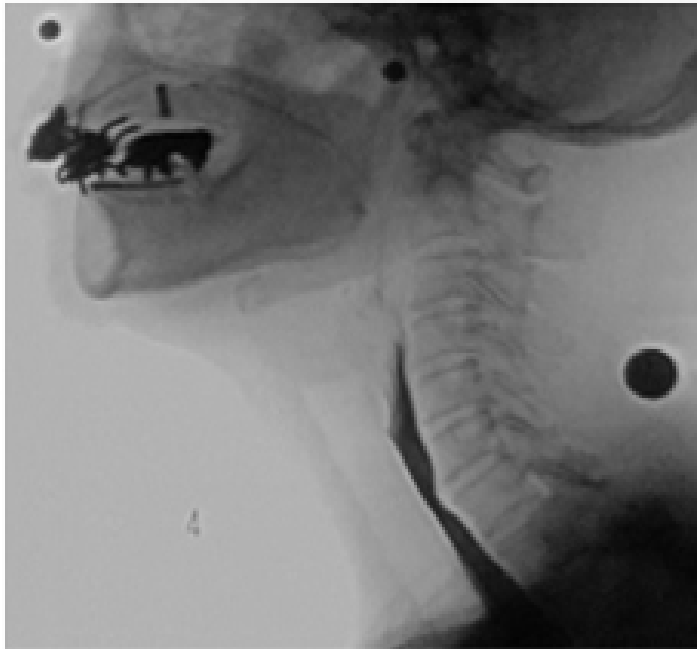
- ・咳反射が低下・消失していると誤嚥してもむせないことがある
- ・咳反射が低下・消失していると食べていなくても胃酸や口腔内細菌の誤嚥が起こる

⇒ 誤嚥性肺炎

誤嚥によって起こる肺炎

誤嚥とは？

VF（嚥下造影検査）



黒く映っているのが検査食です。
食道を通っています。正常に食べ
ることができます。



喉に残っているところ



気管の中に食物が入っているところ。