

摂食と嚥下について、前ページのイラストを用いて簡単に説明をします。

第1段階の「先行期」では、においや温度、味や固さを確かめつつ、何をどのようなペースで食べるのか、どれくらい嚙むのかを判断します。自分で思うように箸やスプーンを使って口の中に入れることが出来なかったり、唇で食べ物を捉えることが出来なければ、この先行期に問題があるということになります。

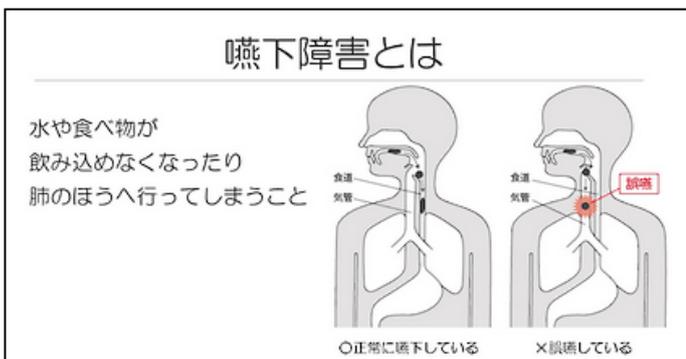
次に第2段階の「準備期」になります。これは咀嚼期ともいい、食べ物を口の中に入れ、状態に応じて噛み砕き、飲み込みやすい形状にします。このとき、舌の動きが悪いと、食べ物が奥に行かないよう舌で押し戻しながら、何度も歯で噛み、細くなるように口の中で食べ物を移動することが出来ません。嚙むことがしっかり出来て初めて、唾液が充分混ざり合った飲み込みやすい食べ物の塊が出来ます。そうすると次の段階、口腔期に繋がっていきます。

次に第3段階の「口腔期」になります。唾液と混ざり合い、飲み込みやすくなった食べ物の塊を、喉の入り口、咽頭と呼ばれる部分に送り込みます。この時も舌の動きが重要となります。

次に第4段階を「咽頭期」と言います。食べ物の塊を喉から食道へ送り込む時期です。食べ物が気管に入り込まないよう、複雑なメカニズムが働きます。簡単に言うと、ゴクンと飲み込むとき、人は0.5秒間息を止め、その時、気道の入り口は閉じるようなシステムになっています。この動きが弱くなると、うまく飲み込めず食道内に食べ物が残り、だんだんと気道に流れ込み誤嚥が起きやすくなります。また、窒息などの原因にもなりやすくなります。

最後に第5段階の「食道期」では、食べ物のかたまりが食道から胃へ到達します。

この一連の流れを通して、摂食、嚥下と呼ばれます。



さて、私たちは普段、特に深く考えることなく、食べたり飲んだりしています。

もし、「食べたいのに、歯が悪くて嚙めない。舌や喉が思うように動かなくて食べられない。飲み込めな

い」状態になったらどうでしょうか？

病気や歳をとることで、水や食べ物が飲み込みにくくなることを総じて「嚥下困難」「嚥下障害」といいます。

先のイラストは嚥下の状態を表したものですが、左図は正しく、胃につながっている食道を食べ物が通っているのに対し、右図は肺につながる気管のほうに食べ物が入ってしまっています。これを「誤嚥」と言い、嚥下障害の中でも怖い症状です。嚥下障害が起こると食べ物や水分が気管に入ることにより、窒息、誤嚥がおこりやすくなります。誤嚥を繰り返すことで、誤嚥性肺炎といった命に係わる病気を引き起こすこともあります。

嚥下障害の問題点は他にもあり、食べる楽しみが減ってしまうことです。「食べる」という行為は、多くの方にとって、日々の暮らしの中で大きな楽しみとなっているのではないのでしょうか。食べたいのに食べられない、飲みたいのに飲めない、その「食べる」時間が、つらく悲しい時間になり、「食べる」ことがしんどくなってしまいます。「食べる」ことがしんどくなった結果、食べる量が減り、食事の内容が偏るため、低栄養状態に陥りやすくなります。また、水分も上手に摂ることができないため脱水が起こりやすくなり体重が落ち、体調を崩しやすくなってしまいます。元気に見える人でも、いつもの食事を食べづらく感じていたり、気付かないうちに誤嚥をしている可能性もあります。

摂食・嚥下障害を疑う主な症状

- ①むせ(食事中/食事以外)
- ②咳、たん(特にゴロゴロとしたもの)
- ③食事の時間、食べ方の変化など
- ④食欲、体重の低下
- ⑤食事内容、好みの変化
- ⑥口の中の汚れ、食べ物が口に残る
- ⑦声の変化(ガラガラした声)

摂食、嚥下障害が起こっているかどうかは、なかなか見ただけでわかりにくいのですが、いくつかのサインに注意して観察することで分かることがあるので、サインとして判断する主な症状について見ていきます。

まず、「むせ」が見られるかどうかです。「むせ」とは、異物(食べ物や水分)が気管に入り込んだ時に、ゴホンゴホンと咳払いをすることで異物を吐き出す防護反応です。「むせる」ということは気管に入ったということになりますので、飲み込むタイミングがずれているのか、誤嚥しているかもしれないと考えるサインのひとつです。何度も繰り返すのか?食事中に起