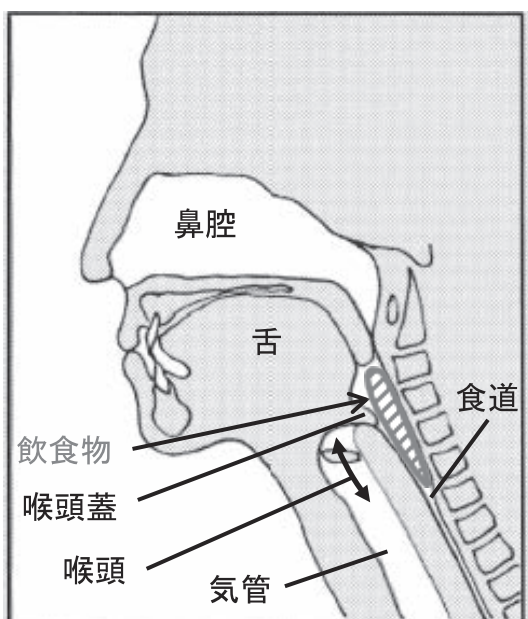


飲み込みの仕組み

—飲み込むときは下を向いて—

食べ物を食べることを「摂食（せつしょく）」、物を飲み下すことを「嚥下（えんげ）」といいます。飲食物などが気管の中に入り込むことを「誤嚥（ごえん）」といい、肺炎や窒息を発生させることがあります。摂食・嚥下機能は理解や判断などの知的な機能とともに、口、舌、のどの周りの筋肉の動き、歯、唾液の量など、さまざまな体の器官により支えられています。加齢とともにこれらの機能、身体の器官は衰えていきます。飲み込みの仕組みを理解することで安全な飲み込みを心がけましょう。



■飲み込みの仕組み

飲食物が口の奥に入ってくると「喉頭（のど仏）」が上がり、「喉頭蓋」が閉まり、後方にある食道の入り口が開き、飲食物は食道に流れていきます。

喉頭がしっかり上がることで前面にある気管に蓋がされます。しかし、歳をとると、喉頭が下に落ちてしまい、蓋をするために上に移動する距離が長くなってしまいます。そのためしっかり上がりきらずに蓋の閉まりがあまくなり、飲食物が気管に入ってしまう、「誤嚥」の危険性が高まるわけです。

（喉頭は日本人においては、70歳ごろまでには1頸椎の長さ程度は下に落ちてしまうと報告されています。）



■飲み込む時は下を向いて

「あれ、近頃、むせることが多くなった」と思われる方は、もしかしたらのどの蓋の閉まりがあまいのかもしれない。下を向くことで喉頭の上がる距離を少しでも短くしてあげると効果的です。そしてゆっくり飲み込んでみましょう。

食べること、飲むことは大切なこと。少しでも不安がありましたら、主治医の先生、病院や施設の言語聴覚士に声をかけてください。



リハビリテーション室
言語聴覚士
長谷川 靖子