

# 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嚥下といいます。

## 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、噛んで唾液と混ざり、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。

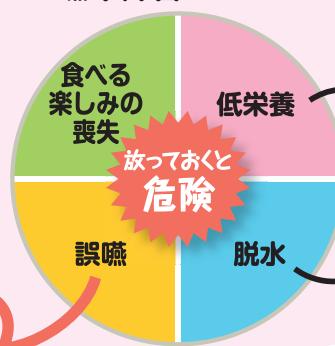


脳に信号が送られ、反射的にゴックンと飲み込まれる。食べ物の逆流や気管への入り込みを防ぐ仕組みが働き、食道を通して胃へ送られる。



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



放っておくと  
**危険**

飲食物が十分に摂れず、栄養や水分が不足した状態。体力低下に繋がる。

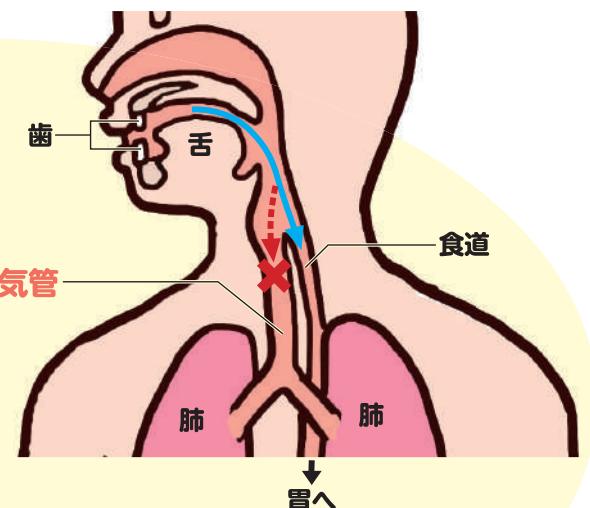
## 誤嚥とは？

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、かかるても治りやすい体力をつけておく