

# ここで活かそう ナースの力!

第2回

テーマ「嚥下のメカニズム」



Question & Answer

1

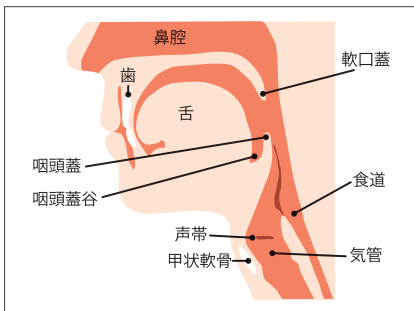


Q 口や喉(のど)の構造について教えてください。



A 口の中と喉は、呼吸・嚥下・発音等、様々な働きを担う器官が集中しています。体の向きや角度が嚥下機能に影響することもあるので、それぞれの構造や位置関係を理解しておくことが大切です。

●口・喉の構造

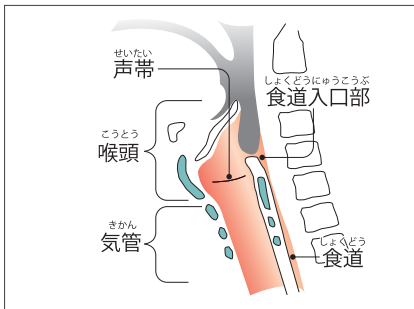


舌：味覚を感じると同時に、食物の形・硬さを感知し、食塊を喉の奥に送り込む重要な役割を果たします。

軟口蓋 (なんこうがい)：口腔内のものが鼻腔に逆流しないようにする弁です。

喉頭蓋 (こうとうがい)：嚥下の瞬間に食物が気道に入らないようにする蓋です。嚥下反射が起きると気管の入り口をふさぎ、食物は食道に送り込まれていきます。

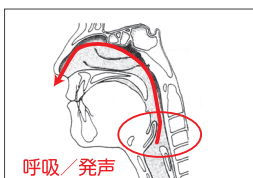
喉頭蓋谷 (こうとうがいこく)：送り込まれてきた食塊を、一時ため込むところです。ここにある程度食塊がたまると、嚥下反射が起きます。



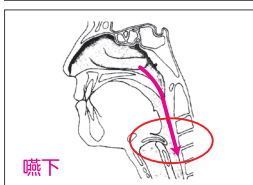
声帯：空気の通り道にあり、声を発する器官です。嚥下の瞬間には呼吸を止めると同時に声帯も閉じています。

甲状軟骨：いわゆるのど仏です。嚥下反射が起きることで挙上し、咽頭の位置も上になり食道が開きます。

●呼吸／発声と嚥下

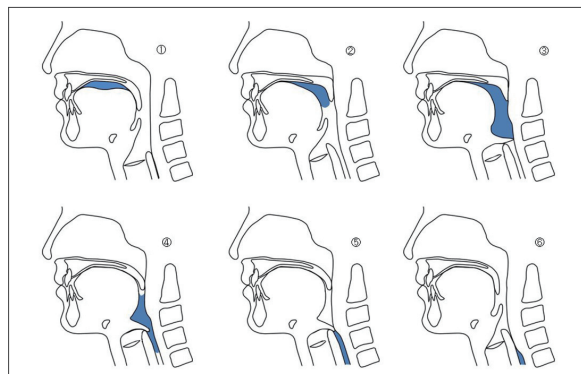


呼吸／発声



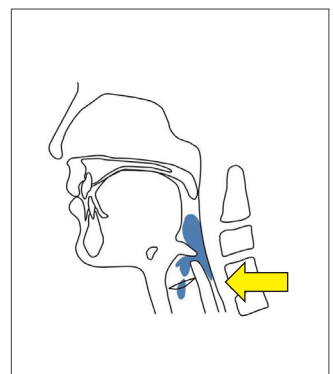
嚥下

●正常な嚥下



嚥下反射により喉頭蓋が気道に蓋をし、食塊は食道だけに送り込まれていきます。

●誤嚥



食塊が声門を越えて気道に入ることを誤嚥と定義します。

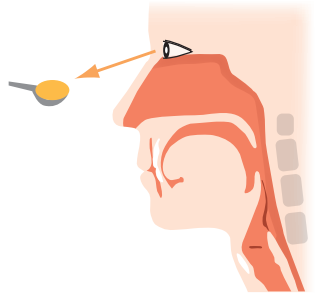
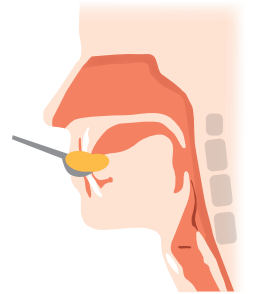


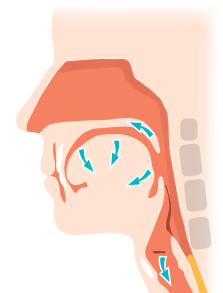



私達が行っている摂食・嚥下の動作には、どのような過程があるのでしょうか。



食べるという行為は、食べ物であることを認知することから始まります。口に入れたものをこぼすことなく咀嚼し飲み込むまでに、大きく5つの過程に分類されます。

●摂食嚥下のメカニズム ～5つの過程～ (➡は圧のかかる向き)

<p>①先行期</p>  <p>食物を認知して口に取り込むまでの過程。 形・量・質等を視覚で捉え、どのように食べるかを判断します。ここでの情報は、唾液の分泌を促進します。</p>	<p>②準備期</p>  <p>食物を口に取り込み、食塊を形成する課程。 食物と唾液を混ぜあわせ、飲み込みやすい形状（食塊）にします。</p>
<p>③口腔期</p>  <p>食塊を口腔から咽頭へ送り込む過程。 舌、軟口蓋、喉頭蓋の動きが重要です。</p>	<p>④咽頭期</p>  <p>食塊が咽頭を通過し、食道に送り込む過程。 喉頭蓋の動きが遅れると、気管に流入(誤嚥)することがあります。</p>
<p>⑤食道期</p>  <p>食塊が食道を通過し、胃まで運ばれる過程。</p>	<p>食事の時に「ムセ」「咳込み」が見られる時は、誤嚥を疑います。食事介助の時には注意深く観察し、主治医に報告しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*嚥下する前に咳込む→嚥下前誤嚥</li> <li>*嚥下する時に咳込む→嚥下中誤嚥</li> <li>*嚥下してしばらくすると咳込む→嚥下後誤嚥</li> </ul> <p>ここで活かそう!ナースの力 </p>

Point

飲み込みやすい食塊を作るには、よく噛んで唾液と混ぜ合わせる事が重要!

「歯科治療が不十分で噛むと痛い」、「義歯の噛み合わせが悪くて上手く噛めない」などの問題を抱えていないか、口腔内の状態や食事をしている時の様子をよく確認しましょう。問題があれば歯科医へ相談!



高齢者に嚥下障害が多くなるのはなぜですか。予防法はありますか？



高齢になるにつれて全身の機能も低下してくるためです。それを予測して適切なケアやトレーニングを行うことで予防できる症状もあります。

### ●加齢に伴う身体機能低下とその影響

- ・咀嚼力の低下：歯や歯茎そのものが弱り、しっかり噛めなくなります。
- ・歯列の変化：顎がやせて義歯が合わなくなったり、残歯の向きが変わったりして噛み合わせが悪くなります。
- ・唾液の分泌減少：口腔乾燥による自浄作用の低下で細菌が増加します。食物と混ぜ込む唾液が減るため、食塊形成が不十分になります。
- ・嚥下筋の筋力低下：飲み込みに必要な嚥下筋(口腔、咽頭等)の筋力が低下し、飲み込みにくくなります。
- ・喉頭の下垂：喉頭の位置が下がると、食道開口のための挙上がしづらくなるため、飲み込みにくくなります。
- ・反射機能の低下：嚥下反射が起きなかったり遅れたりすることによって、食塊の動きと嚥下運動に伴う喉頭閉鎖のタイミングが合わずに、誤嚥しやすくなります。また、本来起こるべき咳嗽(がいそう)反射(ムセ)が起こらないと、誤嚥したものを喀出できず、肺炎を起こしやすくなります。
- ・意識の低下：認知症状が出現すると集中力や注意力が低下し、誤嚥のリスクが高まります。



### ●その他、気をつけたいこと



- ・合併疾患の服用薬：加齢に伴い複数疾患を抱え、複数の内服薬が処方されていることが多く、薬剤の中には嚥下機能の低下や嚥下障害を増悪させるものもあります。
- ・脱水や低栄養：体力や意識の低下をきたし、低栄養と全身状態低下の悪循環が繰り返され、誤嚥のリスクが高まります。

⇒ 不適切な全身管理・栄養管理により、嚥下障害が増悪していることがあります。

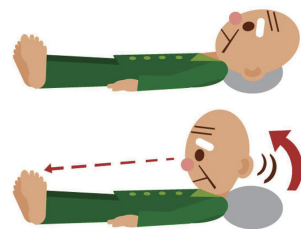
### ●ワンポイント アドバイス



#### 嚥下機能低下の予防法

例：シャキア・エクササイズ

嚥下に関連する筋力を挙げる訓練。仰向けに寝て、肩を床につけたまま、足の親指が見えるまで頭だけを挙上する。1回30～60秒を目安とし、同じ時間休みながら5～10回繰り返す。(出来れば1日に3回、6週間継続する)



シャキア・エクササイズ(頭部挙上訓練)



飲みこむ瞬間は息を止めるので、全身状態が低下しているときの食事は疲れるものです。基礎体力をつけるため、個々の状態にあった全身のリハビリテーションも進めていきましょう。

**Q** 日常生活の中で、嚥下障害を悪化させる要因はなんですか？

**A** 本人の口腔内環境や身体状況が整っていない、適切な食事介助・栄養管理・全身管理が行われていない、などが考えられます。

### <日常生活の中で気を付けたいポイント>

#### ●食べられる口の準備が出来ていない

##### Check!

- ・食べカスや痰の乾燥したものが口腔内にこびりついている。
- ・虫歯や歯周病の治療がなされず放置されている。
- ・合わない義歯の調整をしていない。
- ・痛みや刺激の強い口腔ケア用品を使っている（本人が嫌がる）。
- ・口腔が乾燥している。



#### ●食べる意欲を引き出せていない



##### Check!

- ・本人がしっかり眼をさましていない。
- ・本人の好きなものが食事やおやつメニューにない。
- ・本人が食事に集中できるための配慮がなされていない。
- ・本人の思い出につながるメニューや季節感のある盛り付け等、食欲を引き出す工夫や配慮がなされていない。

#### ●食べやすい環境が用意されていない

##### Check!

- ・適切な食事介助が行われていない。  
※飲み込みやすい姿勢に調整されていない。  
※ひと口量が多すぎる。  
※食べるスピードが速すぎる。
- ・提供されている食形態が嚥下機能のレベルに合っていない。  
※刻み食やサラサラの液体は、誤嚥しやすい。



#### ●適切な栄養管理・全身管理が行われていない



##### Check!

- ・提供した食事の食べ残しが多い。  
※食事からは栄養だけではなく、水分も摂取しています。  
食べ残しが多い場合は、十分な水分補給を。
- ・口から食べることにこだわり過ぎて、食事が苦痛になっていることもある。

**Point** 脱水や低栄養は意識レベルの低下や嚥下機能の低下を招き、誤嚥のリスクが高まります！