

皆様、明けましておめでとうございます。厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？本年もどうぞよろしくお願ひ致します。さて、新年第一号は、『嚥下』についてのお話です。

今回のテーマ

## 嚥下について



### 嚥下とは？

嚥下とは、『外部から水分や食物を口に取り込み、咽頭と食道を経て胃へ送り込む一連の運動』と定義されます。

私たちは普段何気なく行っていますが、とても複雑な仕組みで成り立っています。大きく分けて5つの過程からなります。

### 嚥下に関与する器官

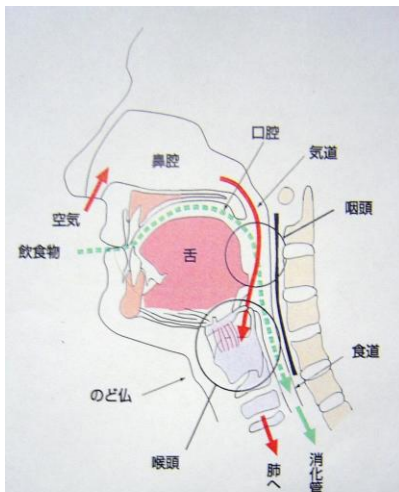
嚥下にかかわる身体の部分について、簡単に見てみましょう。

下の図は横から見たところですが、口の中のことを口腔といいます。前方には口唇、上の方は口蓋(口の天井の部分です)、下方には舌、横には頬があります。これらは食物の取り込みや、咀嚼・嚥下などに加え、構音(ことばを話すこと)にも大きく関わります。

次に奥の方へ進むと咽頭があります。上方は鼻腔(鼻のほう)、下方は喉頭・食道へ通じる筒状の器官で、空気と食物の通りの交差点です。

さらにその下に喉頭が位置し、いくつかの軟骨からなっています。そこに喉頭蓋という部分があります。これは文字通り喉頭にふたをするように位置していて、食物などが気管に入ることを防いでいます。

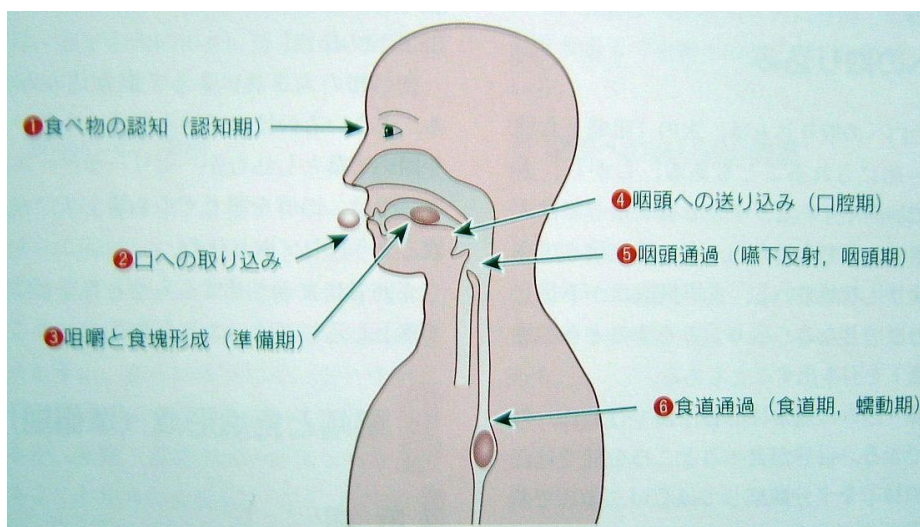
食道は単純な管状の臓器で食塊を胃まで運びます。



## 嚥下の流れ

嚥下には以下の5つの過程があります。

1. 先行期：何をどんなふう食べるかを認識し、決定する時期(図①)
2. 準備期：口に取り込み咀嚼し、嚥下しやすい食塊を形成する時期(図②・③)
3. 口腔期：食塊を口腔から咽頭へ送り込む時期(図④)
4. 咽頭期：嚥下反射により、咽頭から食道へ送り込む時期(図⑤)
5. 食道期：蠕動運動により、食道から胃へ送り込む時期(図⑥)



## 誤嚥とは？

**誤嚥**とは、『口から咽頭・食道を通過して胃に運ばれるべき食物、唾液などが誤って気管や肺に入ること』です。

### 【原因は何でしょう？】

- ・嚥下反射が起こる前に、だらだらと気道に食塊が流れ込む
- ・嚥下反射時に気管の入り口を閉鎖するタイミングがずれてしまう
- ・咽頭や食道の入り口に残っていた食塊が、嚥下後に気道に入るなど

肺に異物が入る状態が続くと誤嚥性肺炎の危険性が高まります。通常、気道に異物が入ると、反射的にそれを外に出そうと激しく咳き込みますので、「むせること＝誤嚥」と思われがちです。しかし、反射が欠如して起こるむせのない誤嚥もあるのです。体力低下のある高齢者や全身状態の不良な患者様では、肺炎を発病する危険性が高まるため注意が必要です。