

健

康

通

信

常陸大宮済生会病院

言語聴覚士  
鈴木 裕美子先生せつしょく えん げ  
摂食嚥下について

～食べる力を鍛えよう～

私たちが生きていくうえでの基本的欲求のひとつである「食」。食べる・飲むは、私たちが普段当たり前のようになっていることですが、飲み込みのしくみを意識したことはありますか。

食べ物を認識して口に取り込み、噛んで、飲み込むまでの一連の動作を摂食嚥下せつしょくえんげといいます。

これらの動作に関わる神経や筋肉に何らかの障害が生じると、飲み込みが難しくなります。原因は様々ですが、特に脳梗塞や脳出血などの脳の障害、神経や筋肉の病気で起こる可能性が高いといわれています。また、これらの病気がなくても身体の衰弱や加齢に伴い、咀嚼や嚥下に必要な筋肉が弱くなったり、歯が弱くなったり入れ歯の不具合等により起こることがあります。

急いで食べたり飲んだりすると、食べ物が喉にひっかかったり、むせたりした経験は誰にでもあります。こうした症状がしばしば起こったり、食事のたびに飲み込みにくさを感じるようになったら嚥下障害を疑います。

嚥下障害により、食べ物や飲み物が食道ではなく気管に入ってしまうこと（誤嚥ごえん）を繰り返すと、食べ物などが肺に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こすことがあります。このことが、生命に関わることも少なくありません。

嚥下障害かなと思ったら、早めに医師に相談することや予防策をとることが大切です。

予防策には次のようなトレーニングがありますので、日頃から生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうかでしょう。



## トレーニング方法

## 1. 呼吸練習

腹式呼吸によって深い呼吸を心がけます。呼吸機能を高めることで気管に食べ物が入った場合に排出する力を高めます。

## 2. 首や口・舌のトレーニング

首や口・舌をリラックスさせることで、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにすることができます。

## 3. 発音練習

パ行・タ行・カ行を繰り返し発音します。これらの発音は、食べ物を飲み込む時と同じ器官（唇・舌・喉）を使うので、器官を鍛えることができます。

