

Tadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki

みのり新聞

TadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiayukiSato
oTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTa

健康と幸せの

みのり会

さとう歯科医院

発行人 佐藤 理之

〒481-0006

北名古屋市熊之庄小島159

ムシバ ナクナル

0120-648-797

北名古屋 さとう歯科 検索

飲み込むとは ～前編～

毎日誰もが自然に行っている、飲み込むという動作。みなさんは嚙んだものや水分を、いつもどうやって飲み込んでいますか？

飲み込む動作を、専門用語では摂食嚥下（せつしょくえんげ）と呼びます。この動作は一度始めたら、途中で止めることはできない動作です。

昨今、日本人の死因として問題になっているのは、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）と呼ばれる肺炎の一種です。肺炎はがん、心疾患に続き三番目に多い死因ですが、この肺炎の中でも特に、飲み込んだものがうっかり気管へ入ってしまい、肺で炎症が起こるものを誤嚥性肺炎と呼びます。

先程も触れたように、飲み込みは途中で止められません。ところが人は、年を重ねるごとに、飲み込む力が落ちていきます。飲み込んだものが誤って気管に入らないよう、自然に蓋をしているのですが、この蓋をする力も同様に落ちていきます。結果、食道に飲み込んだはずのものが、蓋をしきれなかった気管に入ってしまいます。

しかし通常、うっかり気管に入ってしまったも、「ゴホン」とむせることで、外へ出すことができます。ところが、このむせる力も加齢とともに落ちてしまうため、徐々に自力で出せなくなってしまいます。

本号では、摂食嚥下という動作を詳しく解説することで、日ごろ皆さんが無意識に、どれだけすごいことを行っているかをご紹介します。

ありませんか？

こんな症状

- ・ 食事にむせたり、吐いたりする。
- ・ 口の中に食べ物をためこんで、なかなか飲み込めない。
- ・ 食事時間が以前より長くなった。
- ・ 食後、声が変わる。
- ・ 食事に関係なく、常にノドがゴロゴロなっている。
- ・ 濃い痰が頻繁に出る。
- ・ 睡眠中にも関わらず、夜中にせき込んで起きることがある。
- ・ 体調が悪いわけではないのに、だるい、倦怠感が続く。
- ・ 発熱を繰り返す。



安心・安全な食事のために



〔摂食嚥下とは〕

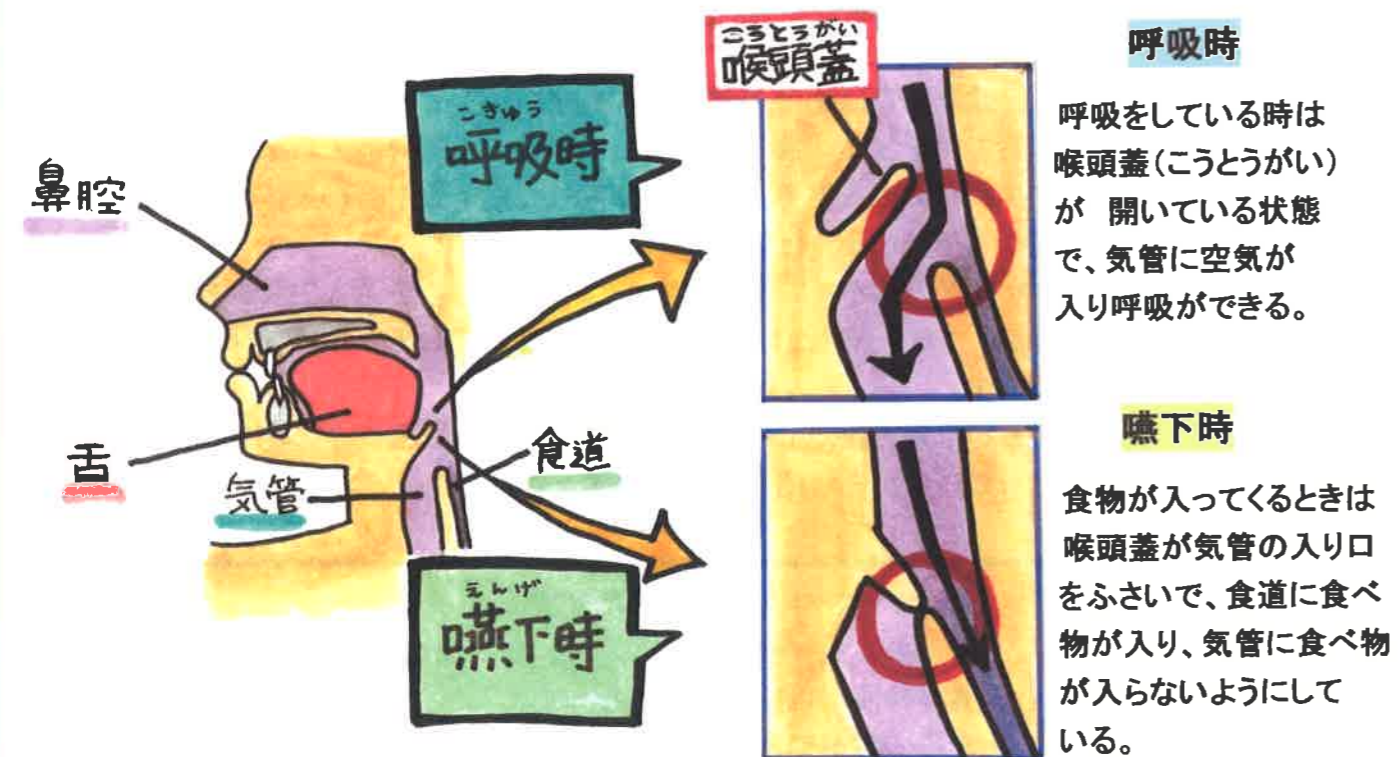
摂食嚥下とは、食物を目で見て確認することから始まり、口腔、咽頭、食道を経て、胃に入るまでの過程のことです。

「食べる」ことは栄養を体内に取り入れ、活動するためのエネルギーとなり、生命を維持するためには必要不可欠です。また「食べる」ことは、味を楽しみ、人との交流を楽しむなど、人間らしい生活の質（QOL）にも関わることがあります。

〔呼吸と嚥下のメカニズム〕

普段、私達は無意識に食べ物を摂っていますが、摂食嚥下は脳によって一連の動きが制御されており、口腔、咽頭、食道や、一部の鼻腔の器官が関与しています。また、呼吸や発声にも口腔と咽頭、鼻腔は共通に関与する点があります。

呼吸のときと嚥下のときの通路の切り替え



食事中、飲食物が気管に入ると「むせ」が起こります。このように、「むせ」が起きたり、摂食嚥下の一連の流れに問題が生じることを、摂食嚥下障害と呼びます。

食べ物が飲み込みにくくなる原因は、脳血管障害等の後遺症、お口の周りの筋力の低下、唾液の分泌量の減少などがあります。特別な疾患がなく健康に歳をとっていても、摂食嚥下の機能は、年齢とともに衰えていくことが知られています。

〔摂食嚥下の流れ〕

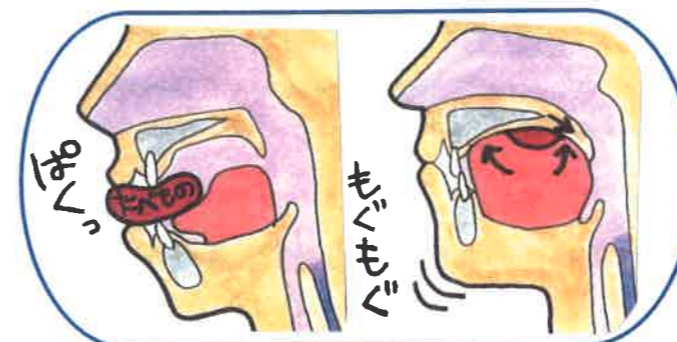
1. 認知期(先行期)

これから食べようとする食物の性質（硬さ、味、温度）を感じ、摂り込み方を決める段階です。また、見たり匂いをかいだりして、食べたいという気持ちになることで唾液が分泌され、口が潤い、消化器官としての準備が始まります。



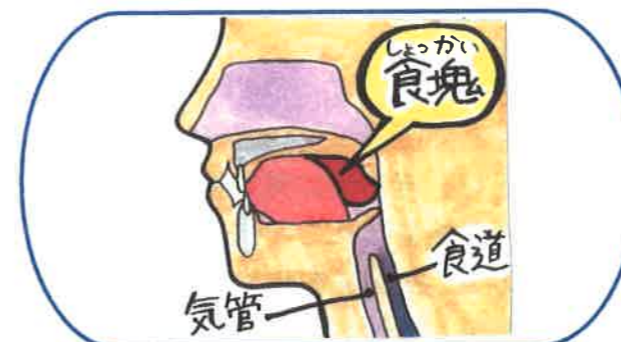
2. 準備期

嚥下のための準備をする時期です。食物を飲み込みやすい性状にする段階で、食物を口の中に摂り込み、噛みくだいたり、すりつぶしてから、唾液とからめてかたまり食塊（しよっかい）をつくり、舌の中央に集めます。



3. 口腔期

舌により形成された食塊を、咽頭に送り込む時期です。舌はしっかりと上あごと接触し、口腔内の圧を高めます。頬、口唇もその役割を果たします。



4. 咽頭期

食塊が咽頭部に入り、食道へと送り込まれる時期で反射によって起こる動きです。この時に食塊が間違っで気道に入ること（誤嚥）がないようにさまざまな筋肉が協調して動いています。



5. 食道期

蠕動運動（ぜんどううんどう）と重力により、食塊を食道から胃へ送る時期です。食道入り口部の筋肉は収縮し、食塊が逆流しないように閉鎖します。

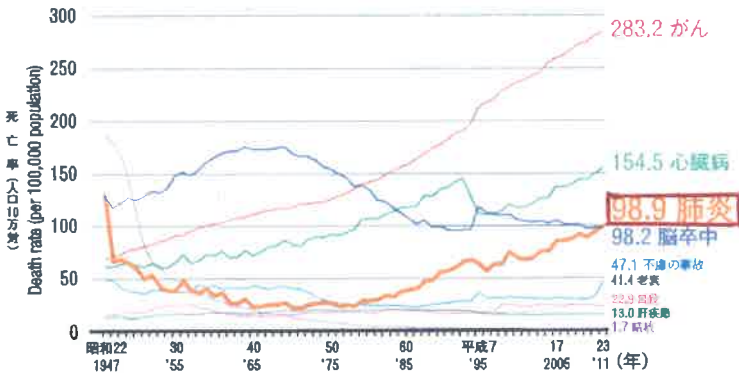


命にかかわる「誤嚥性肺炎」

[誤嚥性肺炎とは？]

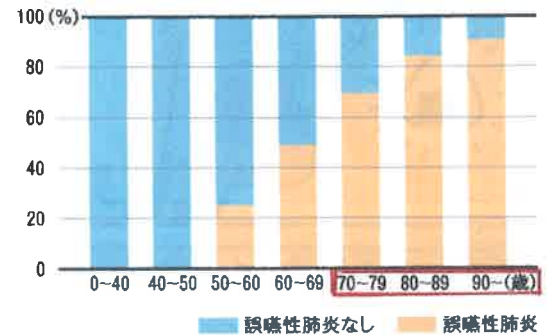
食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内に入ることを「誤嚥」と言います。誤嚥性肺炎とは、飲み込みの機能などの低下により、細菌が唾液や食物と共に誤って気管に流れ込み、肺で炎症が起きる病気です。

【図1】主な死因別にみた死亡率の年次推移
(参照文献※3)



※3 ● 厚生労働省：平成21年人口動態統計月報年計（概数）の概況。
厚生労働省ホームページ 統計調査結果 報道発表資料 (PDF)

【図2】年齢別に見た肺炎患者に占める誤嚥性肺炎の割合
(参照文献※4)



※4 ● 寺本信嗣 誤嚥性肺炎・オーバービュー 日本胸部臨床 2009 68 (9) 799

日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。そのうち約7割が誤嚥性肺炎によるもので、年齢別でみると70歳以上では70%以上が、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎であると言われています。

[誤嚥性肺炎はなぜおこる？]

1. 細菌を含む分泌物の誤嚥

口の中の粘膜に細菌の巣ができて、細菌を含んだ唾液などの分泌物を誤嚥する。

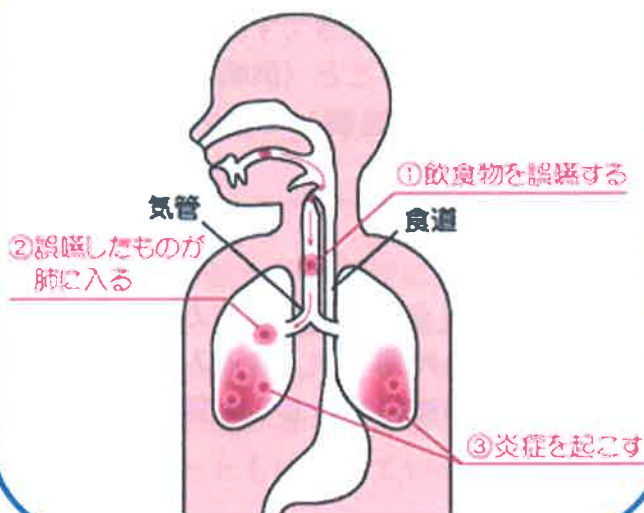
2. 胃食道逆流による内容物の誤嚥

睡眠中、胃食道逆流により胃の内容物を誤嚥する。

3. 人工呼吸器関連肺炎(VAP)

VAPとは、手術時に気管挿管を行い人工呼吸器を装着したことによって、48時間以降に発生した肺炎を言う。口の中や喉にある細菌が、気管チューブを介して肺に入り炎症を起こす事が原因の1つである。

一般的な誤嚥性肺炎



VAP 発生のメカニズム

